Los Yoga Sutras de

patanjali

YOGA mandir

ÍNDICE

Yoga-Sūtras de Patánjali
Entender el Sambhya y los tres gunas....4
Invocación a Patañjali....10
Patañjali: Mito o Realidad por Kofi Busia....11
La leyenda del nacimiento de Patañjali....19
Introducción a los *Yoga-Sūtras*....21
¿Cómo estudiar los *Yoga-Sūtras?*....24
Puruṣa y prakriti (entendiendo el *Samkya*)....25
Los *Gunas*....26
Resumen de los *Yoga-Sūtras*....27

Primer Capítulo
Samadhi Pada: Los primeros *Yoga-Sūtras*....28
Yoga-Sūtra I.2 *Yogah citta vrtti nirodhah*....29
El Peso del Oro....31
Las dos alas del yogi (YS-I.12)....33
Aspectos devocionales en Patánjali....34
Yoga-Sūtra I.33 El Yoga de las relaciones....35
Preguntas para el estudio de los *Yoga-Sūtras*....40
Las Siete Claves para la Práctica....42
Samadhi pada: Resúmen....45

Segundo Capítulo
Sadhana Pada: La práctica....46
Yoga-Sūtra II.3 Tapas: El fuego de la austeridad....47
Devoción (*Īśvara Praṇidhānāt vā*)....50
Los *kleśas* (YS II.3)....52
Para entender *avidya* (YS II.5)....53
El origen del miedo, entender *abhiniveshah*....54
Del suelo hacia arriba - *Sthiram-sukham* (YS II.46)....58
Desarrollando el observador: Sea testigo de todo....59
El *Ashtanga-Yoga* (YS II.29)....60
Yamas y Niyamas (YS II.30)....64
Sadhána pada: Resúmen....75

PROGRAMA GENERAL

Temas por clase:

1. Patañjali: mito o realidad.
2. Los Primeros *Yoga-Sūtras:* I.1, I.2, I.3 y I.4.
3. Conceptos de *abhyasa* y *vairagyam, Yoga-Sūtra* 1.12.
4. El Yoga de las relaciones, *Yoga-Sūtra* I.33.
5. Revisión de todo el capítulo I (cuestionario).
6. Segundo capítulo de los *Yoga-Sūtras*: *Kriya-Yoga*, *Yoga-Sūtra* II.1.
7. Comprendiendo los *kleśas, Yoga-Sūtras* II.2, II.3, II.4, II.5 y II.6.
8. El *Ashtanga-Yoga*, *Yoga-Sūtra* II.29.
9. Los *yamas* como leyes universales, *Yoga-Sūtras* del II. 30 hasta el II.39.
10. Los *niyamas* como guías para la vida, *Yoga-Sūtra* II.40.

DUALIDAD - YOGA CLÁSICO:

ENTENDER EL SAMKHYA
Y LOS TRES GUNAS

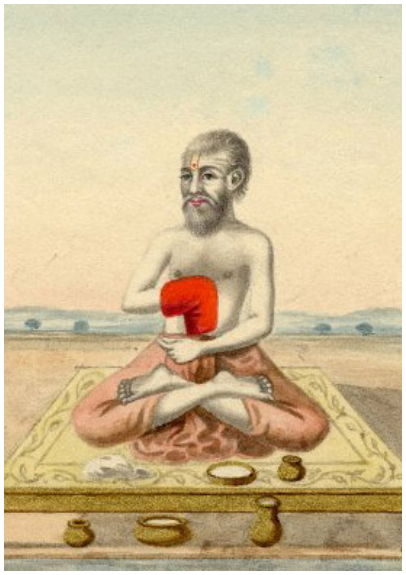


Imagen que representa a Kapila, el padre del *samkhya* sentado en flor de loto sobre una banca.

Posterior a la época védica, y el período de los Upanishads viene un período conocido como el **período clásico**, el cual floreció entre el II a.C. y el siglo VI d.C. Es en esta época donde se escriben textos en el formato de *sutras*, y donde se considera el principio de una filosofía más sistemática. Surgen en este período varias escuelas de pensamiento conocidas como *dárshanas*, literalmente *"visión"* o *"forma de ver"*, y cada una va estableciendo su diferente perspectiva de la realidad. Algunas son consideradas ortodoxas (*astika*), y otras no ortodoxas (*nastika*) por considerarse que no eran parte de la tradición *Bramínica* que aceptan los Vedas.

Una de éstas *dárshanas* es el *Samhya*, que surge en ésta época clásica, considerada por algunos como la madre de la filosofía India. *Sámkhya* quiere decir *"enumerar"* o *"distinción"*. La enumeración se refiere a una lista de *tattvas* (principios de la realidad) y a la examinación de estos factores. Se considera que el padre del *Samkhya* fue Kapila, quien se considera como el sabio (*rishi* o *muni*) que expone por primera vez esta filosofía. Kapila brinda una comprensión/interpretación de la creación del universo. Aunque no se conservan los textos de su autoría.

El primer texto que se preserva sobre el *Sámkhya* es el el *Samkhyakárica* de Ishvarakrishna. Este texto contiene 72 versos (*kárikas*) y describe una metafísica que es fundamentalmente dualista.

Tanto el *sāṃkhya* como del yoga (de Patánjali) son sistemas dualistas por lo que deducen que el universo entero o la realidad se puede dividir en dos categorías o principios esenciales:

Puruṣa: el espíritu o la pura conciencia,
Prakṛti: la materia primera o la naturaleza primordial
Cuando *prakrti* está en su estado inmanifestado, sus tres cualidades están en un estado de equilibrio perfecto.

Estras tres cualidades son los *gunas*:
- ***Sattva***: balance, pureza
- ***Rajas***: kinesis, movimiento
- ***Tamas***: inercia, oscuridad, ignorancia

Cuando *prakṛti* cambia de estado y comienza a emanar, los *tattvas* (o principios) evolucionan para crear una realidad material diversa.

Al igual que otras *dárshanas*, el *Samkhya* busca responder algunas de las preguntas más esenciales de la existencia:

- *¿Cual es la naturaleza del Ser?*
- *¿Quien Soy?*
- *¿Porqué sufrimos?*
- *¿Cómo podemos liberarnos de éste sufrimiento?*

Diferenciada con *prakṛti* es el principio inmutable (no cambia) de la pura conciencia, que actúa como un observador o testigo. Acá compartimos algunas de las características claves de ambos principios y cómo se distinguen:

Purusa (conciencia pura)	***Prakriti (pura materia)***
• Conciencia	• Inconciente
• Pasiva	• Activa
• Observador	• Actor / actúa
• Masculina	• Femenino

Ambos principios *prakṛti* y *puruṣa* son eternos, no tienen principio ni fin, y son reales.

Samkhya también propone una teoría de la mente como compuesta de tres aspectos diferentes:

- ***Buddhi***: inteligencia, discernimiento
- ***Ahamkara***: sentido del yo, o ego.
- ***Manas***: mente del pensamiento mundano, pensamiento

De estos tres *Budhi* es la primera parte de la mente en evolicionar y su capacidad de funcionamiento más elevado. *Buddhi* es *sátvica* en su naturaleza y es el nivel más cercano que la mente puede acercarse al estado de pura conciencia de *puruṣa*. Debido a que *Buddhi* sigue siendo parte de *prakriti*, la mente pertenece a la dimensión material. Cuando la mente evoluciona en *prakṛti* el resto de la evolución material se mueve de *tattvas* más sutiles, hacia aquellos más densos:

- **Cinco capacidades sensoriales**: *buddhindriya*
- **Cinco capacidades de acción**: *karmendriya*
- **Cinco elementos sutilies**: *tanmatra*
- **Cinco elementos densos**: *mahabhutas*

En total son 24 tattvas que pertenecen a *prakṛti* mientras que el 25vo *ttatva* es *puruṣa*, que es un ente aparte, separado.

"*Cualquiera que sea el estado de una persona en su existencia, si realmente comprende pususha (espíritu), así como prákriti (materia) con sus gunas, esa persona no volverá a reencarnar, y logrará la liberación (moksha)* " *Shloka* B.G.13.23

Sāṃkhya quiere decir literalmente "*contar*", y brinda el número exacto de componentes del universo, explicando la naturaleza del Ser, y del porqué del origen del sufrimiento. *Sāṃkhya* es una filosofía muy científica, y en su visión niega la existencia de un dios creador.

Oscar Pujol, en su traducción de los Yoga Sutras explica que el espíritu(*puruṣa*) es consciente pero inmutable e inactivo. Es como un ojo que todo lo ve, pero no hace nada. Por eso también se le denomina *"el vidente"* o *"el testigo"* (*draṣṭṛ*), otras palabras que describen la naturaleza de este *"testigo"* puede ser *"observador"* o

Capacidades sensoriales
5 buddhindriyas

1. *Ojos*
2. *Orejas*
3. *Nariz*
4. *Lengua*
5. *Piel*

Capacidades de acción
5 karmendriyas

1. *Boca*
2. *Manos*
3. *Pies*
4. *Ano*
5. *Organos secuales*

Elementos sutiles
5 tanmatra

1. *Sonido*
2. *Tacto*
3. *Color*
4. *Sabor*
5. *Olfato*

Elementos densos
5 mahabhutas

1. *Eter*
2. *Aire*
3. *Fuego*
4. *Agua*
5. *Tierra*

"expectador", y todas estas expresiones hacen referencia de que con esta cualidad se puede *"percibir"* el universo, y sus acontecimientos, sin embargo de una forma pasiva, solamente como *"testigo"*, sin actuar.

Por el contrario la materia (*prakṛti*) es inconsciente pero activa. A diferencia del espíritu la materia es mutable. Se encuentra en un estado de constante transformación. Pujol continua explicando en los Yoga Sutras que la materia es ciega, no ve nada, pero paradójicamente lo hace todo, al contrario del espíritu que todo lo ve, pero nada hace. Por eso se dice que el espíritu es el vidente o el perceptor, el sujeto. La materia, por el contrario, es el objeto percibido, el mundo perceptible (*dṛśya*).

El conocimiento de la distinción entre *puruṣa* y *prákriti* es la clave para la liberación de la reencarnación. El objetivo o propósito del *Samkhya* es lograr la realización de que "*Yo soy diferente*", en el sentido de que mi esencia e identidad son diferentes del cuerpo y la mente, que son productos de *prakṛti*. *Prakṛti*, la materia, se manifiesta a través de los *gunas*. Como sinónimos de estos dos conceptos en el *Bhagavad-Gita* se utilizan los conceptos de *kshetra* para la materia (o el cuerpo), y *kshetrajña* para el espíritu.

Nicholas Sutton, en su interpratación del *Bhagavad-Gita* explica que la palabra *guna* puede significar "*atributo*", "*cualidad*" y también "*cuerda*", además explica que éstos limitan y atan el alma a su existencia dentro del cuerpo físico. Otros autores describen la palabra *guna* como *"constituyentes"*, o incluso *"energías"*, otra que se usa es *"modalidad"*. Los *gunas* permean todos los aspectos de *prakṛti*.

De acuerdo a Sutton, *sattva* es de la cualidad de la gentileza, conducta apropiada, comprensión, pureza, y desapego, normalmente traducido como bondad. La evolución en el camino hacia la liberación debe de conducir en la dirección de *sattva*.

Las características esenciales de los tres *gunas* que conforman la materia (*prakṛti*):

- ***Sattva***: sabiduría, ligereza, pureza, claridad y transparencia.
  Crea apego hacia la felicidad y al conocimiento.
  Modalidad: bondad

- ***Tamas***: inercia, letargia, pesadez, oscuridad, ignorancia.
  Crea apego hacia la letargia y el sueño.
  Modalidad: ignorancia

- ***Rajas***: pasión, actividad, ansiedad y frustración.
  Crea apego hacia la acción.
  Modalidad: pasión.
-

Estos tres principios en los que se expresa la materia podemos

encontrarlos en muchos aspectos de la naturaleza, como por ejemplo nuestra forma de pensar, o nuestra forma de actuar, la comunicación, nuestra práctica de yoga, los alimentos, etc.

Por ejemplo, en nuestra alimentación podemos considerar los efectos de estas tres modalidades:

Sáttvico: el modo de la **bondad**, es la fuerza neutra (0), significa el equilibrio y es el ancla tranquila a las corrientes de energía.

Alimentos Sáttvicos: Promueven una mente clara y es principalmente comida vegetariana fresca, jugosa y nutritiva, fácil de digerir y hecha con amor. Sin aditivos ni conservantes, puede incluir legumbres, verduras, frutas, ghee y leche fresca. Estos alimentos elevan la conciencia, inspiran la acción positiva, una meditación más profunda y liberan el potencial latente y la creatividad; felices y en paz.

Rajas: El modo de la **pasión**, significa movimiento y se considera el principio positivo (+), ardiente y extrovertido.

Alimentos rajásicos: suelen entrar en juego con el trabajo duro, ya que favorecen la resistencia física y un estado mental resuelto. Contienen ajo, especias, cafeína (del café, té negro y chocolate), huevos, carne, alcohol y alimentos fermentados o enlatados. Los alimentos hechos con ira, los fritos o los alimentos *sáttvicos* demasiado cocinados también adquieren cualidades *rajásicas*. Estos alimentos dan una ráfaga inicial de energía, pero con el tiempo se experimenta una baja o un aumento de los niveles de estrés. Una dieta predominantemente *rajásica* destruye el equilibrio mente-cuerpo, alimentando el cuerpo a expensas de la mente. Una persona *rajásica* comerá a la carrera, comerá rápido y como resultado tendrá una mala digestión y salud. La mente en el estado *rajásico* es feroz y apasionada, poniendo toda su fuerza en algo, pero puede frustrarse fácilmente si no se logra el objetivo.

Tamásico: el modo de la **ignorancia**, significa resistencia y describe la idea de lo negativo (-), el principio acuoso y frío del interior.

Alimentos tamásicos: requieren mucha energía para ser digeridos y tienen un efecto de conexión a tierra, pero suelen crear inercia y pueden embotar la mente. A estos pertenecen las cebollas, los champiñones, las carnes, las sobras, los salimentos de microondas y congelados. Los alimentos hechos con indiferencia también tienen cualidades *tamásicas*. Tales alimentos no contribuyen a elevar la conciencia y la energía de uno, sino que lo arrastran a un estado de inercia y pereza. Además de causar una gran cantidad de problemas de salud, hacen que la persona esté desmotivada, descuidada y olvidada de sí misma y de los demás. La mente en este estado muestra la mayoría de los rasgos negativos: letárgica, deprimida, odiosa o incluso agresiva, suicida y ladrona.

En el capítulo 14 del *Bhagavad-Gita* se incluyen varios *shlokas* que hablan sobre las características de los gunas, incluímos algunos a continuación:

Bhagavad Gita, Shloka 9
¡Oh, hijo de Bharata!, la modalidad de la bondad lo condiciona a uno a la felicidad; la pasión lo condiciona a uno a la acción fruitiva; y la ignorancia, que cubre el conocimiento de uno, lo ata a uno a la locura.

BG, Shloka 9
A veces, la modalidad de la bondad se vuelve resaltante, venciendo a las modalidades de la pasión y la ignorancia, ¡oh, hijo de Bharata! A veces, la modalidad de la pasión vence a la bondad y la ignorancia, y, en otras ocasiones, la ignorancia vence a la bondad y la pasión. De ese modo, siempre hay una competencia por la supremacía.

Shloka 10
Las manifestaciones de la modalidad de la bondad se pueden experimentar cuando todas las puertas del cuerpo están iluminadas por el conocimiento.

Shloka 22-23
La Suprema personalidad dijo: Oh Arjuna, las personas que son trascendentales a los tres Gunas ni odian la iluminación (que surge de Sattva), ni la actividad (que surge de rajas), ni la ignoracia (que surge de tamas), cuando estos están presentes de forma abundante, ni los anhela cuando están ausentes. Se mantienen neutrales antes las modalidades de la naturaleza y no les afectan. Al saber que son solamente los gunas los que actúan, se mantienen establecidos en el atman, sin alteración alguna. Y permaneciendo firme en su paz interior, ni se inmuta por ello.

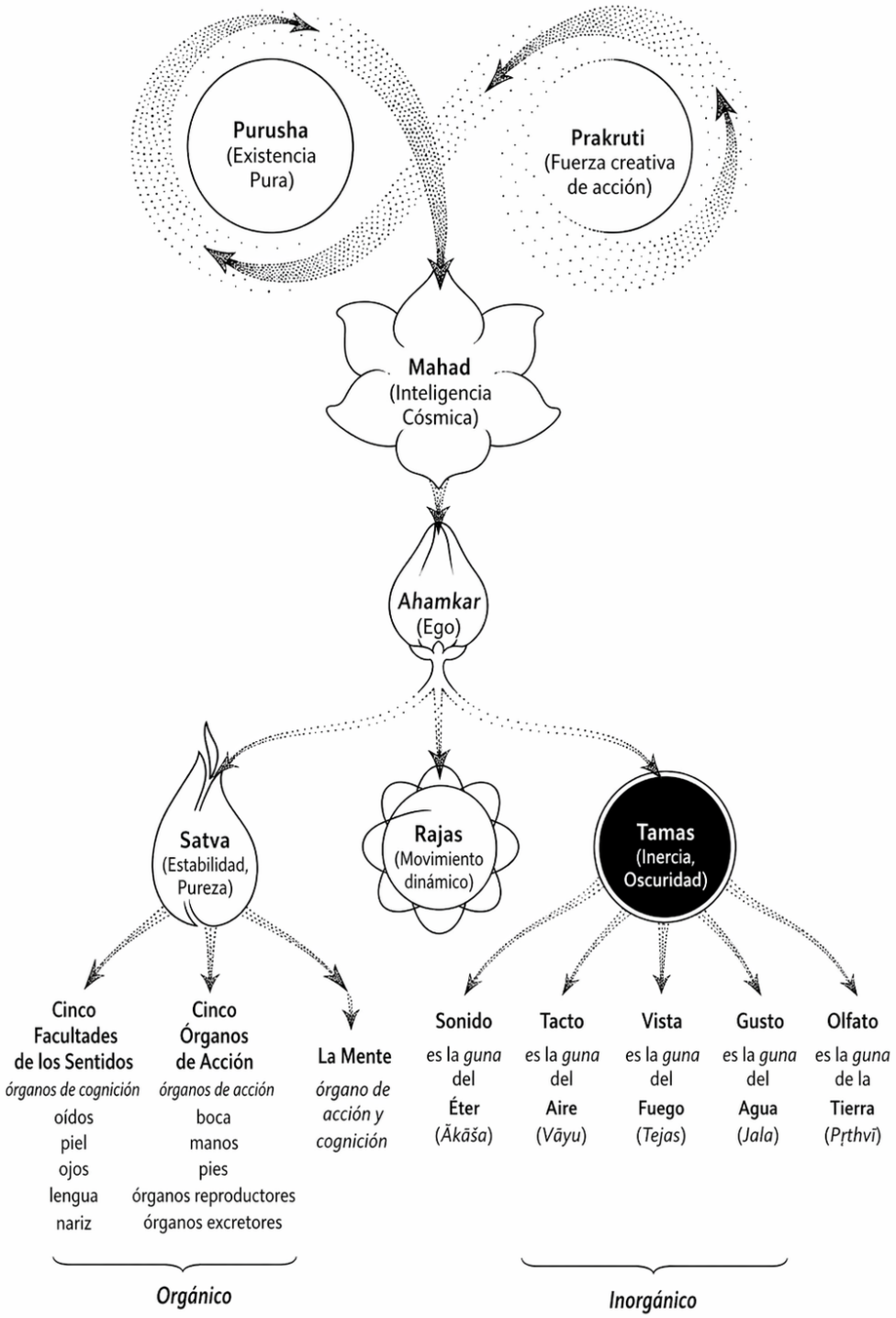
De acuerdo al *Samkhya*, el problema en la existencia es aquel de la ignorancia metafísica. Nuestra percepción de la realidad es errónea porque tenemos una idea equivocada de nuestra verdadera naturaleza. Esto crea una falta percepción de dos categorías que son realmente distintas (*purusa* y *prakrti*). Por lo tanto el *samkhya* es una filosofía que busca una percepción acertiva sobre la naturaleza de la realidad. El *Samkhya* propone el uso del discernimiento y la razón para buscar la liberación, a través de permitir la realización de que el ser realmente es purusa y no perteneciente a *prakrti*. Este método racional incluye: razonamiento lógico, reflexión, análisis adecuado, discusión con las personas apropiadas, y el estudio de textos importantes reconocidos. ***En resúmen, el objetivo del Samkhya es la separación o aislamiento de la conciencia pura de la materia.***

Referencias:

- Sutton, Nicholas. *The Bhagavad Gita*, a new translation and study guide.
- TMP, Mahadevan. *Invitación a la Filosofía de la India*. Pgs.
- Pujol, Oscar. *Los Yoga Sutras de Patánjali*. Ed. Kairós, pgs.

Filosofía Sāṃkhya de la Creación

Purusha es no manifestado, sin forma, pasivo, más allá de los atributos, más allá de la causa y el efecto, del espacio y del tiempo. Purusha es Existencia Pura. **Prakriti** es la fuerza creativa de la acción, la fuente de la forma, la manifestación, los atributos y la naturaleza. **Mahad** es la Inteligencia Cósmica o Buddhi. **Ahamkara** es el ego, el sentido de "yo soy". **Sattva** es estabilidad, pureza, claridad, esencia y luz. **Rajas** es movimiento dinámico. **Tamas** es estático; es energía potencial, inercia, oscuridad, ignorancia y materia.



YOGA-SŪTRAS DE PATANJALI:

INVOCACIÓN A PATAÑJALI

Conceptos importantes:
citta: mente, conciencia
pada: palabras
vācāṁ: lenduaje
malam: impurities
śarīra: del cuerpo
vaidyak: medicina
pravaraṁ: el mayor de
munī: sabio, vidente

ābāhu: la parte de arriba
purahuṣā: humana
kāraṁ: forma
śaṅkha: concha
cakrāsi: disco
dhāriṇam: sostiene
sahasra: mil
śirasam: en la cabeza
śvetaṁ: blanco
praṇamāmi: hago una reverencia
patañjalim: ofrenda caída

yogena cittasya padena vācāṁ
malaṁ śarīrasya ca vaidyakena
yopākarottaṁ pravaraṁ munīnāṁ
patañjaliṁ prāñjalirānato'smi

ābāhu puruṣākāraṁ
śaṅkha cakrāsi dhāriṇam
sahasra śirasam śvetaṁ
praṇamāmi patañjalim.
Hari om

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।
योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि ॥

आबाहुपुरुषाकारं शङ्खचक्रासिधारिणम् ।
सहस्रशिरसं श्वेतं प्रणमामि पतञ्जलिम् ॥

Hago una reverencia ante el más noble de los sabios, Patañjali,
que aportó serenidad y bienestar de mente por sus trabajos en Yoga,
pureza y claridad de palabra por sus trabajos en gramática,
y perfección de salud por sus trabajos en medicina.

Hacemos una reverencia hacia Patañjali,
una encarnación de Ādiśeṣa,
aquel cuyo cuerpo superior tiene forma humana,
cuyos brazos sostienen una concha y un disco,
y aquel que tiene por corona una cobra de mil cabezas.

YOGA-SŪTRAS DE PATANJALI:

PATAÑJALI: MITO O REALIDAD

Por Kofi Busia

Biografía

Sus padres, su nacimiento

Se desconoce prácticamente todo sobre Patañjali. Hasta los detalles más básicos de su biografía son controvertidos. Y de lo poco que se conoce, mucho es mitológico.

Las fechas propuestas para el nacimiento y vida de Patañjali difieren por un milenio. Algunas autoridades sugieren que vivió en el siglo IV AC, mientras que otras insisten en que tiene que haber vivido en el siglo VI DC. Parte de la razón de esta gran divergencia entre las fechas es la tradición, común en aquella época (y existente aún en la sociedad griega contemporánea, causando infinitos problemas a los historiadores), de atribuir cualquier cosa que valiera la pena a alguien que ya fuera conocido como un gran exponente, y de esta forma dar mayor veracidad a su contribución y darle cierta reputación y aire de autoridad, muchos pensadores alegremente concedían la autoría de sus propias contribuciones a algún predecesor ilustre.

De esta manera, por fuerza, estos predecesores adquirían una exagerada longevidad. Ante esta conflictiva evidencia, lo mejor que se puede hacer es llegar a un consenso respecto a las fechas más probables de nacimiento y muerte de Patañjali. El trabajo más reconocido de Patañjali son los *Yoga-Sūtras*, documento que se presenta en forma de una serie de pequeños aforismos, la fecha más probable para ellos estará ubicada en alguna parte entre los siglos IV y II AC, dado que fue durante ese período que el estilo de escribir en aforismos no sólo ganó una extensa aceptación, sino que además alcanzó su pico estilístico más alto. El trabajo de Patañjali es ampliamente considerado el ejemplo más pulido del método de presentación de *sutras*. Dar una fecha alrededor del 250AC parece la mejor apuesta.

Intentar determinar el parentesco de Patañjali también es problemático. Según una leyenda, fue el hijo de Angiras, uno de los diez hijos de Brahma, el Creador, y de Sati, la consorte de Shiva. Si fuera así, esto no sólo lo haría nieto del Creador del Universo sino también hermano de Brhaspati, Dios de la sabiduría y la elocuencia y Sacerdote de los sacrificios.
Según otra leyenda, apenas antes del nacimiento de Patañjali, el

Podrás encontrar este artículo en su versión original y más información valiosa sobre Patanjali de este mismo autor en esta dirección:
http://www.kofibusia.com/patanjali/patanjalibio1.php

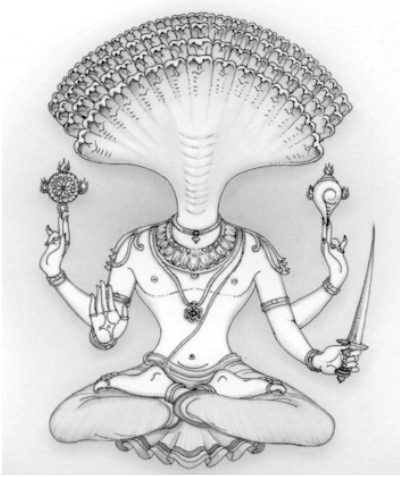
“ Existen muchas dudas en cuanto a las fechas en las cuales nació y vivió Patañjali, sin embargo, se acepta por los contenidos de los Sutras que él vivio después del auge del budismo en India ”

Pandit Bhashyacharya

FECHAS:
En relación a la fecha en la que fueron escritos los Yoga Sutras, se determina en gran medida tomando diferentes referencias. Aquellos que son más tradicionalistas, y asocian al autor de los Yoga Sutras con el gramático, del mismo nombre, tienden a decir que es alrededor del siglo II AC. Académicos más modernos son más escépticos y consideran que Patanjñali vivió entre los siglos II y III DC. Según autores como Nick Sutton, del Oxford Center of Hindu Studies es probable que los YS son posteriores al Bhagavad Gita, así como a algunos pasajes del Mahabharata, que ambos es probable que hayan sido utilizados como fundamento de su texto.

Señor Vishnu estaba sentado en su serpiente Ādiśeṣa (Ādiśeṣa es una de las muchas encarnaciones de Vishnu). Mientras estaba sentado en su serpiente, Vishnu se sintió cautivado por la danza del Señor Shiva(danza del tandava). Se vió tan conmovido por la danza que comenzó a vibrar al ritmo de Shiva haciéndose cada vez más pesado, aplastando pesadamente a Ādiśeṣa, quien consecuentemente sufrió gran incomodidad y dificultades para respirar. En cuanto la danza terminó, instantáneamente el peso se desvaneció. Ādiśeṣa preguntó a Vishnu qué había sucedido. Vishnu le explicó a Ādiśeṣa que la majestuosidad, elegancia y grandeza de Shiva habían provocado una vibración similar en su propio cuerpo. Al oír sobre la danza, Ādiśeṣa deseó aprenderla para así danzar personalmente para el placer de Vishnu, su Señor.

Vishnu predijo que un día Shiva bendeciría a Ādiśeṣa por su comprensión y devoción y lo haría encarnar de forma que pudiera llenar de bendición a la humanidad y llevar adelante su propio deseo de perfeccionarse en la danza. Inmediatamente, Ādiśeṣa comenzó a preguntarse quién sería su madre. Al mismo tiempo, una mujer virtuosa llamada Gónika que estaba totalmente dedicada al Yoga, estaba meditando y pidiendo por un hijo para ella, ya que deseaba tener a alguien a quién transmitirle el conocimiento y la sabiduría que había obtenido a través del Yoga. Sabiendo que sus días en la tierra se acercaban a su fin y no había encontrado aún un candidato, se postró ante el Sol, la manifestación terrenal de la luz y presencia de Dios y ofrendándole el único regalo que pudo hallar (un puñado de agua) le pidió que le concediera un hijo. Meditó y se preparó para hacer su humilde pero sincera ofrenda. Al ver esto, Ādiśeṣa, el Asiento de Vishnu, supo que había encontrado a la madre que andaba buscando. Cuando estaba por ofrecer al Sol el agua que tenía en sus manos, Gónika bajó la mirada y vio que una diminuta serpiente se movía entre sus manos. Quedó impactada cuando, momentos después, la serpiente asumía forma humana. Esta, que no era otra que Ādiśeṣa, se postró ante Gonika y le rogó que lo aceptara como hijo.



Su vida

No es sorprendente, dado su linaje, que no tuviera una niñez común. Aparentemente, desde el momento en que nació podía comunicarse perfectamente. No sólo eso, sino que los temas de conversación, y el intelecto y vigor con que los discutía, eran de la clase más usualmente asociada a sabios, rishis y videntes. Patañjali no sólo discutía y analizaba atinadamente las cosas del presente sino que revelaba asuntos del pasado inmediato y antiguo y del futuro distante, con certeza e incisiva penetración. El corte y la agudeza de sus ojos, mente y boca eran de tal intensidad que en una ocasión en que los habitantes de Bhotabhandra decidieron importunarlo y ridiculizarlo en medio de sus austeridades religiosas, los redujo a cenizas con nada más que el fuego de su boca y su habla. Su matrimonio también es

materia de leyenda. Parece que un día descubrió a Lolupa, una doncella exquisita, encantadoramente bella, en el hueco de un árbol en la ladera norte del Monte Sumeru – la más elevada de las montañas celestiales de la iluminación. Inmediatamente se casó con ella, alineándose así indisolublemente a los frutos de su búsqueda espiritual, y vivió hasta edad madura y feliz.

El Retrato

El Señor Patañjali es reconocido como una encarnación de la serpiente Ananta, cuyo nombre significa "el eterno", y que es otra forma de Ādiśeṣa. El Señor Vishnu se sienta sobre Ādiśeṣa desde antes del inicio de la creación. El mismo Patañjali es generalmente retratado como mitad humano y mitad serpiente, con el torso humano emergiendo de los anillos de la serpiente todopoderosa que despierta en el momento de la creación. La serpiente personifica la energía creativa. Las manos de Patañjali están en posición del saludo tradicional indio, *namasté*, en ocasiones llamado "*anjali*" u ofrenda. Dado que "*pata*" significa "caído", "*Patañjali*" podría ser traducido como "la gracia (o "el lleno de gracia") que cae del cielo" o "una bendición caída del cielo". Generalmente se lo retrata en trance meditativo. Sus manos plegadas bendicen a la vez que saludan a aquellos que se le aproximan buscando el Yoga y sus verdades. Patañjali no tiene dos manos sino cuatro. Las dos inmediatamente frente a él crean la bendición del *anjali* mientras que las otras dos están elevadas. Una de las manos elevadas sostiene el *sankha*, la concha que personifica la energía del sonido. Esto simultáneamente llama a los estudiantes a la práctica y anuncia el inminente fin del mundo tal como lo conocemos. La otra mano elevada sostiene el *chakra* o disco que personifica la rueda del tiempo y su ley de causa y efecto.

Esta peculiar imagen no corresponde a la tradicional, su cuerpo se muestra sentado sobre la serpiente, y no mitad humano y mitad serpiente, como es lo usual.

Sus logros

La incertidumbre continúa al querer determinar qué hizo Patañjali. Como primer logro, lo cual no sorprende dado el carácter de sus parentescos, es su reconocimiento como un auténtico gran danzarín. Hasta nuestros días, los danzarines de la India que trabajan en la tradición clásica, invocan su nombre y le tributan respeto. Patañjali es, en efecto, el santo patrono de la danza.

Algunos dicen también que Patañjali escribió un tratado sobre medicina ayurvédica. Los textos en cuestión se enfocan en temas que ciertamente estaban entre los principales intereses de Patañjali: el diagnóstico de la enfermedad, la estructura y funciones del cuerpo humano, el problema de mantener el cuerpo en buen estado, con buena apariencia y sensación placentera; y los valores y propiedades curativas de las drogas y las técnicas requeridas para administrarlas. Todos estos son mencionados en los *Yoga-Sūtras*. Pero aunque una tradición insiste fuertemente en que el Patañjali que escribió el texto ayurvédico es el mismo que escribio los *Yoga-Sūtras*, muchos estudiosos no aceptan esto como un

¿Cuántos Patañjalis realmente existieron e hicieron estos grandes aportes?

Realmente no se sabe y probablemente nunca tendremos una respuesta convincente.
A pesar de los datos históricos que parecen decir lo contrario, la tradición asegura que fue sólo uno.

hecho establecido. No obstante, en contra de estos estudiosos se podría argumentar que están perdiendo el punto. Los *Svayambhus* – seres divinos que llevan sus propias existencias sin causa, que no arrastran karma, y que se manifiestan como seres evolucionados y altamente espirituales para mejoramiento de la humanidad, no están en modo alguno obligados a respetar la historicidad de los hechos.

Las aguas resultan todavía más revueltas cuando nos volvemos hacia otro gran tratado atribuido a Patañjali. Está (¡casi!) más allá de disputa que existió un famoso hombre llamado Patañjali, que nació en Gonarda (cerca de Kashmir) y vivió, al menos por corto tiempo, en Kashmir. Este Patañjali en particular vivió y escribió alrededor del 140 a.C. Fue un experto en gramática y su *Mahabhashya* o Gran Comentario sobre la gramática de Panini (gramático reconocido) es magistral. Aún se lo lee y reconoce hoy día. Pero el *Mahabhashya* fue mucho más que un comentario. El Patañjali que lo escribió llevó el trabajo de Panini mucho más lejos. Redefinió las reglas de la gramática sánscrita. Agrandó y engrandeció su vocabulario. Le dio al sánscrito una potencia muscular que lo volvió un instrumento tanto más preciso, sutil, efectivo y artístico, capaz de expresar cualquier aspecto del pensamiento o la existencia humana. Más aún, este Patañjali no sólo aportó un cuerpo teórico. Demostró las posibilidades del sánscrito a través de sus habilidades en la expresión artística.

Claramente, la gran pregunta es que si este Patañjali que hizo estos grandes aportes a la gramática del sáncrito fue además:

a) El mismo Patañjali que escribió los *Yoga-Sūtras*, y
b) El mismo que escribió sobre Yoga y
c) El mismo que fue considerado el Padre de la danza.

Enfocándonos en sus logros en gramática y Yoga, está el problema inevitable de validar las fechas y ubicaciones contemporáneas necesarias. Aunque no es concluyente, en este momento se considera que es el mismo.

El Patañjali de los *Yoga-Sūtras* seguramente vivió algunos siglos antes que el Patañjali del *Mahabhashya*. No hay mucho (o tanto) margen de libertad en las fechas para este último. Las contradicciones filosóficas en ambos textos parecerían indicar que simplemente no han tenido el mismo autor. Esto, sin embargo, está lejos de ser un argumento convincente. Es bastante fácil, después de todo, encontrar escritores que expresan ideas contradictorias en una misma página, mucho más en distintos libros o sobre temas tan distintos, y escritos en distintos períodos de sus vidas. Más aún, un trabajo sobre gramática es un texto muy distinto a un libro sobre Yoga.

No es para asombrarse, entonces, si ideas que son valiosas en una temática resultan ineficaces y hasta causan contradicciones en otra. El punto es que ambos libros son obras excelentes, con impecables argumentos y estructuras lógicas, cada una en su campo respectivo. Y así es como debían ser. Cierto es que sería gracioso si no lo fueran, pero a fin de cuentas, no hay razón para que un trabajo esté obligado a hacer referencia al otro, o a ser completamente compatible con él. Dicho todo, la tradición que conecta a los tres Patañjalis (cuatro si se agrega la danza a la gramática, medicina y Yoga) tiene ya un par de milenios, y esta no es probable que desaparezca en los próximos tiempos.

Su contribución

Desafortunadamente, la confusión sobre la vida de Patañjali se extiende a aquello por lo que es más famoso: los *Yoga-Sūtras*. Hay incertidumbre en por lo menos tres cosas importantes: ¿Realmente escribió Patañjali los *Yoga-Sūtras*? Si así fue, ¿fue su contribución original, o fue meramente un compilador y sistematizador? Y asumiendo que la respuesta a la primer pregunta fue afirmativa, ¿es el texto que tenemos hoy el que realmente escribió?.

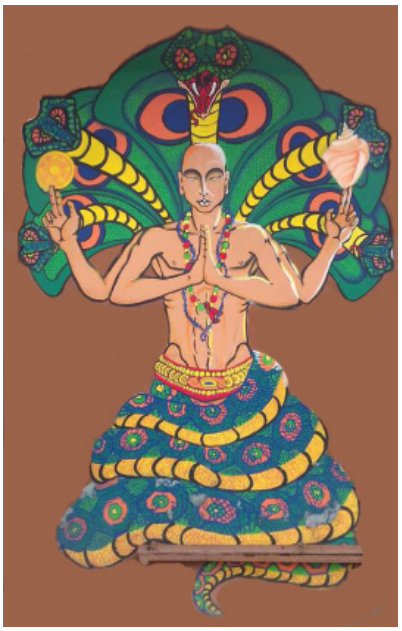
Probablemente, la mayor controversia concierne al cuarto capítulo de los *Yoga-Sūtras*. Algunos comentaristas argumentan que su estilo y contenido son muy diferentes a los primeros tres. Por ejemplo, es excepcionalmente corto. Esta brevedad no contaría mucho, sino fuera por la estructura del argumento. Los primeros tres capítulos parecen desarrollar sus temas de manera placentera y no dogmática. El cuarto, por el contrario, parece mucho más apurado. Da la sensación de esforzarse seriamente en llegar al punto. El *sutra* 16 es el más controvertido de todos porque parece haber sido extraído del séptimo comentario de Vyasa. Por un lado, Vyasa parece estar exponiendo sobre Patañjali y contando argumentos surgidos del Budismo. En otro momento parece estar diciendo que una sentencia en particular no es de ninguna manera algo que Patañjali dijera.

Otro de los puntos es que, a diferencia de los dos primeros capítulos, el tercero termina en "*iti*". *Iti* tiene el significado de "tal como fue intentado". Es la forma tradicional en que se finaliza un texto sánscrito, significando que habría dos "finales" en un mismo libro. Los críticos declaran que es muy curioso que un libro contenga dos "*Iti*", o dos "finales". Aquellos que prefieren afirmar la unidad de los cuatro *Yoga-Sūtras* no se sienten convencidos. Ellos argumentan que el cuarto capítulo es física y metafísicamente coherente con los otros tres, y que los cuatro en conjunto alcanzan un remarcable grado de homogeneidad y consistencia temática.

Todo el cuarto capítulo describe el mismo tema, pero desde el punto de

vista de alguien que ha tenido éxito, más que del que está aún buscando. Los escépticos declaran que cualquiera que deseara dejar pasar una interpolación tan obviamente tardía como parte del trabajo original, se habría encontrado exactamente con esta clase de problema.

Claramente, es importante establecer si los tres primeros capítulos, que ambas partes usan como su vara de medida, son indiscutiblemente originales de Patañjali, y establecer esto aún resulta difícil porque también ha sido cuestionado el estado de algunos *sutras* (siendo el *sutra* 22 del Cap III el más famoso ejemplo). Ese *sutra* también, según los críticos, parece ser una interpolación tardía que perturba lo que de otra manera tendría un flujo suave. La respuesta obvia es entonces formulada: este debate de autencidad no es algo que pueda realmente resolverse.



En cuanto a la contribución precisa que hizo Patañjali, también es algo difícil de establecer. Yoga, o una disciplina muy similar conocida también como Yoga, es algo que definitivamente existía antes que él. El más antiguo de los *Upanishads* da inequívocas referencias a, por ejemplo, el *prāṇāyāma*, la ciencia de la respiración. El *Katha-Upanishad*, entre otra media docena de la misma cosecha, indica que en esos tiempos ya se disfrutaba de diferentes sistemas de Yoga. Esta diferenciación mantiene larga ancestría. Los *Upanishads* más específicamente yóguicos, como el *Hamsa*, el *Yoga-tattva*, el *Yoga-kundali* entre otra media docena, también dan instrucciones (admitidamente oscuras) para āsanas y otras disciplinas yóguicas. Aunque el Yoga se trata en ultima instancia de una disciplina práctica, también es una filosofía y una metafísica. De los *Upanishads*, probablemente sólo el *Maitrayana* tiene una inclinación diferente hacia la filosofía *Sankhya*, algo que es esencial para la completa emergencia del Yoga como un sistema de pensamiento.

El Yoga es complementario al *Sankhya*. Su objeto es el de realzar al Espíritu a partir del mundo de lo natural como se discute en *Sankhya*. Para los tiempos del *Mahābhārata*, el gran relato épico que es efectivamente la historia temprana de India, *Sankhya* y Yoga son tomados como pre-existentes y ya antiguos sistemas de pensamiento.

Es, por lo tanto, apropiado que tengan fundadores. Kapila se convirtió en la fuente del *Sankhya*, mientras que Hiranyagarbha tiene un rol similar para el Yoga. Según el *Ahirbudhnya*, Hiranyagarbha reveló la totalidad del Yoga en el *Nirodha-Samhita* y en *Karma-Samhita*. Y está seguramente más allá de cualquier coincidencia que el segundo *sutra* de los *Yoga-Sūtras* defina al Yoga en términos de *Nirodha*. No sólo eso, sino que el *Nirodha-Samhita* es a menudo llamado el *Yoganushāsanam*, las mismas palabras con que Patañjali comienza el *Yoga-Sūtras*. Si bien es cierto que Patañjali hizo contribuciones originales, también pidió

prestadas tendencias pre-existentes en *Sankhya* y Yoga.

Con respecto a la cuestión de la originalidad, aunque Patañjali (al menos según lo evidencia en los *Yoga-Sūtras*) es claramente del linaje de Hiranyagarbha y Kapila, se diferencia de ellos en aspectos importantes. Posiblemente se debe a que él tenía ideas propias, genuinas. Pero el Yoga estaba fuertemente asociado a la tradición *Shramana*, siendo estos mendigos y buscadores que vagaban por el bosque. Esto, por lo tanto, alentaba la independencia de pensamiento. Es así que Patañjali bien pudo haber intentado traer orden a un sistema que tanto método divergente poseía. Algunos insisten en que "todo" lo que hizo fue compilar y enumerar un cuerpo variado de textos, la mayoría de los cuales hoy ya se habrían perdido.

Cualquiera que haya sido su inspiración, Patañjali parece haber propuesto muchas ideas que no pertenecían a las corrientes principales ni del *Sankhya* ni del Yoga. Reconoce al ego, por ejemplo, pero no lo acepta como un principio separado. Reconoce al cuerpo sutil pero no lo considera permanente. También niega que pueda operar directamente sobre cosas externas. Estas ideas se alejan mucho de la corriente principal que operaba en aquellos tiempos tanto en *Sankhya* como en Yoga. Como todas las cuestiones concernientes a Patañjali, la pregunta de qué es original en él es prácticamente imposible de determinar. Los *Yoga-Sūtras* bien pueden haber sido sus pensamientos originales acerca del *Sankhya* y del Yoga. Por otro lado, también puede ser que haya reinterpretado y clarificado lo que otros habían dicho, liberándolos al mismo tiempo de las contradicciones. Lo mínimo que puede ser dicho al respecto es que trajo muchas pistas, algunas que remiten a los *Vedas* y *Upanishads* juntos, y que lo hizo de una manera que la psicología moderna podría considerar majestuosa. Aquello que previamente había sido larga y oscuramente comentado, él lo encapsuló en las pepitas (de oro) de sus aforismos, y lo que previamente había sido abstracto, él lo hizo práctico y fácil de validar a través de las vidas y experiencias de una larga línea de maestros y prácticantes. Mientras que los *Yoga-Sūtras* inicialmente parecen un texto seco y teóritico, explican la naturaleza y psicología humanas, siendo a la vez un manual intensamente práctico para el avance espiritual.

En última instancia, las incertidumbres históricas respecto a Patañjali son de poco interés para aquellos que desean lograr cierto grado de éxito en las cosas sobre las que escribió: ganar paz interior y obtener la realización espiritual.

En última instancia, las incertidumbres históricas respecto a Patañjali son de poco interés para aquellos que desean lograr cierto grado de éxito en las cosas sobre las que escribió: ganar paz interior y obtener la realización espiritual. De esta forma, podemos decir que su autoría y génesis pueden ponerse a discusión, pero los *Yoga-Sūtras* son un todo coherente y autosustentado que da soporte al buscador tanto a nivel teórico como práctico.

Parte de la razón de su longevidad y la alta consideración que se le tiene,

A pesar de que los Yoga-Sūtras inicialmente parecen un texto seco y teórico, vistos a mayor profundidad, explican la naturaleza y psicología humana de forma admirable, siendo a la vez un manual intensamente práctico para el camino espiritual.

La palabra sutra se refiere a un hilo conductor de ideas, como el hilo que sostiene los avalorios de un collar.

es que Patañjali aportó una regla capaz de sostener los ampliamente distintos modos de comprensión y conocimiento por los que una sola persona atraviesa a lo largo de toda una vida y que lo han hecho perdurar en muchas culturas y en la consciencia humana a la que Patañjali habló tan elocuentemente a través de los tiempos.

Referencias

Este artículo está basado en el artículo *Patañjali, Myth or Reality* de Kofi Busia (http://www.kofibusia.com/patanjali/patanjalibio6.php)

Otras referencias:
Nick Sutton. Session 4: Patañjali Yoga Sutras, material del curso Online Yoga Philosophy, del Oxford Center for Hindu Studies.

Se complementó también con: The Age of Patañjali by Pandit N Bhaschyacharya. Theosofical Publishing House.

Páginas en internet recomendadas:
http://www.swamij.com/Yoga-sutras.htm.
Especialmente se recomienda esta dirección por presentar una excelente y completa aproximación a los *Yoga-Sūtras*.

YOGA-SŪTRAS DE PATANJALI:

LA LEYENDA DEL NACIMIENTO DE PATAÑJALI

Según B.K.S. Iyengar

Dice la leyenda que el Dios Vishnu estaba una vez sentado sobre su extravagante cama, conformada por la serpiente Ādiśeṣa (El señor de las Serpientes), observando la extasiante y cautivadora danza del Señor Shiva, conocida como Danza *Tandava*. A esta manifestación del señor Shiva, le llaman Nataraja, el Dios de la Danza (de la raíz sánscrita √*nrtya* que significa "danza"). El Señor Vishnu cayó en tal estado de excitación y absorción al contemplar la danza que su cuerpo comenzó a vibrar en éxtasis al ritmo del Señor Shiva. La vibración lo hizo mucho más pesado, causando mucha incomodidad a Ādiśeṣa que estaba a punto de colapsar, incluso con dificultades para respirar. Tan pronto como la danza terminó, el cuerpo del Señor Vishnu se volvió liviano nuevamente.

El Señor Ādiśeṣa estaba sorprendido por los cambios repentinos y le preguntó a su maestro por la causa de estos. Él le explicó que la gracia, belleza, majestuosidad y grandeza del Señor Shiva habían creado una vibración igual de extasiante en su propio cuerpo. Sorprendido por esto, a Ādiśeṣa le nació el deseo de aprender a bailar para inspirar a su Señor.

Vishnu predijo que Shiva iba a bendecir a Ādiśeṣa con la oportunidad de escribir un comentario en gramática y que en ese tiempo también podría ser capaz de dedicarse a la perfección en el arte de la danza (*nrtya*). El Señor Ādiśeṣa se llenó de júbilo con estas palabras y estaba emocionado por su futura experiencia con el Señor Shiva. Así, empezó a meditar para lograr descubrir quién estaba destinada a convertirse en su madre.

Mientras meditaba, tuvo la visión de Gónika, una *yoguini* y *tapasvini (*una mujer apasionada por la práctica del yoga y asceta), quien estaba rezando para tener un hijo honorable al cual ella pudiera transmitirle sus conocimientos y sabiduría. Él se dio cuenta de que ella podría ser una madre excelente y esperó el momento oportuno para convertirse en su hijo.

Este texto de Iyengar es tomado del libro la *Luz sobre los Yoga-Sutras de Patañjali*, página 28.

Gónika, pensado que su vida en la tierra se estaba aproximando a su fin, había buscado por todas partes a alguien que pudiera convertirse en su hijo. Cuando su penitencia (*tapas*) había llegado a su fin, volvió a ver al Dios Sol y le pidió que le cumpliera su deseo. Ella tomó una mano llena de agua, como una última ofrenda, cerró los ojos y meditó en el Sol. Cuando abrió sus ojos y volvió a ver sus manos en la posición en la cual realizaba la ofrenda, para su sorpresa, observó una pequeña serpiente que repentinamente tomó una forma humana. Este pequeño humano se postró ante Gónika y le pidió ser aceptado como su hijo. Por esta razón, ella lo llamó Patañjali (*pata* significa "caído", y *anjali,* "ofrenda").

Así es como se cuenta que Patañjali vino a este mundo mortal.

"Logramos perfeccionar un āsana cuando el esfuerzo para realizar dicha āsana, simplemente se desvanece".
Y.S. II. 29

YOGA-SŪTRAS DE PATAÑJALI:

INTRODUCCIÓN A LOS YOGA-SŪTRAS

Los *Yoga-Sūtras* son un conjunto de 196 aforismos donde se expone la práctica del Raja-Yoga, aquel aspecto del Yoga que se ocupa de la realización de Dios a través del camino del control de la mente.

Los *Yoga-Sūtras,* como su título lo indica, son el medio utilizado para transmitir el conocimiento del Yoga. La palabra *sutra* puede traducirse como "hilo", en este caso refiriéndose a un hilo de ideas. Como un collar o un *mala*, el hilo es el que sostiene cada una de las piezas para conformar un todo.

El *sutra* es una forma literaria antigua que de una manera majestuosa contiene una idea transmitida a través de dos cualidades importantes: la profundidad y la brevedad. Los trabajos antiguos en sáncrito traducen literalmente la palabra *sutra* como un método que comprende los siguientes requisitos: brevedad, claridad, certeza y tener un significado comprensivo. Esta forma literaria evolucionó para conservar el conocimiento con absoluta precisión transmitiéndolo de forma oral a través de los años, tradición que ha sido la responsable de preservar eficientemente el conocimiento en India durante miles de años.

Existen dos posiciones filosóficas en las cuales se basa la comprensión de los *Yoga-Sūtras*. La primera, *Satvada,* donde el mundo físico y sus experiencias son una realidad (aunque a veces sea relativa) que inevitablemente afectará nuestras acciones y decisiones; y la segunda, *Parinamavada*, donde tanto el mundo físico como sus experiencias están sujetas a un cambio constante e inevitable.

Los *Yoga-Sūtras* tienen la intención de dirigir la mente hacia los cambios positivos y plantean una metodología para poder lograrlo. Los métodos proponen un régimen regular para la salud física y ciertas prácticas que brindan a la mente un estado de quietud en medio de la multitud de estímulos de los sentidos ante el mundo exterior.

En los *Yoga-Sutras,* la mente ocupa una posición central entre el cuerpo humano y las facultades superiores. Todas las facetas donde la mente sostiene el balance entre los aspectos físicos y morales son tratadas en los *Yoga-Sūtras* de manera tal que cualquier psicólogo moderno estaría sorprendido.

La práctica del Yoga a la luz de las enseñanzas de los *Yoga-Sūtras* es de gran beneficio para el estudiante. De igual forma, la comprensión

En el total de los majestuosos Yoga-Sūtras escritos por Patañjali, solamente se mencionan mínimos aspectos sobre āsana.

Con ésto concluimos que "de acuerdo a Patañjali" lo más importante no es qué se hace, sino la manera, el cómo se hace, y esto es lo que determina que una disciplina sea o no considerada como Yoga.

de estos *sutra*s es un buen punto de partida para el estudio de los *Darśanas* de India (escuelas de pensamiento filosófico).

De esta forma, los *Yoga-Sūtras* son considerados el tratado clásico más completo sobre la teoría y práctica del Yoga.

Temas principales tratados en cada uno de los cuatro capítulos

CAPÍTULO I: SAMADHI PADAH - CONCENTRACIÓN

51 aforismos

Como su nombre lo indica este capítulo trata sobre la concentración. En él se describe qué es el Yoga, definido desde el punto de vista de la mente, se describe el funcionamiento general de ésta, cómo superar su ignorancia, y los obstáculos y soluciones para un estado mental óptimo. Para algunos autores este capítulo tiene una fundamental importancia, a pesar de que tradicionalmente es conocido más la temática que se comenta en el segundo capítulo.

CAPÍTULO 2: SADHANA PADAH - LA PRÁCTICA

55 aforismos

La palabra *sadhana* se refiere a la práctica del Yoga. En este se discuten las herramientas específicas para desarrollar la atención de forma sistemática con el fin de disipar las capas mentales que bloquean la luz del ser interno. Estas incluyen los 5 primeros escalones del *Ashtanga-Yoga*: *yama* (abstinencias), *niyama* (disciplinas), *āsana* (postura), *prāṇāyāma* (expanción de la energía vital), *y pratyahara* (control de los sentidos), los cuales constituyen los fundamentos o requisitos para la meditación.

CAPÍTULO 3: VIBHUTI PADAH - EL PROGRESO

55 aforismos

Explica los tres últimos peldaños del *Ashtanga-Yoga*: *dharana* (concentración), *dhyana* (meditación) y *samadhi* (absorción). Estos tres niveles de meditación, cuando se practican simultáneamente, se denominan *saṁyama*, lo cual también se explica con detalle. Se describe cómo utilizar el *saṁyama* como una sutil herramienta para disipar los velos de la ignorancia. Así mismo, Patañjali describe muchos de los *siddhis*, o poderes, que se alcanzan por medio de la práctica prolongada e intensa de la meditación.

CAPÍTULO 4 KAYVALYA PADAH - LIBERACIÓN FINAL

35 aforismos

Trata sobre la liberación o iluminación, que consiste en la toma

de consciencia de la unidad del *atman* (o espíritu individual) con el *Paramatman* (Dios o el Absoluto). Este capítulo describe cómo está construída la mente y de qué forma esta obstruye la luz del ser interno. Explica cómo el yogi maneja las diferentes ramas de la iluminación y cómo los bloqueos de la mente ceden, permitiendo la liberación.

Comentarios del texto:

Es important tomar en cuenta que cualquier traducción es realment una interpretación del texto, y que tanto en la traducción como en los comentarios cualquier autor/traductor se verá influenciado por sus ideas preconcebidas a la hora de tomar desiciones de los mejores conceptos que describen lo que quiere decir el texto original.
Es ideal buscar traducciones más directas del sánscrito al español, y tomar en cuenta la formación tanto académica así como el bagaje religioso que pueda o no tener el traductor.

Dentro de las diferentes escuelas ortoxas de las filosofías del yoga cada una de ellas tiene un texto importante que define su pensamiento, y cada uno de esos textos requiere un comentario o *bhasya* que contrubuye a aclarar el significado. En relación al Yoga *dárshana*, el texto de Patáñali es el texto fundamental que define el sistema. Durante muchos siglos han aparecido un número considerable de comentarios de los YS, siendo el primero de ellos el de Vyasa, que los académicos lo ubican entre el siglo V y el VIII. Otros importantes comentaristas son:

- Vachaspati Mishra: famoso Vedanta, siglo X.
- Shankaracharya: algunos autores cuestionan si realmente su autoría es original. Siglo VII. Es una versión interesante con un enfoque no dual desde el Advaita Vedanta.
- Bhoja el filósofo rey de Malwa en el India Central, siglo XI.
- Vijñanabhiksu, quien rechazó la visión de Shankaracharya y su interepretación desde el Advaita Vedanta.

Comentarios modernos:

- Barbara Stoler Miller: muy recomendado, 1990.
- T.S. Rukmani: tiene una edición con el comentario de Vyasa.
- BKS Iyengar tiene dos libros comentando los Yoga Sutras, algunos académicos no lo consideran valioso por no ser Iyengar un especialista en sánscrito, pero su versión es bastante conocida.
- Óscar Pujol: tiene un doctorado en sánscrito en la Benares Hindu University. Única traducción directa del sánscrito al español.
- Georg Feuerstein, muy reconocido autor y traductor de textos.

Recordemos que estos textos antiguos eran escritos en el sistema de Sutras, o aforismos, que implican la menor cantidad de palabras para expresar una idea, y esto es así porque en su orígen eran transmitidos de manera oral, y debían aprenderse de memoria. En este estilo en su escritura sánscrita muchas veces los verbos se omiten, ya que se consideraban que estaban implícitos dentro de su significado. En esta época, dos mil años después del tiempo de Patañjali, talvez no es tan evidente los verbos que se omitieron en esas expresiones.

YOGA-SŪTRAS DE PATANJALI:

¿CÓMO ESTUDIAR LOS YOGA-SŪTRAS?

Escuchar + Memorizar + Reflexionar + Discutir

YOGA-SŪTRAS DE PATANJALI:

PURUŚA Y PRAKRITI

La danza eterna del universo

Samkhya-Yoga

¿Cómo es posible la liberación?

"El *Sāmkhya-Yoga* ha comprendido que el "espíritu" (*puruśa*) no puede nacer ni ser destruído, ni ser esclavo ni estar activo (buscando activamente la liberación); que ni está sediento de libertad ni está liberado" (Gaudapada; *Māndukya-Kārikā*, II,32). "Su modo es tal que estas dos posibilidades están excluídas" (*Sāmkhya-Sutra*, I, 160). El Espíritu es puro, eterno y libre; no sabría ser esclavo, porque no sabría relacionarse con ninguna otra cosa que no fuera él mismo. Pero el ser humano cree que el *puruśa* es esclavo y piensa que puede ser liberado. Son ilusiones de nuestra vida psicomental, pues, de hecho, el espíritu "esclavizado" siempre ha sido libre. Si el drama de su liberación se nos aparece como tal, es porque lo estamos viendo desde una perspectiva humana; el espíritu sólo es el "espectador" (*sāksin*), del mismo modo que la "liberación" (*mukti*) no es más que una toma de conciencia de su libertad eterna.

(Mircea Eliade, del libro Técnicas de Yoga, pg 40-41).

Cualidades de Puruśa:

Puruśa:

1. Eterno, nunca nace nunca muere
2. Pura consciencia
3. Su naturaleza es *bliss* (*ananda*).

PATAÑJALI YOGA-SŪTRAS:

LOS GUNAS

Blocks de construcción del prakriti

Tamas:

Rajas:

Sattva:

YOGA-SŪTRAS DE PATANJALI:

RESUMEN DE LOS YOGA-SŪTRAS

Esquema temático

CAPITULO 1: CONCENTRACIÓN (SAMADHI PADA)

¿Qué es el Yoga? .....(1.1 -1.4)
Decolorar tus pensamientos .....(1.5 -1.11)
Práctica y desapego .....(1.12-1.16)
Tipos de concentración ..... (1.17-1.18)
Tareas y compromisos .....(1.19-1.22)
Contemplar el AUM u OM .....(1.23 -1.29)
Obstáculos y soluciones .....(1.30 -1.32)
Estabilizar y despejar la mente .....(1.33 -1.39)
Después de estabilizar la mente .....(1.40 -1.51)

CAPÍTULO 2: LA PRÁCTICA (SADHANA PADA)

Reducir las aflicciones que velan el Ser .....(2.1 -2.9)
Abordar las impresiones sutiles que velan el Ser .....(2.10 -2.11)
Romper la alianza o asociación con el *karma* .....(2.12-2.25)
Los 8 peldaños del Yoga sirven para discriminar .....(2.26 -2.29)
Yamas y *niyamas*, peldaños #1 y 2 .....(2.30 -2.34)
Beneficios de los *yamas* y *niyamas* .....(2.35 -2.45)
Āsana o postura para meditar, peldaño #3 .....(2.46 -2.48)
Prāṇāyāma y control de la respiración, peldaño #4 .....(2.49 -2.53)
Pratyahara o retraer los sentidos, peldaño #5 .....(2.54 -2.55)

CAPÍTULO 3: EL PROGRESO (VIBHUTI PADA)

Dharana, *dhyana*, *samadhi*, peldaños #6, 7 y 8 .....(3.1 -3.3)
Samyama es la herramienta más refinada .....(3.4 -3.6)
Lo interno se aprecia como externo .....(3.7 -3.8)
Observar las transiciones sutiles a través de *samyama* .....(3.9 -3.16)
Experiencias provenientes de *samyama* ..... (3.17 -3-37)
¿Qué hacer con las experiencias sutiles? .....(3.38)
Más logros derivados de *samyama* .....(3.39 -3.49)
La renunciación que conduce a *kaivalya*, la liberación .....(3.50 -3.52)
Discriminación sutil a través de *samyama* .....(3.53 -3.56)

CAPÍTULO 4: LIBERACIÓN (KAIVALYA PADA)

Maneras de conseguir experiencia .....(4.1 -4.3)
Surgimiento y dominio de la mente .....(4.4 -4.6)
Acciones y *karma* .....(4.7 -4.8)
Impresiones subconscientes .....(4.9 -4.12)
Los objetos y los tres *gunas* .....(4.13 -4.14)
La mente percibe los objetos .....(4.15-4.17)
Iluminación de la mente .....(4.18 -4.21)
Buddhi, discriminación y liberación .....(4.22 -4.26)
Brechas en la iluminación .....(4.27 -4.28)
Iluminación perpetua .....(4.29 -4.30)
Queda casi nada por conocer .....(4.31)
Los gunas y la liberación o *kaivalya* .....(4.32 -4.34)

PRIMER CAPÍTULO:

SAMADHI PADA

Los primeros Yoga-Sūtras

अथ योगानुशसनम् ॥१.१॥

I.1 atha yogānuśāsanam

atha:

yoga

anuśāsanam

योगश्चितवृतिनिरीधः॥१.२॥

I.2 yogaś cittavṛtti nirodhaḥ

yogaś

citta

vṛtti

nirodhaḥ

तदी द्ष्टुः सवरूपे वसथनम् ॥ १.३॥

I.3 tadā draṣṭuḥ svarūpe avasthānam

tadā

draṣṭuḥ

svarūpe

avasthānam

वृत्तसिारूप्यमतिरत्र

॥४॥

व॒त्तसिार॒ूप्यमतिरत्र॥४॥

I.4 vṛtti sārūpyam itaratra

vṛtti

sārūpyam

itaratra

PRIMER CAPÍTULO:

YS I.2 yogaḥ cittavṛtti nirodhaḥ

Definición del Yoga según Patañjali

Por T.K.V. Desikachar

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः॥१.२॥

I.2 yogaś cittavṛtti nirodhaḥ

Reconocido en muchas escuelas como el *sutra* de Patañjali que plantea una definición del concepto del Yoga, este tradicionalmente se traduce como:

"Yoga es la habilidad para enfocar la mente en una sola cosa sin distracción".

Descripción palabra por palabra:

- ***yogaḥ:*** de la raíz del sánscrito √*yuj* que significa unir.
- ***citta***: de la consciencia o estado de la mente.
- ***vṛtti***: actividades, fluctuaciones, modificaciones, cambios o distintas formas del estado de la mente.
- ***nirodhaḥ***: control, regulación, maestría, integración, coordinación, comprensión o acallar.

El segundo *sutra* de Patañjali define el Yoga como un estado mental en el cual somos capaces de enfocarnos exclusivamente en una sóla dirección (puede referirse a pensamiento, sensación o acción), sin ninguna distracción. Esto contradice el pensamiento convencional que supone que el Yoga tiene que ver con la práctica de posturas físicas, refiriéndose solamente al cuerpo físico. Patañjali lo define como un estado de la mente que implica una atención desarrollada y es esta la definición real, desde el punto de vista clásico, del concepto del Yoga. Sus herramientas, como la práctica de āsanas y de prāṇāyāma, son sugeridas por Patañjali simplemente como medios o instrumentos para alcanzar este estado.

Otras interpretaciones son: Yoga es el control (nirodhah, regulación, maestría, integración, coordinación, quietud) de las modificaciones (patrones de

Este *sutra* puede ser interpretado desde distintas perspectivas. Podemos entenderlo desde el punto de vista de la salud, donde la atención clara puede ser sinónimo de buena salud, y la dispersión mental sería considerada como un estado de enfermedad; ya que cuando estamos en un estado mental claro en conexión con lo que queremos hacer, todo nuestro ser trabaja al unísono, creando armonía entre el cuerpo, la mente y los sentidos. Podemos comprender este pensamiento a través del siguiente ejemplo:

Durante sus jóvenes años los Kuravas y los Pandavas (protagonistas de la historia épica del Mahābhārata) estudiaban bajo la tutoría de Dronacharia. Entre ellos, el pupilo estrella era Arjuna, quien era invencible en el arte del arco. Un día, Dronacharia decidió hacer una prueba para sus pupilos: puso un pájaro de madera en una rama en un árbol y se alejó de este llamando a sus estudiantes. Luego dijo: "cada uno de ustedes debe intentar dar justamente con su arco y flecha en el ojo del pájaro, aquel que logre el blanco será considerado como el mejor entre ustedes".

Primero llamó al mayor de los hermanos, Yudhisthira, para probarlo. "¿Estás listo?", preguntó Dronacharia. "Sí, mi noble maestro". "¿Qué es lo que ves?" preguntó nuevamente, a lo cual el Pandava respondió: "Señor, veo el pájaro, veo el árbol que tiene unas hermosas hojas, lo veo a usted y a todos los otros príncipes reunidos acá". Al escuchar estas palabras Dronacharia le dijo: "Detente, no lances la flecha, aún no estas listo".

Luego llamó a Duryodhana, con el cual siguió los mismos pasos y respondió de la misma forma, al igual que los otros príncipes, con excepción del último, Arjuna. Dronacharia le pidió que apuntara la flecha y le hizo la misma pregunta, Arjuna respondió: "Señor, veo los ojos del pájaro, y nada más". "Dispara" le pidió Dronacharya, y la flecha dio justo en el blanco.

Arjuna estaba en el mismo estado mental que describe el segundo *Yoga-Sutra* de Patañjali, él estaba atento al ojo del pájaro y solamente a eso. Mientras que los otros príncipes estaban distraídos por los árboles, los otros estudiantes y demás estímulos, los sentidos de Arjuna estaban en armonía con lo que la mente quería encontrar y de esta forma dio en el blanco. Este es el estado del Yoga.

Un ejemplo similar se menciona en los textos de la literatura japonesa, perteneciente al budismo zen. En este relato se describe a un cazador que anda en busca de dos conejos, obsesionado con cazar ambos sin perder ninguno de vista, por tal necedad ambos se le perdieron y quedó con las manos vacías.

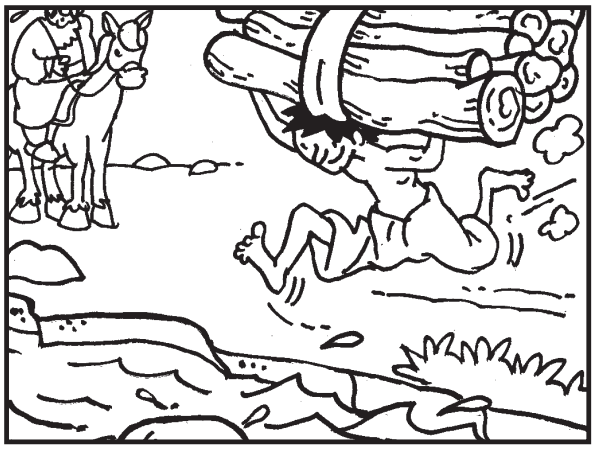
El estado de distracción, desde el punto de vista del Yoga, es un estado de desarmonía, un desbalance entre el cuerpo, la mente y los sentidos. Es lo que describe Patañjali en los *Sutras* como un estado de *vyuthana*, que significa distracción o confusión. Cuando la mente se encuentra distraída se puede percibir en el estado mental y en el cuerpo.

A través de estos ejemplos podemos comprender el valor de los *Sutras* de Patañjali, y su relevancia en el estado de salud y bienestar general. Un estado mental saludable y alerta lleva a un estado de bienestar general que brindará felicidad y armonía.

"Si intentamos ganar la batalla en contra de la mente, siempre saldremos perdiendo"

Maestro Zen

El peso del oro



Satisfecho con la respuesta del leñador, el rey le dió las mil monedas de oro

5-11 Definir los Citta-vrittis

I.5 vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭākliṣṭāḥ

vṛttayaḥ: _____

pañcatayyaḥ: _____

kliṣṭā: _____

akliṣṭāḥ: _____

1.6 pramāṇaviparyayavikalpanidrāsmṛtayaḥ

pramāṇa: _____

viparyaya: _____

vikalpa: _____

nidrā: _____

smṛtayaḥ: _____

PRIMER CAPÍTULO:

Las dos alas del yogi

I.12 abhyāsa vairāgyābhyāṁ tannirodhaḥ

abhyāsa: _____

vairāgyābhyāṁ: _____

tannirodhaḥ: _____

śhrī bhagavān uvācha asanśhayaṁ mahā-bāho mano durnigrahaṁ chalam
abhyāsena tu kaunteya vairāgyeṇa cha gṛihyate

BG 6.35: El Señor Krishna dijo:
"*Oh gran hijo de Kunti, lo que tu dices es cierto; la mente es realment muy difícil de restringir. Pero con práctica y desapego, es posible controlarla***".**

I.13 tatra sthitau yatnaḥ abhyāsaḥ

tatra: _____

sthitau: _____

yatnaḥ: _____

abhyāsaḥ: _____

I.14 sa tu dīrghakāla nairantarya satkāra āsevitaḥ dṛḍhbhūmiḥ

dīrghakāla: _____

nairantarya: _____

satkāra: _____

āsevitaḥ: _____

dṛḍhbhūmiḥ: _____

I.15 dṛṣṭa ānuśravika viṣaya vitṛṣṇasya vaśīkārasaṁjñā vairāgyam

dṛṣṭa: _____

ānuśravika: _____

viṣaya: _____

vitṛṣṇasya: _____

vaśīkārasaṁjñā: _____

vairāgyam: _____

PRIMER CAPITULO:

Aspectos devocionales en Patañjali

I.23 Īśvara praṇidhānāt vā

I.24 kleśa karma vipāka āśayaiḥ aparāmṛṣṭaḥ puruṣaviśeṣaḥ Īśvaraḥ

I.25 tatra niratiśayaṁ sarvajñabījam

I.26 sa eṣaḥ pūrveṣām api guruḥ kālena anavacchedāt

PRIMER CAPÍTULO:

YS I.33 EL YOGA DE LAS RELACIONES

Vernos a nosotros mismos en los demás

Por Shannon Brophy y Amey Fearon Mathews

En la vida diaria vemos gente alrededor que parece estar más feliz que nosotros mismos o bien, menos feliz; algunos pueden estar haciendo cosas valiosas y otros pueden más bien estar causando problemas. Nuestra actitud hacia las acciones de los demás puede variar; si vemos a personas que son felices deberíamos de acercarnos y buscar su amistad, cultivar compasión hacia quienes son infelices, desarrollar gozo hacia aquellos que son virtuosos y no perturbarnos por los errores de los demás; así, nuestra mente estará tranquila.
(Yoga Sutra 1.33, Traducido al inglés por TKV Desikachar).

Muchas de nuestras interacciones con los demás pueden llevarnos al disfrute y a sentirnos apoyados, pero también pueden causarnos confusión y problemas. Invertimos gran parte de nuestra energía mental evaluando a los demás, juzgando sus acciones, considerando sus errores y sus méritos, comparándonos con ellos, envidiándolos, molestándonos con ellos o siendo molestados por ellos, la lista puede alargarse y seguir. Nosotros podemos hacer tantas posturas en la práctica del *Hatha-Yoga* como queramos, pero si la calidad de nuestras relaciones no cambia, no estamos progresando realmente. A través de los demás y de sus repuestas hacia nosotros nos estamos parando frente al espejo de nuestro propio desarrollo yóguico.

Durante la práctica de āsanas la mayoría de nosotros siente una combinación de relajación y concentración que nos ayuda a calmar la turbulencia de los diálogos internos; este es el resultado del sentimiento de calma y claridad. En el *Yoga-Sutra* 1.33 se dan sugerencias prácticas para mantener la serenidad mental aún durante nuestras interacciones con los demás (sea cual sea la naturaleza de esas relaciones: familiar, laboral, social, etc). De esta forma, reaccionamos hacia los demás con empatía manteniendo nuestro propio sentido de estabilidad. Este *sutra* sugiere cuatro formas de conducta, o *Brahmavihāras*, según cuatro diferentes situaciones.

1.33 *maitrī karuṇā muditā upēkṣāṇāṁ sukha duḥkha puṇya apuṇya viṣayāṇāṁ bhāvanātaḥ cittaprasādanam*

En las relaciones, la mente se purifica al cultivar sentimientos de amistad hacia aquellos que son exitosos, compasión para aquellos que están sufriendo, gozo hacia aquellos que son virtuosos, e indiferencia o neutralidad para aquellos que percibimos como malvados o corruptos.

Traducción por swamij.com

Agradecimiento especial a Shannon Brophy y Amey Fearon Mathews, autoras de este artículo, así como para Cindy Leiva y Evan Sloan por su colaboración en la traducción del mismo al español.

Los Cuatro Brahmavihāras

Estas son una serie de prácticas de meditación diseñadas para cultivar las virtudes. *Brahmavihāra* es un término en pali y sánscrito que significa "actitudes sublimes". También se les conoce como las "cuatro actitudes inconmensurables" (conocidas en sánscrito como *apramana)*.

Estas actitudes se encuentran mencionadas tanto en textos budistas importantes como en los *Yoga-Sūtras* de Patañjali (1.33).

Según el texto *Metta-Sutta*, el Buda Shakyamuni sostuvo que el cultivo de las *brahmavihāras* tiene el poder de hacernos renacer en un reino de Brahma (En Pali: *Brahmaloka*).

Son cuatro:
1. Amorosa bondad o benevolencia.
2. La compasión.
3. Simpática alegría.
4. Ecuanimidad.

Estas virtudes son también consideradas por los budistas como poderosos antídotos a los estados mentales negativos (no virtudes), como la avaricia, la ira, el orgullo y así sucesivamente.

1. Cultivar la amistad y la felicidad hacia quienes son tan felices como nosotros. Cuando somos lo suficientemente afortunados y conocemos gente que está constantemente feliz, contenta y satisfecha, debemos buscar su amistad. De esta manera, podemos aprender y compartir. A veces podríamos sentir envidia cuando conocemos a otros que están más felices que nosotros, por lo que pasamos el tiempo deseando estar más felices y perdemos la oportunidad de compartir y aprender de los demás. Es especialmente difícil celebrar cuando no compartimos o disfrutamos de la felicidad de los demás. Nuestra ahijada que apenas tenía 17 años nos llamó para comunicarnos que estaba embarazada, al principio fue realmente difícil para nosotros alegrarnos, estábamos preocupados por lo dificil que sería su vida ahora; pero rápidamente nos dimos cuenta de la situación y nos sentimos mucho mejor por estar con ella, amarla y ofrecerle apoyo en todo lo que pudiéramos.

A veces nos sentimos tan infelices con la felicidad de los demás que estamos determinados, no sólo a no ser parte de su felicidad, sino incluso a coartarla. En estos casos es importante simplemente recordar que intrínsicamente la felicidad es agradable y que si nos sentimos enojados con la felicidad de los demás, nos estamos comunicando desde el enojo, el despecho y la contrariedad. Podemos pensar en muchos ejemplos donde alguien ha tratado de convencernos de mala manera de hacer algo y no ha tenido el mínimo efecto en nosotros. Podemos sentir cuando la gente nos observa y nos juzga, esto nos pone a la defensiva y nos hace reaccionar. Si aprendemos a ser felices con alguien, podemos tener mejores oportunidades de comunicarnos clara y efectivamente.

2. Sentir compasión por la gente que no es feliz y está sufriendo. Toda la gente y todos los seres vivos quieren ser felices; cuando estamos sufriendo agradecemos cuando alguien nos ayuda, especialmente si es con una sonrisa amigable o una mirada compasiva.

Cuando vemos el sufrimiento de los demás debemos recordar nuestro sufrimiento, sentir compasión y empatía. Incluso cuando vemos sufrimiento en alguien que nos desagrada, debemos sentir compasión y esta va a sacar afuera nuestro odio o desagrado y lo va a reemplazar por amor. Algunas veces el sufrimiento de los demás puede ser tanto que ya no podemos pensar en él, se vuelve una montaña grandísima que no podemos cambiar, en la que no podemos influir. Todos estos sentimientos pueden o no ser verdaderos, pero un pensamiento compasivo es una buena manera de dar el primer paso. Tal vez después de muchos años de sembrar pensamientos compasivos podamos sentir un llamado a la acción. Esta puede ser hacia nuestra familia, nuestra comunidad o a una escala más global.

La compasión puede tomar la forma de pensamiento, palabra u obra. Es importante reconocer la diferencia entre compasión y lástima. La lástima sólo sirve para hundir a ambos en un estático revoltijo de emociones, mientras que la compasión extiende una mano desde un lugar superior para ayudarnos a salir adelante.

3. Cultivar el regocijo, el contento y la alegría hacia el virtuoso. Este *brahmavihara* tiene dos partes, la apreciación de los actos virtuosos de los demás y la celebración de las buenas cosas les suceden a los otros. A veces es fácil ver los errores y las limitaciones de los demás y si nos concentramos en esto, la energía de la mente se vuelve demasiado crítica, divisiva y apática.

Cuando vemos cosas positivas, afortunadas en los demás y nos alegramos por sus buenas intenciones y por sus acciones, sentimos cercanía, unidad y aprecio por ellos. Cuando vemos a alguien con suerte estamos tentados a evaluar si merecen o no lo que han recibido, pero esa no es una cruz que debamos cargar.

La compasión puede tomar la forma de pensamiento, palabra u obra y no debemos confundir la compasión con la lástima, la cual no tiene ninguna utilidad en la evolución.

Si ha habido alguna gran injusticia, talvez queramos hacer algo, pero hablando en general, si celebramos con los más afortunados vamos a encontrar un sentimiento de paz en lugar de sentimientos conflictivos. Todos sabemos que por naturaleza nadie es perfecto y todos apreciamos cuando los demás nos perdonan nuestras limitaciones y en su lugar miran nuestras cualidades. Cuando hacemos esto por los demás y los apoyamos, nos mantenemos fuera de un ambiente mental tóxico causado por las voces interiores en extremo críticas.

4. Finalmente, y como la más difícil de todas, la cuarta sugerencia es recordar no afligirnos (como ser indiferentes) por los errores de los demás. Cuando hemos pasado mucho tiempo con alguien, tenemos más oportunidades de ver sus imperfecciones, es fácil enfocarnos en las limitaciones y dejar que dominen nuestras relaciones. Es probable que nuestra percepción va a inflar las contrariedades, hábitos intolerables, irritaciones y fastidios, provocándonos gran malestar y relaciones conflictivas. Con paciencia e instrospección encontraremos que esas contrariedades tienen más que ver con nosotros mismos que con la otra persona.

Cuando nuestra perrita se hirió su patita y tratamos de revisarla, ella se puso a llorar y nos daba mordiscos, aunque normalmente no es agresiva, pero con miedo, se sintió vulnerable y se volvió defensiva. Hemos notado esto en nuestra propia experiencia. Algunas veces hemos dicho o hecho cosas de las no nos sentimos orgullosos, generalmente cuando nos hemos sentido heridos, asustados, burlados o amenazados. No es que justifiquemos ese tipo de comportamiento,

pero esas son emociones intrínsecamente humanas que todos hemos sentido.

En su discurso "Amando al enemigo", el Dr. Martin Luther King Jr. habló acerca de la diferencia entre amar y querer a una persona. Es significativo que él no dijera "Queriendo al enemigo" si entendemos que querer es algo sentimental y afectuoso. Hay mucha gente para quienes es difícil querer: "no me gusta lo que esa persona me hizo, no me gusta lo que esa persona dice de mí y de los otros, no me gustan sus actitudes, no me gustan las cosas que hace, no me gusta esa persona". Pero Jesús dijo que nos amáramos los unos a los otros, y amar es mejor que querer. Amar es entendimiento, buenos deseos para todos los seres humanos. Amamos a todos porque Dios nos ama. Hasta llegar al punto que amamos a la persona que hace el mal pero odiamos el mal que esta persona hace. Esta es la parte más difícil de todo el *brahmavihara*, encontrar la habilidad de reconocer la humanidad en los demás, incluso si han cometido acciones terribles. Hacemos esto no por ellos, sino por nosotros mismos, así no caemos en el ciclo de lo imperdonable, de la impaciencia y de la venganza. Esto no significa que no debamos tomar acción en el mundo, no es una excusa para no envolvernos en asuntos de justicia y progreso social. Cuando somos capaces de ver la humanidad en los demás somos capaces de mantenernos centrados, podemos actuar en el mundo desde el lugar de la calma y de la estabilidad, mejor que generando reacciones emocionales y posiciones defensivas. Aquí es cuando podemos ser efectivos, llegar al corazón y a las acciones de las personas.

Todas estas son grandes sugerencias y difíciles de seguir. Nos llaman a buscar una conexión común con los demás, en lugar de envidiar, juzgar y odiar, para distanciarnos del mundo. Nos ubica más cerca de un estado de Unión: ¡Yoga! Es importante notar que estos son pasos para llegar a nosotros mismos más que para alcanzar a los demás. Cuando somos capaces de mantener el gozo, la empatía, la conexión con los otros, estamos en calma y con los pies en la tierra. Por lo tanto, mantenemos los pensamientos estables, de manera que podemos tomar decisiones cuidadosas y apropiadas que no estén cargadas de emociones acaloradas.

Estas sugerencias no son una invitación a tirar los pensamientos juiciosos, no son una razón para permitir que dolorosas e insanas situaciones continúen indefinidamente. Veremos personas expresando alegría por acciones o circunstancias desagradables y brutales, gente sufriendo, personas que han hecho cosas horribles y que han sido promovidas o puestas en posiciones de poder. Estos asuntos básicos deberían ser vistos claramente por lo que son, seremos

más capaces de hacerlo cuando sigamos los cuatro *brahamaviharas,* cuando seamos capaces de ver la brutalidad por lo que es sin adquirir un sentido de ofensa personal y un deseo de venganza, seremos más poderosos y efectivos creando cambios en el mundo.

"*Para preservar la innata serenidad de la mente, un yogui debe estar feliz por aquellos que están felices, sentir compasión por los que son infelices, sentir regocijo por aquellos que son virtuosos y ser indiferente ante los malvados*."

Yoga Sutra 1.33, interpretación por Shri Brahmananda Sarasvati

Cittavṛttis de sanación

maitrī ---------- *sukha* -
Amistad feliz - éxito

karuṇā ---------- *duḥkha*
Compasión infeliz - sufrimiento

muditā ---------- *puṇya*
Gozo virtud

upēkṣāṇāṁ ---------- *apuṇya*
Indiferencia (no nos aflige) ausencia de virtud
Ecuanimidad

Este es un tema hermoso y extenso, si desea más información sobre los *brahmaviharas,* en la siguiente página podrá encontrar más descripciones sobre estas actitudes así como ejercicios meditativos que le pueden ayudar a desarrollarlas:
http://budismo-valencia.com/budismo/cuatro-brahma-viharas.

1.34 pracchardana-vidhāraṇābhyāṁ vā prāṇasya

pracchardana: expulsion, **exhalaciónvidhāranā**: restricción, detención sostén, **supresiónprana**: aliento, respiración

"*O bien mediante la expulsion (exhalación) y la retención de la respiración*"
Traducción Oscar Pujol

PRIMER CAPÍTULO:

PREGUNTAS PARA EL ESTUDIO DE LOS YOGA-SŪTRAS

Capítulo I

Desarrollado por Swami Jnaneshvara Bharati

Estas preguntas sirven para realizar una revisión de los principios y prácticas de los *Yoga-Sūtras* de Patañjali. Cada pregunta incluye una referencia del *sutra* que responde a ella, están diseñadas para enfocarse en la aplicación práctica de la enseñanza. Esta página puede ser utilizada de forma efectiva para discusiones de grupo. Para encontrar las respuestas a estas preguntas visite: swamij.com/Yoga-sutras.htm.

Capítulo 1: Concentración (Samadhi Pada)

1. La primera palabra (Atha) sugiere que usted ya ha realizado antes _____. (1.1)
2. Yoga es la _____ de las modificaciones del campo mental. (1.2)
3. Con la regulación de la mente, el observador descansa _____. (1.3)
4. ¿Cuál es el principal obstáculo para la auto-realización? (1.4)
5. El objetivo es poder transformar los pensamientos _____ en pensamientos _____ (1.5)
6. ¿Cuáles son las tres formas de obtener un pensamiento correcto? (1.7)
7. ¿Cuáles son los dos puntos claves para controlar los patrones de pensamiento? (1.12)
8. La práctica significa tomar decisiones que traen _____. (1.13)
9. ¿Por cuánto tiempo debe realizar esa práctica? (1.14)
10. La práctica debe realizarse sin _____.(1.14)
11. ¿Con qué actitud debe realizarse esta práctica? (1.14)
12. A través de este esfuerzo, la práctica se vuelve _____ .(1.14)

13. A través de esa práctica viene un estado de _____. (1.15)
14. ¿Cuáles son los cuatro niveles de concentración? (1.17)
15. ¿Cuáles son los cinco esfuerzos o compromisos? (1.20)

16. ¿En cuál de ellos usted necesita personalmente enfocarse más? _____. (1.20)
17. La contemplación en _____ es una ruta directa. (1.23 - 1.29).
18. La clave para esa práctica es recordar el _____ . (1.28)
19. ¿Cuáles son algunos de los nueve obstáculos predecibles? (1.30)

20. ¿Cuáles son los cuatro problemas resultantes de estos obstáculos? (1.31)

21. ¿Cuál es la única solución para todos ellos? (1.32)

22. Mencione las actitudes en las cuales uno debe meditar. (1.33)

23. Una buena forma de calmar la mente es regulando _____. (1.34)
24. La meditación en la percepción _____ trae paz. (1.35)
25. La meditación en _____ de _____ trae estabilidad. (1.36)
26. La contemplación en una mente libre de _____ también funciona. (1.37)
27. El enfocarse en un estado de _____ o _____ trae tranquilidad. (1.38).
28. También meditar en el objeto de su _____. (1.39)
29. La mente está controlada cuando puede enfocarse en _____ y _____. (1.40)
30. Gradualmente la mente se vuelve tan clara como _____. (1.41)
31. La concentración es una mezcla de _____, _____, y _____. (1.42)

PRIMER CAPÍTULO:

LAS SIETE CLAVES PARA LA PRÁCTICA

Por Swami Jnaneshvara Bharati

Las siete sugerencias para la práctica de los *Yoga-Sūtras:*

1. Tome decisiones que lleven a una tranquilidad más estable.
2. Reafirme sus convicciones de forma regular.
3. Sea vigilante en relación con los pensamientos que le sirven como filtro para los demás pensamientos.
4. Utilice una solución simple para las 27 formas de negatividad mencionadas.
5. Entrene su mente a enfocarse en una sola cosa.
6. Sea testigo de todo.
7. Desarrolle la discriminación en todos los niveles.

Algunos *sutras* relacionados: 1.13, 1.12-1.16

Algunos *sutras* relacionados: 1.20, 1.19-1.22

Enfóquese en algunas sugerencias claves: una forma de hacer los *Yoga-Sūtras* más simples y accesibles es enfocarse en un pequeño número de sugerencias simples y prácticas que contengan principios y métodos fundamentales. A continuación, hay siete sugerencias que abrirán la puerta a las prácticas más profundas de los *Yoga-Sūtras*.

1. TOME DECISIONES QUE LLEVEN A UNA TRANQUILIDAD MÁS ESTABLE

Uno de los principios fundamentales en los cuales nos debemos basar a la hora de tomar una decisión es preguntarnos: ¿Cuál decisión nos va a llevar a encontrar una tranquilidad más estable? (1.13). Este es el significado de la palabra *abhyasa*, que quiere decir "práctica". Entrenarse en el arte de la toma de decisiones va a llevarlo de forma consistente en la dirección de la paz interior y la auto-realización. Frecuentemente debe preguntarse: ¿Es esta decisión útil o no, va a llevarme en la dirección correcta o no? ¿Me va a traer paz y tranquilidad?. Luego, usted puede moverse en esa dirección con convicción y con un espíritu de desapego (*vairagya*) (1.15).

2. REAFIRME SU CONVICCIÓN DE FORMA REGULAR

Entre las actitudes más importantes que debemos desarrollar, ninguna es más imporante que *virya*, que se refiere a la energía de la convicción y la persistencia (1.20). Frecuentemente, estamos buscando el surgimiento de la energía *kundalini shakti*, el despertar espiritual, pero la primera forma de energía que debe surgir es *sankalpa shakti*, la energía de la determinación, la cual nos ayuda a decir con una voz firme: "yo puedo hacerlo, lo voy a hacer y lo tengo que hacer". Si de forma constante tenemos esta actitud como compañera nos mantendrá moviéndonos cuando el camino parezca estar lleno de obstáculos. Con esta actitud, incluso el ego, al que solemos ver como un enemigo, puede convertirse en nuestro mejor amigo. De forma paradójica, la determinación va mano a mano con la energía de dejar ir y de no crear expectativas.

3. SEA VIGILANTE CON LOS PENSAMIENTOS FILTRO.

El gozo de la meditación profunda viene a través de la purificación (1.5) de los obstáculos mentales (1.4) que recubren el verdadero Ser (1.3). Este proceso de cultivar los patrones de pensamientos

puros (*akliṣṭa*) versus los pensamientos impuros (*kliṣṭa*) permea los *Yoga-Sūtras* y es un principio central de las prácticas. Esto incluye disminuir (2.1 - 2.9) y luego lidiar con las impurezas más sutiles (2.10 - 2.11), de forma que la alianza con el *karma* pueda romperse (2.12 - 2.25).

Algunos *sutras* relacionados: 1.5, 2.1-2.9, 2.10-2.11, 2.12-2.13

Es muy importante ser constantemente consciente (1.20) de estas impurezas, particularmente cuando se manifiestan como apegos, aversiones y miedos (2.3). Al ser gentil y amoroso, tanto durante los momentos de la vida cotidiana como en tiempos de meditación, estas impurezas pueden gradualmente ser atenuadas, reduciendo considerablemente el velo que cubre el verdadero Ser (1.3).

4. UNA SOLUCIÓN PARA LAS 27 FORMAS DE NEGATIVIDAD

Existen muchas sugerencias en los *Yoga-Sūtras* para la correcta acción, habla y pensamiento, incluyendo los cinco *yamas*: no violencia, no mentir, no robar, control de la energia sexual y no acumular cosas innecesarias (2.30-2.34). Sin embargo, con frecuencia no podemos vivir con estos estándares tan altos. Cuando nuestras acciones, palabras y pensamientos son contrarios a estos principios, estos *vrittis* pueden estar acompañados de rabia, avaricia o ilusión; los cuales pueden ser leves, moderados e intensos. Por lo tanto, existen 27 combinaciones de estas tres tríadas (2.34).

Algunos *sutras* relacionados: 2.33, 2.34

A pesar de que probablemente nunca hemos contado las combinaciones de esta manera, todos estamos familiarizados con las diversas formas en que las emociones negativas pueden crear problemas. Sin embargo, existe un principio importante para lidiar con todas estas distintas manifestaciones que es elegantemente simple (aunque muchas veces nos puede tomar un esfuerzo muy grande): entrenar la mente recordándole de manera constante que con estas manifestaciones vamos en la dirección errónea, que nos va a llevar, independientemente de las circunstancias, hacia una miseria interminable (2.33, 2.34). Aunque esto puede sonar tan sencillo que parece no tener utilidad, es en realidad extremadamente efectivo en purificar la mente, y vale la pena estudiarlo con detenimiento y practicarlo cada día, lo que abrirá la puerta para las meditaciones más sutiles.

Las 27 formas de negatividad son el resultado de la combinación de: las tres manifestaciones (acción, habla o pensamiento), las tres emociones negativas (rabia, avaricia o ilusión), multiplicadas por las tres intensidades (leve, moderada o intensa), 3 x 3 x 3 = 27.

5. ENTRENE SU MENTE PARA ENFOCARSE EN UNA SOLA COSA

Existen muchos obstáculos predecibles en el camino espiritual, de acuerdo con Patañjali, estos obstáculos incluyen: enfermedad, pesadez, duda, negligencia, pereza, deseos, malas percepciones, fracaso e inestabilidad (1.30-1.32). Sin embargo, existe un antídoto simple que los trata de forma extremadamente efectiva y es **entrenar la mente a enfocarse en una sola cosa** (1.32). Cualquiera que sea el método para hacer esto, como por ejemplo el uso de un mantra, una plegaria, la respiración, las sensaciones de nuestro cuerpo en un

āsana, una meditación o estar enfocado en el trabajo que usted hace, este principio tan simple es profundamente útil. Debe ser practicado y experimentado para apreciarse completamente.

Algunos *sutras* relacionados: 1.30-1.32, 1.33-1.39, 2.41

6. SEA TESTIGO DE TODO

Existe un proceso que se despliega a través de los Yoga Sutras de principio a fin. Este consiste en ser un testigo o presenciar, explorar, prescindir sin apegos (1.12 -1.16), e ir más allá de cada uno de los niveles de la realidad y de nuestro propio ser, de manera sistemática.

El significado de presenciar como testigo está dado por una fórmula simple:

Presenciar = Observar + No-apego

Presenciarlo todo de esta forma implica dejar de involucrarse con los patrones de pensamiento (1.4), observar los pensamientos (1.6 -1.11), cultivar el recordar o el estar consciente (1.20), moverse a través de los niveles de consciencia (1.17) y abordar lo burdo (2.1 -2.9), lo sutil (2.10 -2.11) y lo más sutil (3.9 -3.16).

Algunos *sutras* relacionados: 1.4, 1.6-1.11, 1.17, 2.1-2.9, 2.10-2.11, 3.9-3.16

7. DESARROLLE LA DISCRIMINACIÓN EN TODOS LOS NIVELES

Toda la ciencia de la Auto-realización del Yoga se basa en la discriminación (*viveka*). Esta se utiliza para tomar decisiones que traen una tranquila estabilidad (1.13) y es el propósito de las ocho ramas del Yoga (2.26 - 2.29).

Una discriminación afilada (3.4 - 3.6) se utiliza para lograr separar el observador de lo observado (2.17), de tal forma que se puedan romper las alianzas con el *karma* (2.12 -2.25) y sobrepasar los cuatro errores de la ignorancia o *avidya* (2.5). Las discriminaciones más sutiles involucran experiencias más sutiles (3.17-3.37, 3.39-3.49), de la misma forma que la mente y la consciencia (3.50-3.52, 3.53-3.56), con la más absoluta discriminación, nos llevan hacia la liberación.

Artículo recomendado: "Observar los pensamientos". *http://www.swamij.com/spanish/Observarlospensamientos.pdf*

Algunos *sutras* relacionados: (1.13, 2.5, 2.17, 2.12-2.25, 2.26-2.29, 3.17-3.37, 3.39-3.49, 3.50-3.52, 3.53-3.56, 4.22-4.26)

Una de las formas más simples, directas y útiles para practicar la discriminación es reflejarla en nuestras acciones, palabras y pensamientos; hay que constantemente preguntarse a uno mismo: "¿Es esto útil o no? ¿Ayuda o no? ¿Me lleva en la dirección apropiada o no?".

Mida sus respuestas basándose en qué cosas lo llevan más cerca de la Auto-realización. Hágase preguntas como estas y las respuestas van a llegar directamente gracias a la discriminación.

Tomado del sitio SwamiJ.com

PRIMER CAPÍTULO:

SAMADHI PADA: RESUMEN

I.1 atha yogānuśāsanam

_____

I.2 yogaś cittavṛtti nirodhaḥ

_____

I.3 tadā draṣṭuḥ svarūpe ´vasthānam

_____

I.4 vṛtti sārūpyam itaratra

_____

I.5 vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭākliṣṭāḥ

_____

1.6 pramāṇaviparyayavikalpanidrāsmṛtayaḥ

_____

I.12 abhyāsa vairāgyābhyāṁ tannirodhaḥ

_____

I.13 tatra sthitau yatno ´bhyāsaḥ

_____

I.14 satu dīrghakāla nairantarya satkārāsevito dṛḍhbhūmiḥ

_____

I.23 Īśvara praṇidhānāt vā

_____

1.33 maitrī karuṇā mudito pēkṣāṇāṁ sukha duḥkha puṇya apuṇya viṣayāṇāṁ bhāvanātaḥ cittaprasādanam

_____

_____

SEGUNDO CAPÍTULO:

SADHANA PADA: LA PRÁCTICA

El segundo capítulo de los *Yoga-Sūtras* se titula *Sadhana Pada*. Describe las cualidades necesarias para cambiar gradual y efectivamente las cualidades de la mente de un estado de distracción a un estado de atención. También describe por qué estas cualidades son importantes y lo que conforma su práctica.

तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणधिानानि क्रियायोगः ॥१॥

II.1 tapaḥsvādhyāyeśvara-praṇidhānāni kriyāyogaḥ

tapas:

svādhāya:

Īśvara:

praṇidhānāni:

kriyāyogaḥ:

समाधभिावनार्थः क्लेश तनूकरणार्थश्च ॥२॥

II.2 samādhi-bhāvana-arthaḥ kleśa-tanūkaraṇārthaś ca

samādhi:

bhāvana

arthaḥ

kleśa-

tanū

karaṇārthaś

ca

SEGUNDO CAPÍTULO:

TAPAS: EL FUEGO DE LA AUSTERIDAD

Es muy interesante ver la gran diferencia de perspectiva y visión de lo que se considera yoga entre occidente y oriente. Una de esas prácticas importantes en India que en occidente se a dejado de lado, porque probablemente en occidente estamos en una constante búsqueda de satisfacer nuestros sentidos, es la práctica de *tapas* o *tapasya*, traducido tradicionalmente como "el fuego de la austeridad".

En el sur de la India, en Tamil Nadu, hay un templo monolítico (esculpido en una piedra) de un famoso siddha (o yogi) que está parado sobre una pierna, con el otro pie sobre el muslo opuesto, parado en la posición que generalmente llamamos *Vrksāsana*, o "árbol". Se dice de este hombre, llamado Bhagira, que se paró sobre una sola pierna por 1000 años, según algunas versiones, y fue así como Brahma apareció frente a él y lo reconoció como un gran *tapasvi* (persona que realiza una austeridad), por lo que podía concederle un *boom*, un deseo. Bhagira pidió que la diosa Ganga bajara del cielo para limpiar los restos de sus ancestros, los cuales habían muerto desintegrados por Kapila, porque éstos ancestros, los hijos de Sagara lo habían interrumpido en su meditación. Kapila los desintegró y puso una maldición: mientras los restos de éstos hombres estuvieran en ese lugar, la tierra sería un lugar difícil de gobernar para cualquier rey. Esta posición que conocemos como *Vrksāsana* es llamada en varias tradiciones como *Bhagirāsana*, dedicada a este personaje mitológico que realizó *tapasya* (austeridades) para lograr obtener lo que requería.

El porqué de tapas

Básicamente, los fines que justifican la práctica de austeridades son formar el carácter, desarrollar la fuerza de voluntad, y quebrantar el ego. La práctica de una austeridad implica la voluntad y convicción de cambiar un patrón de comportamiento, para encontrar y desarrollar actitudes y acciones en nuestra vida que nos dirijan más en una dirección positiva, más llena de luz y de bondad.

Algunos ejemplos de tapas que podemos realizar son los siguientes:

Para principiantes:

1. *Una hora cada día practicar silencio por una hora (mauna). Gandhi lo realizaba un día a la semana, los lunes.*

2. *Evitar la televisión, teléfonos celulares, noticias, Facebook o al menos reducir el consumo de redes sociales.*
3. *Cambios alimenticios: reducir o eliminar consumo de carne, productos animales, evitar una comida al día, un ayuno de tres días.*
4. *Cantar un número de veces algún mantra específico, puede ser con Japa, que es el collar que usan los hindúes con 108 cuentas.*
5. *Escribir el nombre de un dios, como Ram, un período largo de tiempo.*
6. *Levantarse al amanecer para meditar, practicar yoga (ásana-pranayama), o ver el sol.*
7. *Brahmacharya: celibato por un período de tiempo.*
8. *Realizar un compromiso – SanKalpa, para realizar algún cambio en la vida.*

Tapasyas más avanzadas:

1. *Pasar una semana recluido, sin salir.*
2. *Pasar un día completo cantando mantras o meditando.*
3. *Ayunar por períodos largos.*
4. *Intentar 16 vueltas de Japa en un día.*
5. *Meditar por 3 horas sin parar.*

Tipos de tapasya, según su naturaleza

En el *Bhagavad-Gita* se explica que existen tres tipos diferentes de *tapasya*, los cuales hay que considerar al realizar esta práctica para no caer en las redes de la tentación de la ilusión y lo falso. No vaya a ser que realicemos una práctica correcta por las razones incorrectas.

Tapasya Tamásica

"*Aquella tapasya que se realiza con una falsa noción del Ser y con autotortura, o con el objetivo de destruir a otra persona, se declara ser tamásica*" (BG: 17:19).

En este tipo de práctica, la *tapasya* es una práctica que puede ser parte de algún tipo de magia, o conjuro maligno para ganar poder y el control sobre otros. En ocasiones puede implicar acciones que conlleven mortificaciones, sacrificios o sufrimiento.

El espíritu de rivalidad y competencia es frecuentemente la fuente de inspiración. Todos de una u otra forma queremos ser superiores a los demás, queremos el reconocimiento y respeto de otros. Una fuente de humildad que deje de lado esa necesidad es una verdadera austeridad.

Tapasya Rajásica

"Es aquella que se practica con hipocresía por la búsqueda de honor, respeto, o reverencia; lo cual, acá en el mundo se declara ser rajásico, impermanente" (BG 17:18).

Una persona es *rajásica* cuando es ansiosa y temperamental. Así, una

tapasya rajásica será una práctica que lleva hacia la impermanencia, ya que si está basada en algo que es impermanente y falso como la personalidad, será una práctica que no nos va a llevar en la dirección del Ser, sino más bien nos aleja.
Se realiza para sentirse superior a otros, ya sea desde el punto de vista físico, mental o espiritual. Se practica para engordar el ego espiritual, para las fechas navideñas. Hace que el practicante se sienta único y superior a otros, y probablemente porque requiere del reconocimiento y la admiración de otros para sobrevivir con una autoestima deficiente. Como aquellos que practican Yoga durante horas para tener un cuerpo fuerte y flexible para que los demás los admiren y los honren por sus destrezas y habilidades físicas, y los coloquen en el trono del Rey Yogi.

Tapasya Sátvica
"Esta *tapasya* que es practicada con la más alta fe por los hombres y mujeres que no son deseosos de los frutos de sus acciones, y son firmes, se consideran *Sátvicos*" (BG:17:17).
Este aforismo se está refiriendo a que este tipo de austeridad debe llevarse a cabo con un intenso y real deseo de la liberación (*moksha*). Este es el real objetivo de la *tapasya sátvica*. Si bien la práctica de estas austeridades implica muchas cosas en la vida y en la mente de aquel que se entrega a la *tapasya*, es importante considerar que se requiere una purificación intensa, y la apertura a unas facultades superiores de conciencia, y éstos son requisitos para el objetivo definitivo: la liberación del espíritu. A pesar de que se dice que se realiza sin el deseo de la gratificación personal, y sin esperar los frutos de las acciones, sin embargo, la liberación es el objetivo supremo. Este tipo de aspirante se describe que está en estado de Yoga, por estar atento mentalmente a una verdad superior, a través de sus acciones, pensamientos y meditaciones.

SEGUNDO CAPÍTULO:

DEVOCIÓN

I. 23 Iśvara Praṇidhānāt va

Mahatma Gandhi:
Maha = gran, Atman = alma
Gandhi ha sido una gran inspiración para miles de personas y ha sido gran ejemplo y guía por sus ideales afines y fundamentados en principios esenciales del Yoga, como lo son la no violencia (*ahimsa*) y la veracidad (*satya*).

Recomendamos ver la película sobre la vida de Gandhi.

Este artículo se relaciona con el tema tratado en el sutra 1.23 de Patañjali:

I.23 Īśvara praṇidhānāt va

Durante su estancia en Inglaterra en 1931, cuando el Columbia Gramophone Company le solicitó hacer una grabación para ellos, Gandhi mencionó su dificultad para hablar de política y agregó que, a la edad de sesenta y dos años, él podría hacer su primera y última grabación que haría su voz escuchada por todos los tiempos. Confesaba así su preocupación por hablar acerca de cuestiones espirituales. El 20 de Octubre de 1931, leyó su viejo artículo:

Acerca de Dios
Por Mahatma Gandhi

"Hay un poder indefinible y misterioso que impregna todo, yo lo siento, aunque no lo vea. Es este poder el que se hace sentir a sí mismo y aún así desafía toda prueba, porque es tan diferente de todo aquello que percibo a través de mis sentidos. Ese poder trasciende los sentidos.

Pero es posible razonar la existencia de Dios hasta cierto punto. Incluso en asuntos ordinarios sabemos que la gente no sabe quién gobierna o por qué, ni cómo lo hace, pero sabe que hay un poder que gobierna ciertamente. El año pasado en mi último viaje a Mysore, una ciudad al sur de la India, encontré a muchos aldeanos pobres y me di cuenta mientras preguntaba que no sabían quién les gobernaba. Dijeron simplemente que algún dios lo gobernaba. Si el conocimiento de esta gente pobre era tan limitado acerca de su gobernante, yo, que soy infinitamente menos con respecto a Dios de lo que ellos con respecto a su gobernante, entones nadie debería sorprenderse si yo no me doy cuenta de la presencia de Dios, "El Rey de reyes". Sin embargo, siento, como los aldeanos pobres sentían sobre Mysore, que hay orden en el universo, que hay una ley inalterable que gobierna todo y cada ser que existe o vive.

No es una ley oculta, porque ninguna ley oculta puede gobernar la conducta de los seres vivos, y gracias a las maravillosas investigaciones de sir J.C. Bose puede ahora ser probado que incluso la materia es vida. Esa ley entonces que gobierna toda la vida es Dios. La ley y el legislador son uno. No puedo negar la ley o el

legislador solamente porque sé muy poco sobre Él o ello. Justo como mi negación o ignorancia de la existencia de un poder terrenal no me proporciona nada, de la misma manera, mi negación de Dios y su ley no me liberará de su operación; mientras que la aceptación humilde y muda de la autoridad divina hace el viaje de la vida más fácil; incluso de la misma manera que la aceptación de las normas terrenales hace la vida bajo ella más fácil.

Percibo escasamente que, mientras todo alrededor de mí cambia de manera constante, siempre muriendo, permanece un poder vivo subyacente que nunca cambia, que mantiene todo unido, que crea, disuelve y reconstruye. Ese poder invisible del espíritu es Dios, y ya que nada de lo que perciban mis sentidos puede persistir o persistirá, sólo Él es. ¿Y es este poder bondadoso o malévolo? Lo veo como puramente benévolo, porque puedo ver que en medio de la muerte la vida persiste, en medio de la mentira la verdad persiste, en medio de la oscuridad la luz persiste. De esta manera he concluido que Dios es vida, verdad y luz. Él es amor, Él es la bondad suprema.

Pero Él no es un Dios que meramente satisfaga al intelecto, si es que alguna vez lo hace. Dios para ser Dios tiene que ser capaz de regir el corazón y transformarlo. Él tiene que expresarse en los más mínimos detalles de su mandato. Esto puede ser logrado sólo a través de una realización definitiva, más real que cualquier cosa que puedan producir los cinco sentidos. Las percepciones pueden ser, y frecuentemente son, falsas y engañosas no importa cuán verdaderas nos parezcan. Donde se halle la realización más allá de los sentidos es infalible. No está probado por evidencia extraña, sino en la conducta y el carácter transformador de aquellos que han sentido la verdadera presencia de Dios dentro de sí. Tal testimonio puede ser encontrado en las experiencias de una línea ininterrumpida de sabios y profetas en todos los climas y países. Rechazar esta evidencia es rechazarse a sí mismo. Esta realización está precedida por una fe inamovible. Aquél que quiera probar el hecho de la presencia de Dios, puede hacerlo a través de una fe viva, y ya que la fe en sí misma no puede ser probada por evidencia extraña, el camino más seguro es creer en gobernar el mundo moralmente, y, por lo tanto, en la supremacía de la ley moral, la ley de la verdad y la vida.

El ejercicio de la fe será lo más seguro ahí donde haya una clara determinación a rechazar todo aquello que sea contrario al amor y la verdad. Confieso que no tengo ningún argumento para convencer a través de la razón. La fe trasciende la razón. Todo lo que puedo aconsejar es no pretender lo imposible."

"Si Dios no existiera, habría que inventarlo. Habría que inventarlo como el ser más magnífico, más increíble, menos superficial, más tolerante, más amoroso, más bello, más poderoso. Sería accesible a todos, sin guerras ni religión. Sin exclusividades. Una especie de ser total para todo el mundo."

Dado que día tras día inventamos nuestra realidad, así también podemos inventar nuestra divinidad.

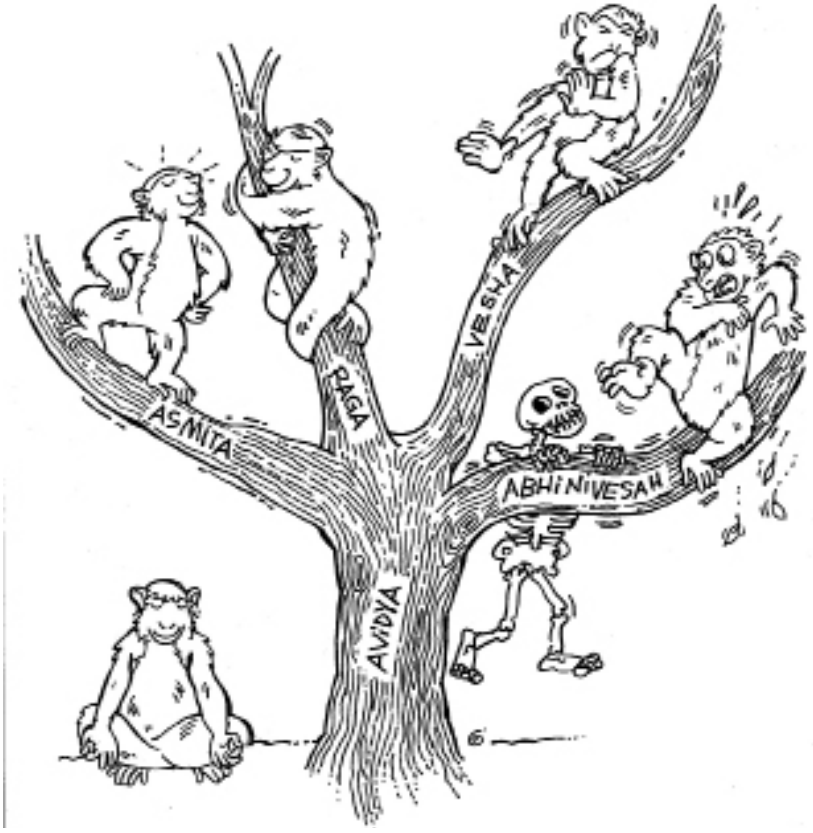
Alejandro Jodorowski, en la Sabiduría de los Cuentos

SEGUNDO CAPÍTULO:

YS II.3 LOS KLEŚĀS

अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः ॥३॥

avidyā-asmitā-rāga-dveṣa-abhiniveśāḥ kleśāḥ ǁ3ǁ



Las aflicciones son una ilusión, el sentido de 'yo soy', atracción, aversión y la voluntad de seguir con vida.

II.3 avidyāsmitārāgadveṣābhiniveśaḥ kleśāḥ

avidyā

asmitā

rāga

dveṣa

abhiniveśaḥ

kleśāḥ

SEGUNDO CAPÍTULO:

YS II.5 PARA ENTENDER AVIDYĀ

Hay que comprender la diferencia entre:

Yo no sé:

Yo sé (pero realmente no) :

Yo sé (realmente) :

II. 5 ***anitya aśuci duḥkha anātmasu nitya śuci sukha ātma khyātiḥ avidyā***

anitya ***nitya***

aśuci ***śuci***

duḥkha ***sukha***

anātmasu ***ātma***

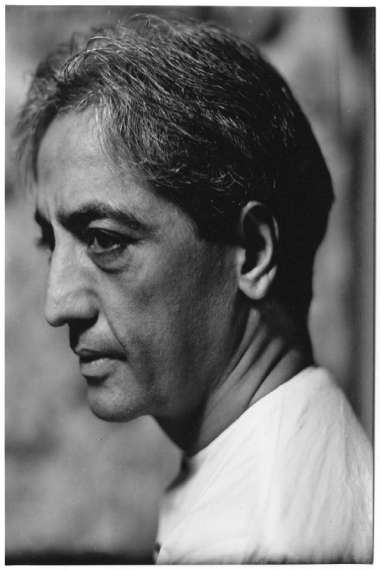
Ejemplos de *avidyā:*
La diferencia entre el hierro y el carbón cuando se calientan....
Cinco ciegos se encuentran con un elefante....
En una noche oscura, aparece una larga y temible serpiente.....

Niveles de *avidyā*:

ARTICULO:

EL ORIGEN DEL MIEDO

Entender abhiniveśhah



Jiddu Krishnamurti (1895 al 1986) fue un conocido escritor y orador en materia filosófica y espiritual. Sus principales temas incluían la revolución psicológica, el propósito de la meditación, las relaciones humanas, la naturaleza de la mente y cómo llevar a cabo un cambio positivo en la sociedad global.

Fue descubierto en 1909, cuando aún era un adolescente, posteriormente fue adoptado y criado bajo la tutela de Annie Besant y C.W. Leadbeater dentro de la Sociedad Teosófica, quienes vieron en él a un posible Líder Espiritual. Sin embargo, rehusó a ser el mesías de un nuevo credo, hasta que en 1929 disolvió la orden creada para ese fin. Alegaba no tener nacionalidad, ni pertenecer a ninguna religión, clase social, o pensamiento filosófico.

¿Cómo surge el miedo, el miedo al mañana, el miedo a perder el trabajo, el miedo a la enfermedad y a la muerte, el miedo al dolor? El miedo supone un proceso de pensamiento sobre el futuro o sobre el pasado. Tengo miedo del mañana, de lo que pueda pasar. Tengo miedo a la muerte que todavía está lejos, pero aún así, tengo miedo. Veamos, ¿qué desencadena el miedo? El miedo existe en relación a algo. Si no, no existiría el miedo. Así, uno tiene miedo del mañana o de lo que ha sido o de lo que vendrá. ¿Qué atrajo al miedo?, ¿no es acaso el pensamiento?

El pensamiento alimenta el miedo. Pienso sobre la posibilidad de perder mi trabajo y el pensamiento crea el miedo. Así, el pensamiento siempre se proyecta en el tiempo, porque el pensamiento es tiempo. Pienso en la enfermedad que he padecido y no me gusta el dolor, y estoy asustado pensando que el dolor pueda volver. He sentido dolor; pensar en ello y no desearlo crea miedo.

El miedo está íntimamente relacionado con el placer. La mayoría estamos guiados por el placer. Para nosotros, como para los animales, el placer es de suma importancia, y el placer es parte del pensamiento. Al recordar algo que me ha producido placer ese placer aumenta, ¿no es cierto?, ¿no lo has notado? Has tenido una experiencia placentera sexual o has presenciado una puesta de sol y piensas en ello. El placer aumenta al pensar en ello de igual manera que el pensar en el dolor despierta el miedo. De esta forma, el pensamiento crea placer o miedo. ¿No es así? Así el pensamiento es responsable de la demanda y continuación del placer, y el pensamiento es igualmente responsable de engendrar miedo, de generar miedo.

Esto es lo que uno ve, es un hecho experimental. Entonces uno se pregunta: ¿Es posible no pensar sobre el placer y el dolor?, ¿es posible pensar sólo cuando se necesita y nada más? Cuando trabajas en una oficina, cuando tienes un trabajo es necesario pensar. De otro modo no podrías hacer nada. Cuando hablas, cuando escribes, cuando vas a la oficina, el pensamiento es necesario. En estos momentos tiene que funcionar con precisión, de manera impersonal. En esas circunstancias, el pensamiento no se guía por la inclinación, la tendencia; el pensamiento es necesario en estos casos. Pero, ¿es

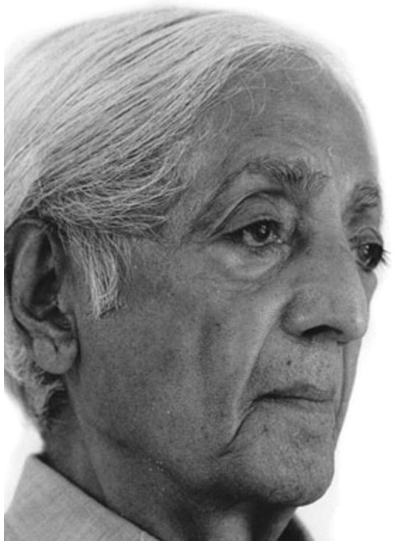
necesario el pensamiento en otros casos de acción? Por favor, presten atención.

El pensamiento es muy importante para nosotros, es el único instrumento que poseemos. El pensamiento es la respuesta a la memoria que se ha acumulado a través de la experiencia del conocimiento, de la tradición; y la memoria es el resultado del tiempo, heredada del animal. Y con esos antecedentes reaccionamos. La reacción es el pensamiento. El pensamiento a ciertos niveles es esencial, pero cuando este se proyecta al futuro o al pasado, creando placer o dolor, la mente se embota y, por lo tanto, la inacción es inevitable. El miedo, como hemos dicho, es generado por el pensamiento: pensar en perder el trabajo, pensar que mi pareja puede irse con otro, pensar en la muerte, pensar en lo que pasó y así sucesivamente. ¿Puede el pensamiento dejar de pensar sobre el pasado o el futuro o de manera autoprotectora?

La dependencia de las cosas, de las personas o de las ideas genera miedo; la dependencia surge de la ignorancia, de la falta de autoconocimiento o de la pobreza interior. El miedo genera incertidumbre de mente-corazón, evitando la comunicación y el entendimiento. A través de la consciencia de uno mismo empezamos a descubrir y, por tanto, a comprender las causas del miedo, no sólo superficial sino los miedos profundos acumulativos y causales. El miedo es tanto innato como adquirido, está relacionado con el pasado, y para liberar el pensamiento-sentimiento del miedo, el pasado debe ser comprendido a través del presente. El pasado siempre quiere dar a luz al presente que se convierte en la memoria identitaria del "mí", "mío", y el "yo".

Cuando aportas atención completa y total no hay observador. Y es el observador el que genera miedo, porque el observador es el centro del pensamiento; es el "mi", el "yo", el "sí mismo", el "ego"; el observador es el censor. Cuando no hay pensamiento, no hay observador. Ese estado no es un estado en blanco. Ello supone una enorme reflexión, nunca aceptando nada.

Extractos de ¿Qué haces con tu vida?
Disponible en www.jkrishnamurti.org/sitemap.asp



"Solo si escuchamos podremos aprender. Y escuchar es un arte de silencio; solo una mente serena pero extraordinariamente activa puede aprender."

J. Krishnamurti

SEGUNDO CAPÍTULO:

YS II.46 DEL SUELO HACIA ARRIBA

Exploración de los conceptos de *sthira y sukha*

Por Sarah Powers

Los conceptos interrelacionados de Patañjali de sthira ***y*** sukha ***(esfuerzo y comodidad) pueden ayudar a estructurar su manera de enseñar. Aprender cómo situar su instrucción entre estos dos polos puede ayudar a sus estudiantes a encontrar la armonía.***

II.46 sthirasukham āsanam

La postura debe ser al mismo tiempo alerta y cómoda.

Al describir las cualidades del *āsana* con los adjetivos *sthira* y *sukha*, Patañjali usa el lenguaje muy cuidadosamente. *Sthira* significa "quieto" y "alerta"; para personificar esta cualidad la pose debe ser fuerte y activa. *Sukha* significa "confortable" y "ligero"; para expresarla la pose debe ser agradable y suave. Estos polos que se complementan, que no pueden existir uno sin el otro como Yin y Yang, nos enseñan la sabiduría del equilibrio. Al encontrar el equilibrio, encontramos la armonía interna, tanto en nuestra práctica como en nuestras vidas.

Sthira:
- Quieto
- Alerta
- Fuerte
- Firme

Sukha:
- Comfortable
- Ligero
- Agradable
- Suave

Como profesores, necesitamos ayudar a nuestros estudiantes a encontrar ese equilibrio en su práctica. Nuestra instrucción debe guiarlos en una exploración tanto de *sthira* como de *sukha*. En términos prácticos, deberíamos comenzar a enseñar *sthira* como una forma de conexión al suelo, y luego movernos hacia *sukha* como una forma de búsqueda y expansión alegre. De esta forma, podemos enseñar del suelo hacia arriba.

Manifestar la quietud (*sthira*) requiere conectarse al suelo bajo nuestras plantas, que es nuestra tierra, nuestro apoyo. Ya sea nuestra base 10 dedos, un pie, una o dos manos, debemos cultivar la energía a través de esa base. El estar atentos a nuestras raíces requiere de una forma especial de alerta; nuestra instrucción debe comenzar ahí, por ayudar a nuestros estudiantes a cultivar esta alerta en la base de su pose. Yo voy a demostrar esta forma de instrucción para *Tadāsana*, que es la guía para todas las otras poses de pie. Los principios de *Tadāsana* se pueden adaptar fácilmente a cualquier pose de pie que desee enseñar.

En todas las poses de pie, la estabilidad viene de enraizar todos los lados de los pies como las estacas de una tienda de campaña. A los estudiantes con arcos pronunciados les debemos enseñar a poner

Agradecemos a Mary Paffard, del Latin Yoga Research Institute de California, y a Roynel Andrés Martínez(Pupo), del *Programa Yoga Va!* desarrollado en Holguín, Cuba por la traducción de este texto.

Con frecuencia se utiliza la bella imagen de la serpiente mitológica Ananta, para ejemplificar los principios de *sthiram* y *sukham*. Ananta debe elevar sus cabezas con estabilidad y firmeza (*sthiram*), ya que sus mil cabezas sostienen el universo. Mientras su tronco enrollado debe mantenerse suave y comfortable (*sukham*) para que el Dios Vishnu descanse placenteramente.

particular atención en enraizar la parte interna de sus pies, y mostrarle a los estudiantes con arcos caídos cómo separar sus tobillos para levantar los arcos.

Después de enraizar los pies, nos movemos hacia arriba, recordándoles activar las rótulas hacia las rodillas, la parte interna y alta de los muslos hacia arriba y hacia atrás, y la parte de afuera de las rodillas hacia atrás. Esto le permite a los estudiantes darse cuenta de si su peso está distribuido equitativamente entre la pierna izquierda y derecha, la parte de adelante o de atrás del pie, y la cara interna o externa de los muslos.

A continuación, debemos recordarles ajustar la pelvis, para que el peso de las caderas esté sobre las rodillas y los tobillos. Esto a menudo exige que muevan su peso un poco hacia atrás para que la punta del coxis mire hacia abajo. En esta alineación, el coxis no está ni metido hacia dentro ni levantado, sino sencillamente dirigido hacia abajo entre la parte frontal de los talones. Aquellos que tengan columnas lumbares planas necesitarán que el coxis se mueva ligeramente hacia atrás, mientras que aquellos que tengan columnas sobre arqueadas necesitarán contraerlo un poco hacia delante.

Luego, debemos enseñar a nuestros estudiantes a alargar el costado de la cintura, levantar la punta del esternón y relajar los hombros

hacia abajo y atrás, alineándolos sobre las caderas y los tobillos. Deben levantar su cabeza por encima de los hombros, alineando la barbilla en el mismo plano que la frente. Finalmente, deben relajar la mandíbula, permitiendo que la lengua quede libre dentro de la boca y que los ojos se suavicen.

Una vez que nuestros estudiantes hayan aprendido la estabilidad, las otras cualidades de alerta y comodidad se hacen accesibles. Ahora están listos para llevar sus manos a la posición de *Namaste* y reflexionar en su motivación antes de comenzar su práctica.

Anime a sus estudiantes a ver este fundamento como su fuente de origen, el cimiento sobre el cual pueden crear, explorar e inclusive expandirse. A partir de ahí pueden navegar a un lugar de comodidad o *sukha*. Justo como la quietud requiere y desarrolla la alerta, la comodidad conlleva permanecer ligeros, sin carga y curiosos de nuevas percepciones. Al enseñar esta cualidad, fomentamos un equilibrio balanceado en lugar de imponer reglas rígidas para la alineación. Esto ayuda a los estudiantes a desarrollar un respeto natural hacia sus cuerpos y hacia sí mismos, y a la vez los anima a habitar completamente sus cuerpos. Luego, pueden aprender en lugar de dar órdenes a sus cuerpos para desempeñar poses, a respirar vida desde su interior.

Con *sthira* y *sukha* como los puntos de nuestra brújula, podemos organizar nuestra instrucción y ayudar a nuestros estudiantes a disfrutar la exploración desde sus lugares de limitación y liberación en cada pose. Como resultado, no importan las habilidades individuales de sus estudiantes, su práctica se puede centrar en la celebración y la frescura.

A un nivel más profundo, la forma en que practicamos y enseñamos las posturas de Yoga refleja la forma en que vivimos el resto de nuestra vida. Así, podemos utilizar el yoga como una herramienta para desarrollar una mayor percepción hacia nosotros y hacia el mundo que nos rodea. *Sthira* y *sukha* pueden entonces convertirse no sólo en los instrumentos para enseñar o entender el Yoga, sino también en principios que ayuden a guiar la forma en que vivimos.

Sarah Powers combina los conocimientos del Yoga y del Budismo en su práctica y enseñanza. Ella vive y enseña en Marin, California con su hija.

Este artículo puede encontrase online en su versión original en el siguiente link: *http://www.sarahpowers.com/sp/media/articles/instructing-from-the-ground-up/*

SEGUNDO CAPÍTULO:

DESARROLLANDO EL OBSERVADOR

Sea testigo de todo

Por Swami Satyananda Saraswati

La mayoría de los que leen estas palabras saben que el significado de la palabra Yoga es "*unión*"; sin embargo, la disciplina del Yoga consiste también en un proceso de *viyoga* o separación. Esto parece ser una completa contradicción, pero no lo es; significa que a través de las prácticas del Yoga debemos de separar la consciencia del cuerpo y de la mente. Debe existir una experiencia personal de la diferencia entre los aspectos del cuerpo-mente y los aspectos de la consciencia del Ser. Sólo cuando esta separación y diferencia se puede sentir en realidad a través de la experiencia, se puede entender la verdad que se oculta detrás de ella. Cuando exista esta separación entre el observador y lo observado, entonces uno podrá entenderse a uno mismo, y entender la vida desde un punto de vista diferente y más elevado. Habrá una explosión de comprensión nueva. Este proceso de *viyoga* es el primer paso hacia la culminación del Yoga; esta división es el primer paso hacia la unión.

Entonces, en sus prácticas usted debe olvidar todas estas ideas de unión, todas las interpretaciones lógicas y compresiones están equivocadas. Sólo debe preocuparse en primera instancia por la separación, la separación entre la consciencia y la experiencia del cuerpo-mente. Este es el objetivo de todos los caminos del Yoga, encontrar el *viyoga* (separación), que llevará en la dirección del Yoga (unión). Separar el *puruśa* y el *prakriti* para que estos puedan unirse luego en un nivel más profundo.

La esencia real de todas las prácticas de Yoga es entonces la separación no la unión. Separación es el método, unión es el resultado. Por lo tanto, esté bien consciente, muy consciente de todo lo que hace. Sea un testigo de todos los pensamientos y acciones. Separe su consciencia de todos los otros fenómenos. Esto no es fácil pero puede intentarlo.

Swami Satyananda Saraswati (1923 - 2009), fue un *sanyasin*, maestro de Yoga y *guru* tanto en India como en occidente. Fue estudiante de Sivananda Saraswati (fundador de Divine Life Society) y fundó la Bihar School of Yoga en 1964. Escribió más de 80 libros, reconocidos muchos de ellos como los textos más profundos y especializados en el Yoga.

SEGUNDO CAPÍTULO:

YS II.29 EL ASHTANGA YOGA

Las ocho ramas del Yoga y su propósito

Por Swami Jñaneshvara

Swami Jñaneshvara Bharati, nacido en los EUA, ha sido estudiante de la tradición de los Himalayas desde 1986, recibió iniciación directamente de Swami Rama en 1990, como monje en la tradición de los Maestros del Himalayas y en la orden de Shankaracharya en 1993.

Uno de los temas más importantes que es desarrollado en el segundo capítulo de los *Yoga-Sūtras* es el *Ashtanga Yoga*, el cual se encuentra a partir del *sūtra* II.29:

II.29 yama niyama āsana prāṇāyāma pratyāhāra dhāraṇā dhyāna samādhayaḥ aṣṭau aṅgāni

Los ocho pasos del Yoga

1. *Yamas*: abstinencias, autorregulaciones.
2. *Niyamas*: disciplinas.
3. *Āsana*: posturas físicas.
4. *Prāṇāyāma*: expansión de la respiración.
5. *Pratyāhāra*: control de los sentidos.
6. *Dhāraṇā*: concentración.
7. *Dhyāna*: meditación.
8. *Samādhi*: absorción profunda.

DISCRIMINAR: EL PROPÓSITO DE LOS OCHO PASOS DEL YOGA

El objetivo de practicar los ocho pasos (*YS* II.29) es desarrollar la atención como herramienta para un conocimiento discriminatorio, vía de acceso para la iluminación y la liberación. Esto significa usar la atención (*YS* III.4 -III.6) como si fuera una hoja de afeitar, para separar "el que ve" de "lo visto" (*YS* II.17); de tal modo que se logre romper la asociación con el *karma* (*YS* II.12 - II.25) y dejar atrás los cuatro errores debidos a la ignorancia o *avidya* (*YS* II.24 -II.25) que son:

1. Confundir lo temporal con lo eterno.
2. Confundir lo impuro con lo puro.
3. Confundir el sufrimiento con la felicidad.
4. Confundir el falso ser con el verdadero Ser (*YS* II.5).

Como resultado de esta discriminación continua, se experimenta finalmente el Ser o "el que ve" en su verdadera naturaleza. (*YS* I.3)

Puede encontrar el artículo completo en www.swamij.com. Artículo recomendado.

AUTORREGULACIÓN Y AUTOENTRENAMIENTO EN YOGA

Los *Yamas*

Los cinco yamas o códigos de autorregulación correspondientes al primero de los ocho pasos del Yoga son: No-violencia y no herir (*ahimsa*); sinceridad, honestidad (*satya*); honradez y no robar (*asteya*); control de los impulsos sexuales (*brahmacharya*); y no codiciar ni acumular innecesariamente posesiones (*aparigraha*).

Los *Niyamas*

Limpieza y pureza de cuerpo y mente (*śauca*); una actitud alegre (*santoṣa*); ascetismo o entrenamiento de los sentidos (*tapas*); estudio de sí mismo y reflexionar en las escrituras sagradas (*svādhyāya*), y finalmente una actitud de entrega a nuestra propia fuente (*iśvarapraṇidhāna*), son las disciplinas o prácticas de autoentrenamiento o *niyamas*, el segundo peldaño de la escalera del Yoga.

Beneficios de los *Yamas* y *Niyamas*

A medida que se practican los Yamas y Niyamas, da la impresión de que aparecen ciertas capacidades o beneficios derivados; este proceso se denomina logro, frutos, adquisición. Sin embargo, es importante tener en cuenta que estos, aunque son logros en cierto sentido, en realidad se hacen evidentes al remover los obstáculos, con lo cual se revela lo que ya estaba ahí. Al inicio de los *Yoga-Sūtras* esto está descrito como desidentificación de las modificaciones del campo mental (*YS* I.2); este proceso se ejemplifica como un campesino que abre una compuerta para que el agua fluya y riegue una extensión de terreno (*YS* IV.3).

ĀSANA, LA POSTURA EN YOGA

El tercero de los ocho pasos (*YS* II.29) del Yoga es *āsana*: la postura, asiento o posición en la que se efectúan los pasos siguientes. La palabra *āsana* proviene de la raíz √*as*, que significa "sentarse". Yoga se define como el dominio de los patrones de pensamiento del campo mental (*YS* I.2), a fin de experimentar la autorrealización (*YS* I.3), una postura estable y cómoda (*YS* II.46) es indispensable para realizar las prácticas meditativas que la hacen posible.

YOGA Y PRĀNĀYĀMA

Prāṇāyāma es el cuarto de los ocho peldaños del Yoga (*YS* II.29). Consiste en regular la respiración hasta llegar a hacerla suficientemente lenta y sutil (*YS* II.50), como para sentir el flujo continuo de energía (*prana*) que trasciende o subyace la exhalación y los intervalos entre ambas (*YS* II.51). Los tres prāṇāyāmas son exhalación, inhalación y el intervalo (*YS* II.50), pero existe un cuarto *prāṇāyāma* que es el prana continuo que está más allá de los otros (*YS* II.51). La experiencia y práctica repetida de este cuarto prāṇāyāma adelgaza el velo del *karma* que habitualmente opaca la luz interna, permitiendo que esta luz brille a través de él (*YS* II.52). Para que la práctica del control de la respiración y *prāṇāyāma* sea exitosa y acceder a todos los beneficios que aporta, debe ser realizada en una postura sentada estable y cómoda (*YS* II.46 -II.48). Estas prácticas y métodos de prāṇāyāma hacen que la mente adquiera o desarrolle la capacidad idónea para la concentración (*dhāraṇā*), el sexto de los pasos (*YS* III.1 -III.3).

YOGA Y PRATYĀHĀRA

Consiste en retirar los *indriyas* o sentidos de cognición y acción, tanto del mundo externo como de las imágenes o memorias impresas en el campo mental (*YS* II.54). Se dice que los sentidos siguen a la mente como un enjambre sigue a la abeja reina. De la misma manera, si la mente realmente se internaliza, los sentidos irán corriendo detrás de ella. *Pratyāhāra* es el quinto de los ocho pasos.

DHĀRANĀ, DHYĀNA, SAMĀDHI Y YOGA

Los últimos tres peldaños del Yoga son *dhāraṇā* (concentración), *dhyāna* (meditación) y *samadhi* (absorción). *Dhāraṇā* es el proceso de mantener o fijar la atención mental en un objeto o lugar (*YS* III.1). *Dhyana* es meditación o concentración sostenida, por la cual la atención se mantiene en un mismo objeto o lugar (*YS* III.2). *Samadhi* es la absorción profunda, donde sólo la esencia de ese objeto, lugar o punto ilumina la mente, como si esta careciera incluso de su propia forma (*YS* III.3).

SAMYAMA, HERRAMIENTA POR EXCELENCIA DEL YOGA

Es la práctica conjunta de la concentración, la meditación y absorción profunda, los pasos sexto, sétimo y octavo del Yoga. El propósito fundamental de todo el trabajo preparatorio y de los pasos anteriores es desarrollar esta herramienta llamada *samyama*, que permite alcanzar los niveles incluso más sutiles de desapego, una de las prácticas principales señalada casi al comienzo de los *Yoga-Sūtras* (*YS* I.12 -I.16). *Samyama* se aplica a numerosos objetos, analizados en los sutras restantes del capítulo III. Se usa para introspección profunda, porque como herramienta se asemeja a un bisturí usado para discriminar (*YS* II.26 -II.29). Es esta discriminación lo que deja finalmente al descubierto la joya del Ser en nuestro núcleo. Una vez que la luz interna empieza a aparecer gracias a *samyama*, se utiliza para examinar los objetos en su fase más sutil, que habitualmente están ya sea velados o lejanos (*YS* III.26). La discriminación más fina es lo que finalmente lleva a la liberación (*YS* IV.26). Este proceso de discriminación le permite al yogi ir trascendiendo gradualmente las múltiples formas de los cuatro tipos de ignorancia o *avidya* por las que se confunde: 1) lo transitorio con lo eterno, 2) lo impuro con lo puro, 3) lo que trae sufrimiento con lo que trae felicidad, y 4) lo que es el no-ser como el Ser (*YS* II.5).

OBSERVAR LAS TRANSICIONES SUTILES EN YOGA

Uno se convierte en el observador, no sólo de los pensamientos tal como los entendemos normalmente, sino de la transición que se produce cuando ellos aparecen, existen y se van. A través del *Nirodha* (regulación de los procesos mentales) uno se vuelve un observador de los patrones de pensamiento (*nirodha-parinamaḥ*), con lo cual se llega a dominarlos. Posteriormente, mediante el *Samadhi*, uno se convierte en testigo del proceso de transición que conduce al estado más elevado de meditación (*samadhi-parinamaḥ*). Por otra parte a través del *Ekagra*: uno se transforma en el observador que hace a la mente capaz de enfocarse en una sola dirección (*ekagra-parinamaḥ*).

SEGUNDO CAPÍTULO:

YS II.30 YAMAS Y NIYAMAS

Los pilares filosóficos del Ashtanga Yoga

Por B.K.S. Iyengar

YS II 30 *ahiṁsā satya asteya brahmacharya aparigrahāḥ yamaḥ*

.

Los *Yoga-Sūtras* de Patajali se hallan divididos en cuatro capítulos o *pada*. El primero trata de *samadhi* (iluminación), el segundo de los medios (*sadhana*) para lograr el Yoga, el tercero enumera los poderes (*vibhuti*) con que se encuentra el yogui en su búsqueda, y el cuarto trata de la liberación (*kaivalya*).

YS II.30 Yamas

Las ocho ramas del Yoga aparecen descritos en el segundo capítulo. El primero de ellos es *yama* (disciplinas éticas), los grandes mandamientos que trascienden toda creencia, país, edad y época. Son: *ahimsa* (no violencia), *satya* (decir la verdad), *asteya* (no robar), *brahmacharya* (continencia) y *aparigraha* (no codiciar). Dichos mandamientos constituyen las reglas de moralidad para la sociedad y el individuo y su desobediencia lleva al caos, la violencia, la mentira, al robo, la disipación y la codicia. La raíz de estos males se hallan en las emociones de codicia, deseo y apego, que pueden ser leves, medias o excesivas, y sólo traen dolor e ignorancia. Patañjali ataca la raíz de estos males cambiando la orientación de nuestro pensamiento en la dirección de los cinco principios de *yama*.

Los *yamas* son considerados normas universales y estas van más alla de la raza, país, tiempo o circunstancia.

YS II.31

1. AHIMSA

La palabra *ahiṁsā* está compuesta por la partícula “a”, que significa “no”, y el sustantivo “himsā”, que significa “matar” o “violencia”. Se trata de algo más que el mandato negativo de “no matar”, ya que posee un sentido positivo más amplio: el amor y la compasión. Este amor abarca toda la creación, pues todos venimos de Dios. El yogi cree que matar o destruir una cosa o un ser es insultar a su Creador. No obstante, el mero hecho de que un hombre sea vegetariano no conlleva que posea un temperamento no violento o que sea un yogi, si bien una dieta vegetariana se hace recomendable para la práctica del Yoga. Puede haber tiranos sanguinarios que sean vegetarianos, pues la violencia es un estado de la mente, no de la dieta. Reside en la mente del hombre y no en el instrumento que este porte. Uno puede usar el cuchillo tanto para pelar una fruta que para apuñalar a un enemigo; el mal no está en el instrumento sino en cómo lo usa.

Algunas de estas normas universales son similares en otras tradiciones espirituales, por ejemplo, el *ahimsa* podríamos relacionarlo con el 5° mandamiento del cristianismo, que dice: “no matarás”.

El hombre recurre a la violencia para proteger el propio interés: su

cuerpo, sus seres queridos, sus propiedades o su dignidad. Pero para protegerse o proteger a los demás el hombre no puede confiar sólo en sí mismo. La creencia de que sí puede hacerlo es errónea. El hombre debe confiar siempre en Dios, manantial de toda fortaleza, así no temerá ningún mal.

La violencia surge del temor, de la debilidad, la ignorancia o la agitación. Para frenarla lo primordial es hayarse libre de miedo. A fin de obtener dicha liberación se requiere un cambio de perspectiva vital, una reorientación de la mente. La violencia disminuye cuando el hombre aprende a basar su fe en la realidad y la investigación en lugar de hacerlo en la ignorancia y la suposición.

El yogi considera que toda criatura tiene tanto derecho a la vida como él mismo, que ha nacido para ayudar a los demás y mira la creación con ojos de amor. Sabe que su vida se haya indisolublemente ligada a la de los otros y goza si puede ayudarles a ser felices. Antepone la felicidad de los demás a la propia y se convierte en fuente de alegría para todo aquel que con él convive. Lo mismo que los padres alientan al niño a dar sus primeros pasos, el yogi alienta a aquellos más desafortunados que él y los vuelve aptos para la supervivencia.

Los hombres reclaman justicia cuando se trata de faltas cometidas por otros, pero si se trata de las propias solicitan gracia y perdón. El yogi, por el contrario, considera que sus propias faltas han de ser juzgadas con equidad y las del prójimo con clemencia. Sabe y enseña a los otros cómo vivir y se esfuerza siempre en perfeccionarse, mostrando a todos, con su amor y su compasión, cómo mejorar.

El yogi se opone al mal producido por el malhechor, no así al propio malhechor. Ante una mala acción propugna la penitencia, no el castigo. La oposición al mal y el amor al malhechor no son incompatibles: la esposa de un alcohólico, aún queriéndole mucho, puede oponerse a su vicio. La oposición sin amor lleva a la violencia; amar al malhechor sin oponerse al mal es un desatino y conduce al padecimiento. El yogui sabe que la línea correcta a seguir es amar al malhechor al tiempo que se combate el mal que hay en él; así la batalla está ganada, pues la combate con amor. Una madre amorosa pegará alguna vez a su hijo para curarle de una mala costumbre. De la misma forma, un verdadero seguidor de *ahimsa* con su oponente.

Acompañan a *ahimsa*, *ahhaya* (ausencia de temor) y *akrodha* (ausencia de ira). La ausencia de temor sólo la obtienen quienes llevan una vida pura. El yogi no teme a nadie y nadie ha de temerle a él, pues se ha purificado mediante el estudio de sí mismo. El temor atenaza al hombre y lo paraliza, de forma que teme al futuro, a lo desconocido, a lo que no ve, teme perder su medio de subsistencia, sus posesiones

Toda violencia se acaba en la presencia de una persona que practica correctamente el principio de *ahimsa*. .

YS II 35

Uno de los grandes retos, si no confusiones que existen al practicar *ahimsa* y *satya* es que muchas veces no sabemos cómo balancearlas correctamente.
Es importante recordar que *ahimsa* es el punto central de los *yamas* y los otros cuatro se encuentran a su servicio.

Swami Jñaneswara
(Swamij.com)

Este principio de *ahimsa* se presenta en muchas otras tradiciones, en el Budismo se ejemplifica con la historia del gran asesino Angulimala y cómo la presencia y vibración de un *Buddhi* (despierto) pudo transformar su violencia.

o su reputación. Sin embargo, su mayor temor es el de la muerte. El yogi sabe que él es distinto de su cuerpo, que no es sino una morada temporal para su espíritu. Ve a todos los seres en el Sí-mismo, y al Sí-mismo en todos los seres, con lo que pierde todo temor. A pesar de que el cuerpo se haya sujeto a la enfermedad, la vejez, la decadencia y la muerte, el espíritu permanece intacto. Para el yogi, la muerte es la salsa que añade gusto a la vida.

Debemos observar nuestra conducta en nuestras acciones, palabras y pensamientos; y aprender a dirigir estos tres mediante los *Yamas*.

Existen dos tipos de ira (*krodha*): una degrada la mente, mientras que la otra lleva al crecimiento espiritual. La raíz de la primera reside en el orgullo, que enoja al hombre cuando es desairado y le impide ver las cosas con perspectiva, lo que vuelve el juicio defectuoso. Por otro lado, el yogi se enoja consigo mismo si su mente se hunde, o si sus conocimientos y su experiencia no consiguen evitar un desatino. Es severo consigo mismo cuando se trata de sus propias faltas, pero se muestra considerado con las faltas de otros. El espíritu de consideración es un atributo del yogi, cuyo corazón se enternece ante todo sufrimiento. La consideración con los demás y la firmeza consigo se dan la mano en él, y ante su presencia toda hostilidad desaparece.

Si al hablar la verdad otro es herido, deja de ser satya y se convierte en himsa.

2. SATYA

Satya o verdad es la más alta regla de conducta y de moralidad. Mahátma Gandhi dijo: “La Verdad es Dios y Dios es la Verdad.” Así como el fuego quema las impurezas y refina el oro, también el fuego de la verdad depura al yogi y quema su escoria. Si la mente tiene pensamientos de verdad, si la lengua expresa palabras de verdad y si la vida entera está basada en la verdad, entonces uno se haya preparado para la unión con el Infinito. La Realidad es, en esencia, amor y verdad, y se expresa a través de estos dos aspectos. La vida del yogi debe conformarse estrictamente a estas dos facetas de la Realidad. Por ello *ahimsa* encabeza estos preceptos, pues se haya esencialmente basada en el amor. *Satya* presupone una perfecta veracidad de pensamiento, palabra y obra. La mentira en todas sus formas excluye al *sadhaka* (practicante) de la armonía con la ley fundamental de la verdad.

Cuando se establece la veracidad, los frutos de las acciones naturalmente resultan de acuerdo a la voluntad del yogui.

YS II 36

Pero la verdad no se limita solamente a la palabra. Cuatro son las formas de pecado mediante la palabra: la injuria y la obscenidad, falsedad en transacciones, la calumnia o el chismorreo y, finalmente, el ridiculizar lo que otros consideran sagrado para ellos. El chismoso es más venenoso que la serpiente. El control de la palabra arranca de raíz toda malicia. Cuando la mente carece de malicia, rebosa caridad para todo. Quien ha aprendido a controlar su lengua ha logrado en gran medida el autocontrol. Cuando una persona así habla, será escuchada con respeto y atención, y sus palabras recordadas como buenas y verdaderas.

Cuando alguien que se haya establecido en la verdad reza con un corazón puro, las cosas que realmente necesita vienen a él cuando de verdad las necesita: no ha de ir en pos de ellas. El hombre firmemente establecido en la verdad obtiene el fruto de sus acciones sin, aparentemente, hacer nada. Dios, fuente de toda verdad, provee sus necesidades y cuida de su bienestar.

Había una vez un yogi que meditaba en el bosque, escuchó un sonido y al abrir los ojos vió a un hombre asustado corriendo que se escondió en una cueva. Un rato después pasaron unos hombres muy irritados, con unos palos largos en sus manos, le preguntaron al yogui si había visto a un hombre pasar por ahí. ¿Qué respondió el yogui?

3. ASTEYA

El deseo de poseer y gozar de lo que otro posee conduce a una persona a cometer malos actos. De este deseo surge el ansia de robar y codiciar. *Asteya* (*a* = no; *steya* = robar), o sea, no robar, incluye no sólo tomar sin permiso lo que pertenece a otro, sino también usar algo para un propósito distinto al pretendido, o por más tiempo del permitido por su propietario. Así, comprende la apropiación indebida, el abuso de confianza y el mal uso. El yogi reduce sus necesidades físicas al mínimo, pues cree que al acumular cosas que no le son realmente necesarias, se comporta como un ladrón. Mientras otros apetecen la riqueza, el poder, la fama o el goce, el yogi debería sólo inclinarse a una cosa, que es la trascendencia. La ausencia de ambición le permite protegerse de las grandes tentaciones. La ambición enturbia la corriente de la serenidad y hace al hombre bajo y vil, mutilándolo. Quien obedece el principio "no robarás" se convierte en fiel depositario de todos los tesoros.

A través de la práctica devocional de Asteya los más grandes tesoros pueden encontrarse.
YS II 37

7° Mandamiento:
No robarás.
10° Mandamiento:
No codiciar los bienes ajenos.

4. BRAHMACHARYA

Según el diccionario, *brahmacharya* significa vida de celibato, estudio de los libros sagrados y continencia. Se cree que la pérdida del semen conduce a la muerte y su retención a la vida. Mediante la conservación del semen el cuerpo del yogi adquiere un olor agradable; en tanto se retenga, no habrá miedo a la muerte. De aquí el precepto de que debe ser retenido mediante un esfuerzo concentrado de la mente. El concepto de *brahmacharya* no es de negación, austeridad forzosa y prohibición. De acuerdo con Sankaracharya, un *brahmachari* (el hombre que observa *brahmacharya*) es el hombre absorto en el estudio de la ciencia sagrada de los *Vedas*, que se mueve constantemente en Brahman y sabe que todo existe en Brahman.

En otras palabras: es un *brahmachari* aquel que en todo ve la divinidad. Sin embargo, Patañjali hace hincapié en la continencia de cuerpo, palabra y pensamiento. Ello no quiere decir que la filosofía del Yoga sea sólo para célibes. *Brahmacharya* poco tiene que ver con que se sea soltero o casado y se lleve o no una vida de cabeza de familia. Hemos de trasladar los aspectos superiores de *brahmacharya* a nuestro día a día; no es necesario permanecer soltero y carecer de casa, por el contrario, muchos de los textos tradicionales de la India recomiendan el matrimonio, no es posible conocer el amor divino sin experimentar

Al establecerse en Bramacharya nace una gran fuerza, capacidad y vitalidad.
YS II 38

la felicidad y el amor humanos. Casi todos los yogis y sabios de antaño en India estuvieron casados y contaban con familia propia, ellos no evadieron sus responsabilidades sociales y morales. El matrimonio y la paternidad/maternidad no representan impedimento alguno para el conocimiento del amor divino, de la dicha y de la unión con el Alma Suprema.

Algunas otras interpretaciones de la palabra *Brahmacharya* son:

- Moderación.
- Caminar en presencia de la realidad suprema.
- Recordar lo divino.

Al tratar de la posición de un aspirante que es cabeza de familia, un texto antiguo del Yoga, el *Siva-Samhita* dice: "Que practique libre de la compañía de hombres y en un lugar retirado. Aparentemente permanecerá en sociedad, pero su corazón no estará puesto en ella. No renunciará a los deberes de su profesión, casta o rango; mas los ejecutará actuando como instrumento de una Consciencia Superior sin ninguna apreciación sobre los resultados. Triunfará, sin duda alguna, siguiendo con discernimiento el método del Yoga. Permaneciendo en medio de los suyos, cumpliendo sus deberes de cabeza de familia, aquel que se haya libre de mérito o demérito y mantiene la continencia de los sentidos, alcanza la liberación. El cabeza de familia que practica Yoga no se ve afectado por el vicio o la virtud; y si para proteger a la humanidad comete alguna falta, no resultará contaminado por ella". (cap. V, vv. 234-238).

Cuando uno se establece en *brahmacharya*, desarrolla un caudal de vitalidad y de energía, una mente valerosa y un poderoso intelecto que le permiten hacer frente a toda clase de injusticia. El *brahmachari* utilizará sabiamente las fuerzas que genera: empleará las físicas para el servicio Divino, las mentales para la propagación de la cultura y las intelectuales en el fomento de la vida espiritual. *Brahmacharya* constituye la batería cuya chispa enciende la antorcha de la sabiduría.

5. APARIGRAHA

Parigraha significa atesorar o acaparar, y estar libre de ello es *aparigraha*. Se trata, pues, de otra faceta de asteya (no robar). Al igual que nadie debe adquirir cosas que no le sean realmente necesarias, tampoco se deben atesorar o acaparar cosas que no se requieran inmediatamente. Tampoco obtener algo sin trabajar para ello, o aceptarlo de alguien como favor, ya que ello indica pobreza de espíritu. El yogi es consciente de que el acaparamiento o atesoramiento implica falta de fe en Dios y en sí mismo para su abastecimiento futuro. Le sirve de inspiración la imagen de la Luna, la cual, durante la mitad oscura del mes, sale tarde, cuando ya la mayoría de los hombres se hayan entregados al sueño y no aprecian, por tanto, su belleza; y aunque su esplendor va menguando, no se aparta de su ruta, permaneciendo indiferente ante la falta de aprecio por parte del hombre; en la completa confianza de que de nuevo será

llena cuando mire al Sol de frente, momento en que los hombres le aguardarán con ansia.

Al practicar Aparigraha viene el conocimiento del por qué de las vidas pasadas y futuras.
YS II 39

Mediante la observancia de *aparigraha* el yogi hace que su vida sea lo más sencilla posible, entrena su mente para que no sienta la pérdida o falta de algo. Entonces, todo aquello que de verdad necesita le viene dado en el momento oportuno. La vida de un hombre corriente se encuentra a merced de una inacabable serie de trastornos y frustraciones, así como de las correspondientes reacciones; por ello se hace difícil toda posibilidad de mantener la mente en estado de equilibrio.

Rico es no el que mucho tiene, sino el que menos necesita.

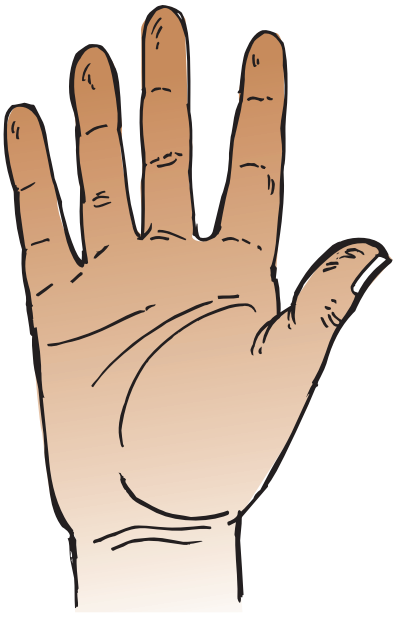
El *sadhaka*, no obstante, ha desarrollado la capacidad de permanecer satisfecho con lo que le suceda, así obtiene la paz que lo lleva más allá de los reinos de ilusión y sufrimiento que saturan nuestro mundo. Él recuerda la promesa hecha por Sri Krishna a Arjuna en el capítulo noveno de la *Bhagavad-Gītā*: "A todos los que me veneren sólo a Mí con devoción completa y se hallen en armonía conmigo en todo momento, les doy la seguridad total, proveeré todas sus necesidades y les protegeré por siempre".

Como el poema Zen que dice:
Ahora que se ha quemado
mi granero puedo
apreciar mejor la luna.

YS II.32 Niyamas

Son las normas de conducta que se refieren a la disciplina individual, mientras que los *yamas* son universales en su aplicación. Los cinco niyamas enumerados por Patañjali son: śauca (pureza), saṃtoṣa (contentamiento), *tapas* (ardor o austeridad), *svādhyāya* (estudio del Sí-mismo) e *īśvara praṇidhāna* (dedicación al Señor).

1. ŚAUCA



Para el bienestar es esencial la pureza de cuerpo. Mientras que buenos hábitos como el baño purifican externamente el cuerpo, *āsana* y *prāṇāyāma* lo depuran internamente. La práctica de *āsanas* tonifica el cuerpo entero y expulsa las toxinas e impurezas ocasionadas por un exceso de complacencia. El *prāṇāyāma* limpia y airea los pulmones, oxigena la sangre y purifica los nervios. Sin embargo, más importante que la depuración física del cuerpo es la depuración de la mente de emociones perturbadoras como el odio, la pasión, la rabia, la lujuria, la avaricia, el engaño y el orgullo; y aún más importante la depuración del intelecto (*buddhi*) de pensamientos impuros.

Las impurezas de la mente son lavadas en las aguas de bhakti (la adoración). Las del intelecto o razón se queman en el fuego de *svādhyāya* (el estudio del Sí-mismo). Esta depuración interior proporciona fulgor y gozo; nos trae benevolencia (*saumanasya*) al tiempo que aleja el

dolor mental, el abatimiento, la pena y la desesperación (*daurmanasya*). Cuando se es benevolente, se ve en los demás no solamente las faltas sino también las virtudes; y el respeto que se muestra hacia las virtudes de los otros despierta, así mismo, el autorrespeto y la fuerza para luchar contra sus propias penas y dificultades. Cuando la mente está lúcida, resulta fácil volverla uni-direccional (*ekagra*). Mediante la concentración se obtiene el dominio de los sentidos (*indriyajaya*). Es entonces cuando uno se haya preparado para penetrar en el templo de su propio cuerpo y allí contemplar su Ser real en el espejo de su mente.

YS II 32 *śaucha santoṣa tapah svādhyāya iśvarapranidhana niyamaḥ*.

Junto con la pureza de cuerpo, pensamiento y palabra, se hace también necesaria la pureza del alimento. Además de limpieza en su preparación, ha de observarse pureza en los medios por los cuales lo obtenemos.

El Sutra II.34
Las malas intenciones, actos o emociones negativas se pueden contrarestar con profundizar la práctica de los yamas y los niyamas:

YAMAS
Ahimsa: ira, violencia, agresión.
Satya: lo falso, la mentira, ilusorio.
Asteya: robar, quitar.
Brahmacharya: lujuria.
Aparigraha: acaparar, acumular, codicia.

NIYAMAS
Saucha: impureza cuerpo o mente.
Santosha: descontento, ansiedad, insatistacción.
Tapas: exceso, avaricia.
Svadhyaya: ignorancia.
Ishvara pranidhana: arrogancia.

Debe ser tomado con la sensación de que con cada bocado adquirimos fuerzas para servir a Dios. Entonces el alimento se hace puro. El que uno sea o no vegetariano es un asunto puramente personal en el que influyen la tradición y las costumbres del país de nacimiento y crianza. No obstante, con el transcurso del tiempo, el practicante de Yoga ha de adoptar una dieta vegetariana, a fin de obtener atención unidireccional y evolución espiritual.

El alimento ha de tomarse con la finalidad de favorecer la salud, la fuerza, la energía y la vida, y deberá ser sencillo, nutritivo, jugoso y reconfortante. Evítense los alimentos demasiado ácidos, amargos, salados, picantes, desabridos o rancios, pesados, sucios y demasiado calientes. El carácter se moldea según el tipo de alimentos que tomamos y según cómo los tomamos. El hombre es el único animal que vive más para comer, de lo que come para vivir. Si comemos por llevar sabores a la lengua, ingerimos más de lo necesario, con lo que sufrimos de trastornos digestivos que descontrolan todos nuestros sistemas. El yogi, que cree en la armonía, come tan sólo para atender a su sustento: ni mucho ni poco. Considera su cuerpo como el lugar de reposo de su espíritu y se guarda de la excesiva autocomplacencia.

Para las prácticas espirituales, además del alimento, es importante el lugar; resulta difícil practicar en un lugar muy populoso o donde haya mucho ruido, se escogerá un lugar donde se esté libre de insectos, protegido de los elementos y con un entorno agradable. Las orillas de un río o la costa resultan ideales siempre que no se esté expuesto directamente al sol, sin embargo, lugares tan tranquilos e idílicos no están siempre al alcance, pero uno puede acondicionar una esquina en su habitación para practicar y mantenerla limpia, aireada, seca y libre de insectos.

2. SANTOSA

Ha de cultivarse *santoṣa* (contento o satisfacción plena). Una mente descontenta no puede concentrarse. El yogi, al no sentir carencias, se halla satisfecho de forma natural y esta satisfacción le procura una dicha sin par. Un hombre que experimenta el contento es un hombre pleno, porque ha conocido el amor de Dios y ha cumplido con su deber. Es bienaventurado porque ha conocido la verdad y el gozo.

El contento y el sosiego son estados de la mente. Las diferencias surgen entre las personas por razón de raza, credo, riqueza y saber; crean discordias de donde, consciente o inconscientemente, nacen conflictos que distraen y confunden, con lo que la mente no puede alcanzar la unidireccionalidad (*ekagra*) y se ve privada de paz. Existe, por el contrario, contento y sosiego cuando la llama del espíritu no oscila con el viento del deseo. El *sadhaka* no persigue la paz vacía de los muertos, sino la paz de quien tiene la razón firmemente establecida en Dios.

"El hombre que no se contenta con poco, no se contenta con nada".

"¿Quieres ser rico? Pues no te afanes en aumentar tus bienes, sino en disminuir tu codicia".

"No eches a perder lo que tienes deseando lo que no tienes; recuerda que lo que tienes ahora fue una vez cosas que solo deseabas".

"No es lo que tenemos, sino lo que disfrutamos lo que constituye nuestra abundancia".

Epicurio
Eminente filósofo griego, una de las figuras más reconocidas de la antiguedad.

3. TAPAS

El término *tapas* deriva de la raíz √*tap*, que significa resplandecer, arder, brillar, sufrir dolor o consumirse por el fuego. Indica, por lo tanto, un ardiente esfuerzo ante todas las circunstancias para lograr una meta determinada en la vida. Implica purificación, autodisciplina y austeridad. Toda la ciencia de edificación del carácter puede considerarse como una práctica de *tapas*.

Tapas es el esfuerzo consciente por lograr la unión definitiva con la Divinidad y quemar todos los deseos que se interpongan en el camino. Un objetivo digno convierte la vida en pura, iluminada y divina. Sin este objetivo, la acción y las plegarias no tienen valor alguno. Una vida sin tapas es como un corazón sin amor. Sin tapas, la mente se queda a la deriva.

Existen tres tipos de *tapas*: el que se refiere al cuerpo (*kāyika*), a la palabra (*vāchika*) y a la mente (*mānasika*). Son tapas del cuerpo la continencia (*brahmacharya*) y la no violencia (*ahimsa*). Son tapas de la palabra el uso de vocablos que no ofendan, cantar la gloria de Dios, decir la verdad sin mirar las consecuencias que puedan derivarse para uno mismo y no hablar mal de los demás. Es tapas de la mente el desarrollo de una actitud mental por la cual uno permanezca sereno y equilibrado en medio de alegrías y pesares sin perder el autocontrol.

Es *tapas* el trabajo efectuado sin miras egoístas o esperanza de recompensa, guiado por el firme convencimiento de que nunca se mueve ni una brizna de hierba sin la voluntad de Dios.

Mediante *tapas* el yogi desarrolla fortaleza de cuerpo, mente y carácter; adquiere valor, sabiduría, integridad, rectitud y sencillez.

4. SVĀDHYĀYA

Sva significa "sí mismo" y *adhyaya* "estudio o educación". La educación consiste en la extracción de lo mejor que hay dentro de una persona. *Svadhyaya* significa pues, la educación del sí mismo.

Tapas indica, por lo tanto, un ardiente esfuerzo en todas las circunstancias con el objetivo de lograr una meta determinada en la vida. Comporta purificación, autodisciplina y austeridad.

Svadhyaya difiere de la mera instrucción que se obtiene de una conferencia en la que el conferencista hace ostentación de su saber ante la ignorancia del auditorio. Cuando la gente se reúne para *svadhyaya*, orador y oyente comparten una sola mente y se profesan amor y respeto mutuo. No se dan sermones y cada corazón habla al otro. Los pensamientos ennoblecedores que surgen de *svadhyaya* son, por así decirlo, introducidos en la propia corriente sanguínea de tal modo que se vuelven parte integrante de nuestra vida y de nuestro ser.

Quien practica *svadhyaya* lee su propio libro de la vida, al tiempo que lo escribe y lo revisa. Se efectúa un cambio en su visión de la vida. Empieza a comprender que toda la creación tiene por cometido *bhakti* (la devoción), y no *bhoga* (el goce); que toda creación es divina, que la divinidad reside en su interior y que la energía que lo mueve es la misma que mueve el universo entero.

Según Sri Vinobá Bháve (cabeza del "Bhoodan Movement"), *svadhyaya* es el estudio de una materia que es base o raíz de todas las demás materias y acciones, es la base sobre la que se apoyan las demás sin que ella se apoye en ninguna.

Para hacer de la vida algo saludable, feliz y pacífico, resulta esencial el estudio regular de la literatura divina. Este estudio de los libros sagrados del mundo permitirá que el *sadhaka* se concentre y resuelva las dificultades de la vida cuando surjan, pondrá fin a la ignorancia y traerá el conocimiento. La ignorancia no tiene principio, pero tiene fin; el conocimiento tiene principio, pero no fin. Mediante *svadhyaya,* el *sadhaka* comprende la naturaleza de su alma y alcanza la comunión con lo divino. Los libros sagrados del mundo son para que todos los lean, no están reservados únicamente a los miembros de una sola creencia. Lo mismo que las abejas toman el néctar de flores diversas, así también el *sadhaka* absorberá sabiduría de otras creencias que le harán apreciar mejor la suya.

La filología no es un lenguaje, sino la ciencia de los lenguajes, cuyo conocimiento facilita que el estudiante aprenda mejor su propio idioma. De la misma manera, el Yoga no es una religión en sí, sino la ciencia de las religiones, cuyo estudio facilitará que el *sadhaka* aprecie mejor su propia fe.

5. IŚVARA PRANIDHĀNA

Isvara pranidhāna es la dedicación de nuestras acciones y nuestra voluntad a lo divino. Quien tiene fe en Dios no desespera, ya que posee iluminación (*tejas*). Quien sabe que toda la creación pertenece a Dios no se engreirá ni se embriagará de poder, no se rebajará por intereses egoístas y su cabeza sólo se inclinará en veneración. Cuando las aguas de *bhakti* (la adoración) son conducidas a través de las turbinas de la mente, el resultado es la obtención del poder mental y la iluminación espiritual. Por otro lado, la mera fuerza física sin *bhakti* resulta letal, mientras que la mera adoración sin fortaleza de carácter es como un opiáceo.

La adicción a los placeres destruye tanto el poder como la gloria. Sobre la satisfacción de los sentidos, cuando estos van en pos del placer surgen *moha* (el apego) y *lobha* (la codicia) para su repetición. Si no se los complace, se produce *soka* (la tristeza). Han de refrenarse, pues, mediante el conocimiento y el dominio de sí mismo. Sin embargo, controlar la mente resulta más difícil.

Tras haber agotado los propios recursos sin éxito, acudimos en busca de ayuda a Dios, que es la fuente de todo poder. Es en este punto cuando comienza *bhakti*. En ella, mente, intelecto y voluntad aparecen entregados a Dios, y la plegaria del *sadhaka* es: "Desconozco lo que es bueno para mí. Hágase tu voluntad". Otros rezan para ver satisfechos o cumplidos sus deseos. En *bhakti*, o amor verdadero, no hay lugar para el "yo" y "lo mío". Cuando desaparecen los sentimientos del "yo" y "lo mío", es que el alma individual ha completado su crecimiento.

Vaciada la mente de deseos de complacencia personal, debe llenarse con pensamientos en torno a lo divino. En una mente saturada de ideas de satisfacción personal, existe el peligro de que los sentidos la arrastren tras los objetos de deseo. Intentar la práctica de *bhakti* sin vaciar la mente de deseos es como hacer fuego con leña mojada: desprende gran cantidad de humo que hace llorar los ojos, tanto del que lo enciende como de quienes se hayan alrededor. Una mente que alberga deseos no puede arder, ni dar luz y calor al ser tocada por el fuego del conocimiento.

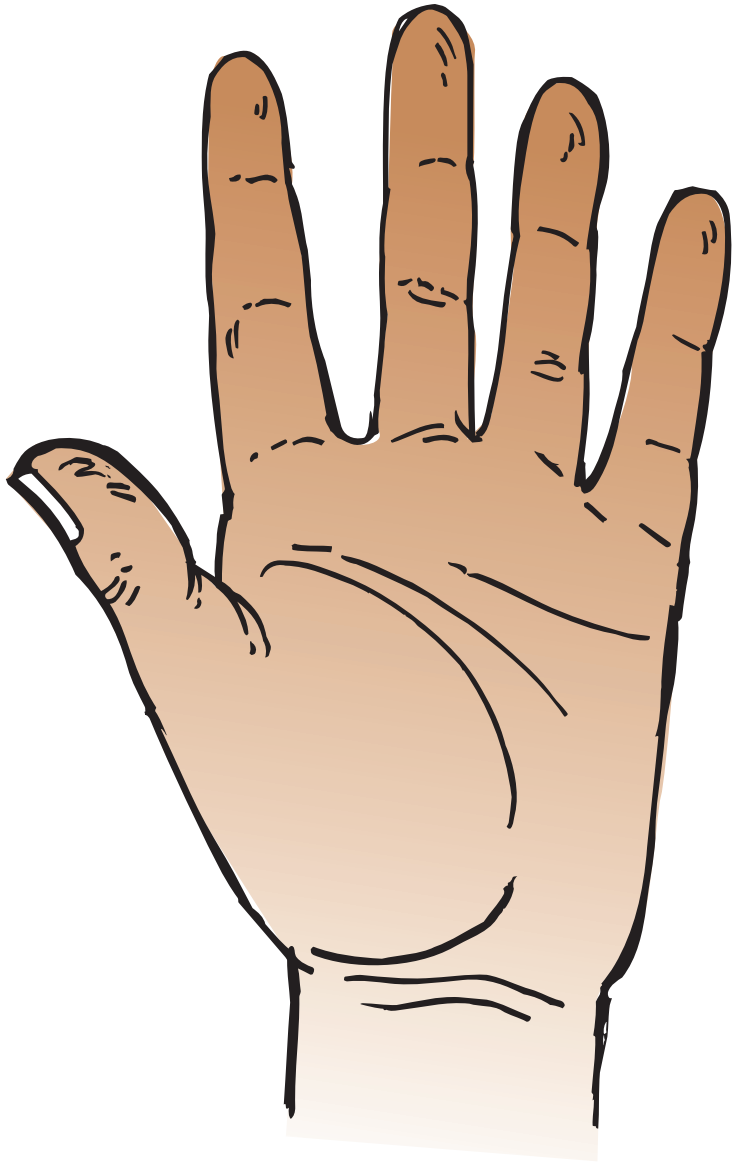
En la práctica del *bhakti* se recitan los nombres de Dios, que son como el Sol: disipan toda oscuridad. La Luna resplandece llena cuando se haya frente al Sol; también el alma individual resplandece llena cuando se haya ante Dios. Si entre el Sol y la Luna llena se interpone la sombra de la Tierra, se produce un eclipse; si los sentimientos del "yo" y "lo mío" proyectan su sombra sobre la experiencia de plenitud, todo esfuerzo del *sadhaka* por alcanzar la paz es inútil.

Las acciones reflejan la personalidad de un hombre mejor que sus palabras. El yogi ha aprendido el arte de dedicar todas sus acciones a Dios, y así

La religión ha convencido a la gente de que hay un hombre invisible que vive en el cielo, que ve todo lo que hacemos a cada momento y cada instante de nuestra vida, y este hombre tiene una lista especial de 10 cosas que no quiere que hagamos y si hacemos alguna de esas 10 cosas tiene un lugar especial lleno de fuego, humo, tortura y angustia donde nos va a enviar para que lloremos, gritemos y suframos hasta el final de todos los tiempos... pero Él nos ama.

Documental: Zeitgeist

ellas reflejan la divinidad que reside en su interior.



SEGUNDO CAPÍTULO:

SĀDHANAPĀDAH: RESUMEN

2.1 Tapaḥ svādhyā yeśvara praṇidhānāni kriyāyogaḥ
El kriya yoga consiste en las austeridades(tapaḥ), el autoestudio(svādhyā), y la devoción a Dios(Iśvara praṇidhānā).

2.2 samādhi bhāvanārthaḥ kleśa tanūkaraṇārthaś ca
El kriya yoga tiene dos objetivos, el reducir los kleshas y conducir hacia el samadhi.

2.3 avidyā asmitā rāga dveṣā abhiniveśaḥ kleśāḥ
La ignorancia (avidya) consiste en la identidad-ego(asmitā), el apego(raga), la aversión(dveṣā) y el miedo a la muerte(abhiniveśaḥ)

2.16 heyaṃ duḥkham anāgatam
El dolor(duḥkham) que está por venir(anāgatam) puede prevenirse o evitarse(heyaṃ).

2.29 ***yama niyamā asana prāṇāyāma pratyāhāra dhāraṇā dhyāna samāda yo´ṣṭāvaṅgāni***
Las ocho ramas del yoga consiste en abstinencias(yamas), disciplinas(niyamas), posturas(asanas), respiración(pranayama), control de los sentidos(pratyahara), concentración(dharana), meditación(dhyana), absorción(samadhi)

2.30 ahiṃsā satyā asteya brahmachary āparigrahamā yamāḥ
Las abstinencias consisten en la no violencia(ahiṃsā), honestidad (satyā), no robar(asteya), celibato(brahmachary) y no acumular (āparigraha).

2.31 ete jāti deśa kāla samayāna vacchinnāh sārva bhaumā mahāvratam
Los yamas (restricciones) son universales (mahavratam) y van más allá de la casta, lugar, tiempo o circunstancia; constituyen el Gran Voto

2.32 śauca saṃtoṣa tapaḥ svādhyāyeśvara praṇidhānāni niyamāḥ
Las disciplinas (niyamas) consisten en la pureza(śauca), contentamiento(saṃtoṣa), austeridades(tapaḥ), autoestudio(svādhyā) y devoción a Dios(Iśvara praṇidhānāni).

2.35 ahiṃsā pratiṣṭhayāṃ tatsaṃnidhau vairatyāgaḥ
Cuando se afianza en la no violencia, los que están cerca abandonan el odio.
Cuando se establece en la no violencia, toda agresión desaparece.

2.46 sthiramsukham āsanam
La postura de yoga debe ser firme-atenta (sthiram), y además comfortable (sukham).

***Importantes de aprenderse en sánscrito: 2.1. 2.3, 2.16, II.29, 2.30, 2.32, y 2.46.**