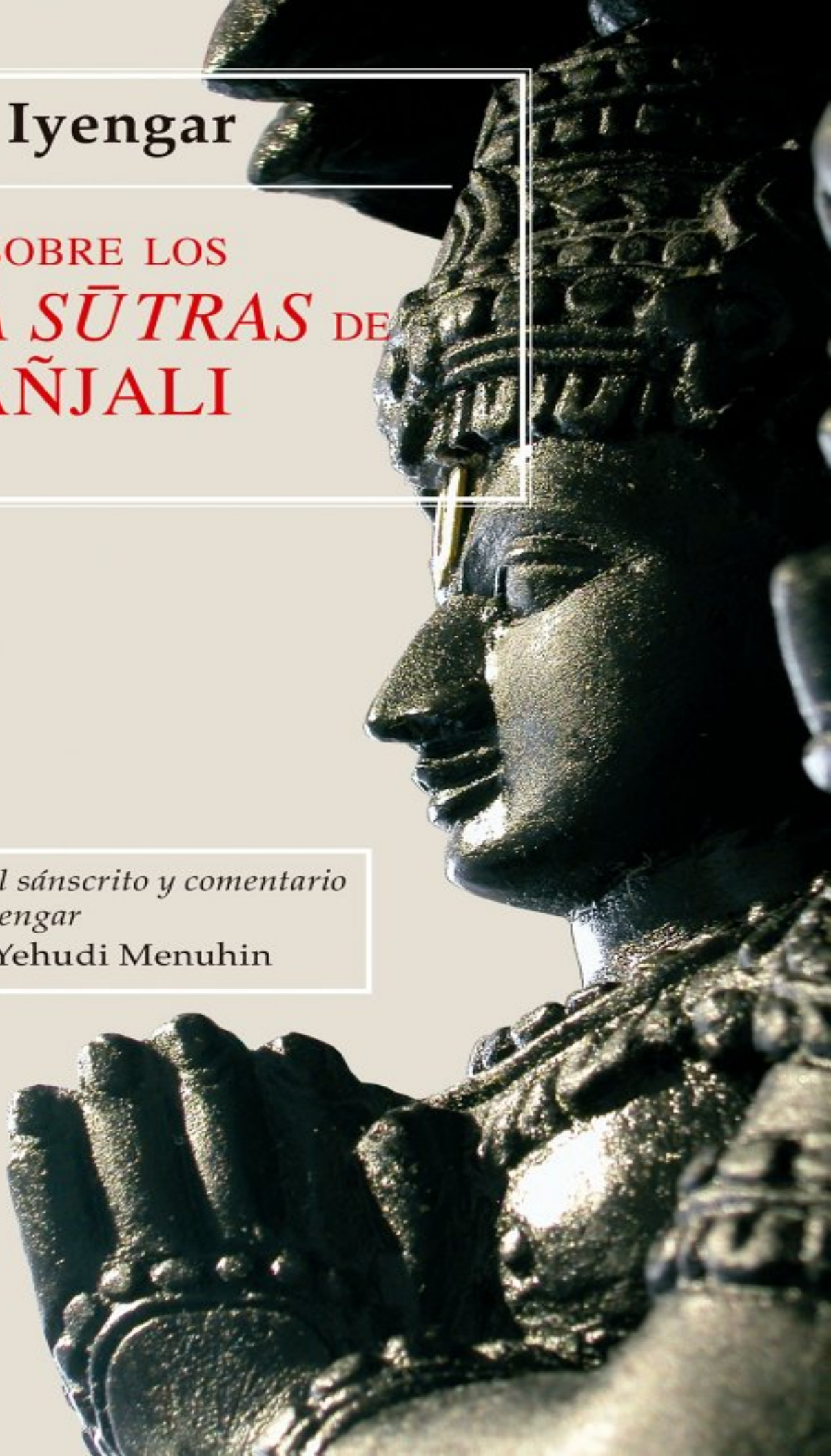
B.K.S. Iyengar

LUZ SOBRE LOS *YOGA SŪTRAS* DE PATAÑJALI

Traducción del sánscrito y comentario del maestro Iyengar

Prefacio de Yehudi Menuhin



Kairós

B.K.S. Iyengar

LUZ SOBRE LOS *YOGA SŪTRAS* DE PATAÑJALI

Patañjala Yoga Pradīpikā

Prefacio de Yehudi Menuhin

Traducción de Miguel Portillo

editorial Kairós

Título original: LIGHT ON THE YOGA SŪTRAS OF PATAÑJALI

© HarperCollins Publishers
© de la edición en castellano:
2003 by Editorial Kairós, S.A.
www.editorialkairos.com

Traducción: Miguel Portillo
Composición: Pablo Barrio

Primera edición en papel: Noviembre 2003
Primera edición digital: Noviembre 2019

ISBN-10: 84-7245-525-2
ISBN-13: 978-84-7245-525-4
ISBN epub: 978-84-9988-709-8
ISBN kindle: 978-84-9988-710-4

Todos los derechos reservados.
Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, **www.cedro.org**) si necesita algún fragmento de esta obra.

Esta obra es mi ofrenda a
mi guru invisible, el primero y el más importante,
el Señor Patañjali

ORACIONES INVOCATORIAS

yogena cittasya padena vācāṁ
malaṁ śarīrasya ca vaidyakena
yopākarottaṁ pravaraṁ munīnāṁ
patañjaliṁ prāñjalirānato'smi
ābāhu puruṣākāraṁ
śaṅkha cakrāsi dhāriṇam
sahasra śirasaṁ śvetaṁ
praṇamāmi patañjalim

Inclinémonos ante Patañjali, el más noble de los sabios, que nos dio el yoga para serenar y santificar la mente, la gramática para clarificar y purificar el habla, y la medicina para perfección de la salud.

Postrémonos ante Patañjali, una encarnación de Ādiśeṣa, cuyo cuerpo superior tiene una forma humana, cuyos brazos sostienen una concha y un disco, y que está coronado por una cobra de mil cabezas.

Donde hay yoga hay prosperidad y beatitud junto con libertad.

yastyaktvā rūpamādyaṁ prabhavati jagato'nekadhānugrahāya
prakṣīṇakleśarāśirviṣamaviṣadharo'nekavaktraḥ subhogī
sarvajñānaprasūtirbhujagaparikaraḥ prītaye yasya nityaṁ

devohīṣaḥ sa vovyātsitavimalatanuryogado yogayuktaḥ

Postrémonos ante el Señor Ādiśeṣa, que se manifestó en la Tierra como Patañjali para agraciar a la raza humana con salud y armonía.

Saludemos al Señor Ādiśeṣa, el de la miríada de cabezas y bocas de serpiente cargadas de dañinos venenos, que dejó a un lado para venir a la Tierra como el virtuoso Patañjali a fin de erradicar la ignorancia y vencer la aflicción.

Reverenciémosle, depositario de todo conocimiento, en medio de Su cortejo de asistentes.

Roguemos al Señor, cuya forma primordial resplandece blanca y pura, de cuerpo prístino, maestro del yoga que nos concede su luz yóguica para permitir que la humanidad descanse en la morada del alma inmortal.

SUMARIO

Prefacio de Yehudi Menuhin
Indicaciones sobre transcripción y pronunciación
Lista de términos importantes que aparecen en el texto
Prefacio
Prólogo

Introducción
- I. Samādhi Pāda
- II. Sādhana Pāda
- III. Vibhūti Pāda
- IV. Kaivalya Pāda

YOGA SŪTRAS
Texto, traducción y comentarios

Parte I: Samādhi Pāda
Parte II: Sādhana Pāda
Parte III: Vibhūti Pāda
Parte IV: Kaivalya Pāda

Epílogo

Apéndices
- I. Clave temática de los 'Yoga Sūtras'
- II. Interconexión de los 'sūtras'
- III. Índice alfabético de los 'sūtras'
- IV. El yoga en pocas palabras

Lista de tablas y diagramas
Glosario

PREFACIO
DE YEHUDI MENUHIN

El hecho de que unos 2.500 años después de que el yoga fuese descrito por primera vez por el renombrado Patañjali, y el que su herencia viva sea comentada y presentada por uno de los más sobresalientes exponentes del yoga en el mundo actual, mi propio maestro, B.K.S. Iyengar, es un logro asombroso y un tributo a la constancia del esfuerzo humano.

No son muchas las artes, ciencias y visiones factibles acerca de la perfección humana de cuerpo, mente y alma que hayan sido practicadas a lo largo de un extenso período de tiempo sin estar asociadas a una creencia o catecismo religioso particular. *Cualquier* persona puede practicar yoga, y esta importante contribución a la historia del yoga y su validez actual es para todo el mundo.

INDICACIONES SOBRE TRANSCRIPCIÓN* Y PRONUNCIACIÓN

El sánscrito es una lengua indoeuropea. Es antigua, y es la lengua de las escrituras hinduistas, que afirman ser eternas. Fueron recitadas o cantadas en sánscrito hace miles de años, y siguen siéndolo en la actualidad.

La propia palabra "sánscrito" significa "perfecto", "perfeccionado", "literario", "pulido". Se trata de una lengua muy organizada, con una gramática compleja. No obstante, algunas obras están escritas en una forma simplificada que no nos resulta tan difícil de comprender. Entre ellas está la *Bhagavad Gītā*, las *Upaniṣads*, y también los *Yoga Sūtras* de Patañjali.

Las letras sánscritas, tanto las vocales como las consonantes, están dispuestas de manera consecutiva según los órganos de pronunciación, empezando con la garganta (gutural), el paladar (palatal), luego un grupo de sonidos llamados cerebrales (la moderna "retroflexión", que en principio pudiera no pertenecer al

grupo indoeuropeo), y luego dental y labial. Después están las semivocales, las sibilantes y la totalmente aspirada. Los filólogos han dado diversos nombres a esos sonidos, pero aquí les estamos dando el equivalente aproximado a sus significados sánscritos.

Estas clasificaciones son aplicables a vocales y consonantes.

La siguiente es una lista de vocales, que incluye diptongos, uno nasal (medio sonido “n”) y uno aspirado (sonido “h”). Las vocales son cortas y largas, los diptongos largos. El sonido aspirado repite la vocal precedente (por ejemplo, a: = aha; i: = ihi, etc.).

Pronunciación

a	No se pronuncia exactamente como en castellano, sino que se cierra un poco la boca, como si se fuese a decir “o”. Es gutural.
ā	Como la “a” anterior larga.
aḥ	Sonido muy parecido a la “j” castellana, como en “aj”.
ai	Acentuación leve sobre la “i”. Es guturo-palatal.
au	Acentuación leve sobre la “u”. Es guturo-labial.
aṁ	Como “am”, pero con un alargamiento nasal de la vocal, aunque pronunciada con la boca cerrada, haciendo que el aire salga por la nariz.
e	

	Como la “e” castellana, pero terminando con una débil “i”. Es guturo-palatal.
i	Como la “i” castellana. Es palatal.
ī	Como la “i” anterior larga.
o	Comienza con la “o” castellana, finalizando en una débil “u” muy breve. Es guturo-labial.
u	Como la “u” castellana. Es labial.
ū	Como la “u” anterior larga.
ri/ru	como en español. Son retroflejas.
rī/rū	rii/ruu

Las siguientes son las consonantes y semivocales. Los cinco grupos primeros consisten en: 1) una consonante sorda no aspirada, 2) su forma aspirada, 3) la consonante sonora aspirada correspondiente, 4) su forma aspirada, y 5) la consonante nasal.

	GRUPO	CONSO-NANTES	PRONUNCIACIÓN EN CASTELLANO
I	Gutural	k kh g gh ṅg	ka kha* ga gha* nga (nasal)
II	Palatal	ch chh j jh ñ	cha chha* ye yhe* ña (como en castellano)
III	Cerebral/ retrofleja	ṭ ṭh ḍ ḍh ṇ	ta tha* da dha* na
IV	Dental	t th d dh n	ta (presionada) tha* da (presionada) dha* na (presionada)
V	Labial	p ph b bh m	pa pha* ba bha* ma
VI	Semivocales	y r l v	ya (con "i" latina) pera la (presionada) va
VII	Semivocales y aspiradas	ś ṣ s h	sha (palatal) sha (cerebral) sa ha (como una "j" suave)

* Con leve exhalación en medio. [*N. del T.*]

Hay que tener en cuenta lo siguiente:

1. El sonido "h" de las consonantes aspiradas siempre se pronuncia, no es mudo.
2. Para pronunciar los sonidos del grupo "cerebral", la lengua se enrosca levemente hacia atrás (retroflexión), tocando el paladar con la parte posterior de la punta de la lengua.
3. Para los sonidos del grupo "dental" se presiona levemente la parte posterior de los dientes con la lengua.
4. Existen algunas variantes locales de pronunciación.
5. Una marca oblicua bajo una consonante señala que se pronuncia sin su vocal intrínseca.

Las letras se juntan para formar un silabario, y también para conformar consonantes “conjuntas” en diversas combinaciones.

LISTA DE TÉRMINOS IMPORTANTES QUE APARECEN EN EL TEXTO

En los *Yoga Sūtras* aparecen algunos términos y conceptos especialmente importantes que se discuten y a los que se hace referencia de manera repetida. La siguiente lista de términos vitales puede resultar de utilidad para el lector no familiarizado con la filosofía del yoga o con el sánscrito. En el glosario también aparece una lista completa de palabras sánscritas con sus equivalentes en castellano.

yoga	unión del cuerpo, la mente y el alma con Dios
aṣṭāṅga yoga	ocho aspectos del yoga descritos por Patañjali de la manera siguiente:
yama	moderación en el comportamiento
niyama	observancias espirituales
āsana	asiento, postura, práctica de posturas

prāṇāyāma	expansión de energía vital mediante el control de la respiración
pratyāhāra	retirada de los sentidos
dhāraṇā	concentración
dhyāna	meditación
samādhi	absorción completa
saṁyama	integración (de *dhāraṇā*, *dhyāna* y *samādhi*)
citta	consciencia, compuesta de los tres aspectos siguientes:
manas	mente
buddhi	inteligencia
ahaṁkāra	ego
asmitā	sentido de individualidad
vṛttis	ondas de pensamiento
nirodha	control, restricción, cese
abhyāsa	práctica
vairāgya	renuncia, desapego
sādhana	práctica; disciplina en pos de un objetivo
sādhaka	practicante, aspirante
dharma	ciencia del deber, observancia de los deberes
kośa	envoltura, capa
kleśa	aflicción
avidyā	ignorancia, falta de conocimiento espiritual, la causa-raíz de toda aflicción
duḥkha	dolor, pesar
karma	

	acción y sus resultados; la ley universal de causa y efecto
jñāna	conocimiento, sabiduría
bhakti	devoción
saṁskāra	impresiones subliminales
prāṇa	fuerza vital, energía vital, aliento
pāda	parte, capítulo
puruṣa	el alma, el que ve
prakṛti	naturaleza
mahat	el gran principio de la naturaleza, inteligencia cósmica
guṇas	las cualidades de la naturaleza:
sattva	luminosidad
rajas	vibracidad
tamas	letargo, inercia
kaivalya	liberación, emancipación
Īśvara	Dios
ātman	el espíritu individual, el que ve, alma
Brahman	el Espíritu Universal, el Alma Universal

PREFACIO

El yoga es un arte, una ciencia y una filosofía. Afecta a todos los niveles de la vida humana, tanto física, mental como espiritualmente. Es un método práctico para dar sentido a la propia vida y convertirla en útil y noble.

Con el yoga sucede lo mismo que con la miel, que es siempre dulce, sea de la parte del panal que sea. El yoga facilita que todas las partes del sistema humano sintonicen con su esencia, con el testigo interior. El yoga permite al practicante percibir y experimentar tanto el mundo interior como el que le rodea, entrar en contacto con la alegría divina de toda la creación, para a continuación compartir ese néctar de abundancia y felicidad divina con el resto de los seres.

Los *Yoga Sūtras* de Patañjali son concisos y compactos. No hay en ellos palabras superfluas. Están recopilados de manera que abarcan todos los aspectos de la vida, explorándolos en profundidad. Patañjali enseña –tanto al iniciado como al profano, al inteligente como al falto de inteligencia– maneras de adoptar los principios del yoga y de adaptar sus técnicas, de profundizar

en cada *sūtra*, de forma que cada uno pueda comprenderlo con integridad, pureza y divinidad.

El yoga es un amigo para todos aquellos que lo abrazan de forma sincera y total. Aparta a sus practicantes de las garras del dolor y el pesar, permitiéndoles vivir con plenitud, deleitándose con la vida. La práctica del yoga ayuda al cuerpo perezoso a ser activo y vibrante. Transforma la mente, tornándola armoniosa. El yoga ayuda a mantener sintonizados cuerpo y mente con la esencia, con el alma, de manera que los tres puedan fundirse en uno.

A lo largo de los años, mis alumnos y amigos me han pedido que expresase la profundidad de cada *sūtra* del yoga de Patañjali en una traducción sencilla y lúcida, junto con mis comentarios explicativos, a fin de ayudar a las personas a comprender y seguir el sendero de la evolución. Por ello, y tras ciertas dudas iniciales, he escrito esta obra en beneficio de mis alumnos y de otras personas interesadas en el tema.

En la antigüedad, la sabiduría tradicional, como los *Veda* y las *Upaniṣad*, se transmitía de manera oral. Ahora se ha perdido casi toda esa enseñanza, y por ello dependemos de fuentes escritas, con el fin de poder acceder al pasado, de aprehender este patrimonio dedicado a la ciencia del conocimiento y la realización del oasis espiritual que se halla en nuestro interior.

Aprender con libros no es fácil, pero son nuestro único medio de progreso hasta que encontramos esa rareza que es un auténtico maestro. No obstante, siempre consciente de mis limitaciones y de mi incapacidad comparativa para poder explorar los matices más sutiles de cada *sūtra*, he llevado a cabo esta tarea intentando

ayudar a mis compañeros practicantes, para que esta guía práctica pueda asistirles en su búsqueda de la propia identidad interior.

Son varios los comentarios y obras acerca de los *Yoga Sūtras* de Patañjali, pero muy pocos de ellos lidian con las necesidades prácticas de los buscadores genuinos. Las traducciones suelen ser de difícil comprensión, y los comentarios resultan pesados y oscuros. Todas las interpretaciones difieren. Incluso gigantes intelectuales de la talla de Vyāsa, Vācaspati Miśra y Vijñāna Bhikṣu, en los que se apoyan todos los comentarios posteriores, están en desacuerdo entre sí. Las traducciones disponibles difieren unas de otras, creando confusión en la mente del buscador espiritual. ¿Sufrirá mi comentario el mismo destino? Sinceramente, espero que no. En el fondo de mi corazón me siento satisfecho de que la tarea de ayudar a mis compañeros de viaje a lo largo del camino del yoga, proporcionando un comentario como éste, ha valido la pena, debido a la escasez de orientaciones prácticas en este terreno.

No soy ni un *pundit* erudito ni un académico. A fin de ayudar a los practicantes de yoga con menos conocimientos que yo, he añadido varias definiciones de cada palabra que aparece en los *sūtras*. He seleccionado las que más me han convencido, a la luz de mi propia práctica y experiencia.

El yoga es un océano de conocimientos, y este libro representa sólo una gota en dicho océano. Pido perdón si he errado, o me he desviado del tema. Mi deber es la búsqueda del conocimiento, y por ello debo mostrarme agradecido al recibir todas las críticas y sugerencias constructivas, a fin de añadirlas en futuras ediciones.

Que este manual actúe como leña que avive el fuego de la práctica, para que los aspirantes puedan obtener algún vislumbre de luz, hasta el momento en que encuentren profesores que puedan ampliar su conocimiento y experiencia.

Espero que aquellos que lean este libro, junto con el resto de mis obras, *La luz del Yoga, Luz sobre el Yoga, Luz sobre el Prāṇāyāma, El árbol del Yoga* (todos editados por Kairós) y *The Art of Yoga* (HarperCollins Publishers), puedan obtener un beneficio mayor adaptando las diversas interpretaciones del significado de los *sūtras* a la luz de su propia experiencia.

Si esta obra ayuda a quienes practican yoga, sentiré que he contribuido a ello humildemente.

En primer lugar, quiero expresar mi gratitud a mi estimado amigo, el fallecido Gerald Yorke, lector de Allen & Unwin, quien primero publicó *Luz sobre el Yoga* y *Luz sobre el Prāṇāyāma*. Aprendí muchísimo de él gracias a su colaboración en esas dos primeras obras. Con sus consejos acerca de mi estilo, el señor Yorke se mostró tan contundente como mi guru, Sri T. Krishnamachārya, con mi yoga.

Aunque por entonces era un profesor con treinta años de experiencia, nunca había intentado escribir ni siquiera un artículo sobre yoga. Además, en aquella época mi inglés tampoco era demasiado bueno. Mi primer intento fue *Luz sobre el Yoga*, que se convirtió en una especie de libro de texto.

Cuando el señor Yorke vio por primera vez las 600 fotografías junto con el texto, se sintió impresionado ante las ilustraciones y sus explicaciones. Reconoció la calidad y originalidad de la parte

técnica, pero consideró que en la sección introductoria sobraban alusiones literarias y que necesitaba notas explicativas.

«Debe reescribir la introducción para que esté al mismo nivel que la parte práctica, o el libro nunca se publicará –me dijo–. Sin duda, con sus técnicas directas, es usted un profesor de primera, pero como escritor todavía tiene que aprenderlo *todo*.»

Gerald Yorke se tomó la inmensa molestia de enseñarme las líneas maestras de la composición para poder rehacer el texto, de manera que existiese armonía entre ritmo y estilo, confiriendo homogeneidad al libro. Sus ánimos constantes fueron mi piedra de toque, instándome a expresar mis pensamientos de la manera más exacta y precisa posibles. Por eso le considero mi "guru literario".

Cuando estuve en Inglaterra en la década de 1980 le fui a ver con el manuscrito de *The Art of Yoga*. Afirmó no tener conocimiento alguno acerca de arte, y me sugirió que podría escribir sobre los *Yoga Sūtras* de Patañjali, prometiéndome –ya que la filosofía le interesaba– que me ayudaría con ello. No obstante, al despedirnos, me dijo: «Déjeme *Art of Yoga* y ya veremos». Al cabo de pocos días de regresar a casa me devolvió el manuscrito, diciéndome que tal vez no viviría para verlo completado. Su premonición resultó tristemente cierta, ya que recibí el manuscrito el mismo día en que él abandonó esta Tierra.

Así pues, esta obra es fruto de su iniciativa, combinada con la subsiguiente insistencia de mis alumnos. Espero poder colmar todas esas esperanzas.

También quiero dar las gracias a Shirley D. French, y a mi hija Geeta, por leer y repasar el manuscrito, y por sus valiosas

sugerencias.

Estoy muy agradecido a Sri C.V. Tendulkar por reescribir el manuscrito varias veces con mucha paciencia, y a mi alumno Patxi Lizardi, de España, por mecanografiar elegantemente la copia final con mucha devoción y estilo. Gracias también a la señora Silva Mehta por repasar las pruebas de imprenta.

Finalmente, me gustaría dar las gracias a mis amigos y alumnos, Odette Plouvier y John Evans, por su ayuda a la hora de completar esta obra. La generosa señora Plouvier hizo posible que John realizase varias estancias prolongadas en Pune, donde pudo corregir mi inglés y ofrecer útiles sugerencias de cara a la presentación del libro. Tenerle cerca me ayudó a formular mis ideas y a insuflar vida a aspectos vitales de los *sūtras*, que de otra manera habrían permanecido dormidos. Les estoy muy agradecido por su ayuda.

Quiero expresar mi gratitud a Julie Friedeberger por el cuidado que empleó en editar el libro, manteniendo mi estilo y tono.

También le estoy muy agradecido a HarperCollins Publishers por publicar y presentar mi obra a un público global.

Al finalizar este prefacio ruego a Patañjali que bendiga a los lectores, de manera que los rayos iluminadores del yoga puedan penetrar y alcanzarlos, y que la serenidad y la paz fluyan en ellos como un río perenne fluye hacia el mar de la sabiduría espiritual.

B.K.S. IYENGAR

14 de diciembre de 1991

PRÓLOGO

En primer lugar me gustaría decir algo acerca de Patañjali, quién era y a qué linaje pertenecía. Históricamente, Patañjali debe haber vivido entre -500 y -200, pero gran parte de lo que sabemos sobre el maestro del yoga proviene de leyendas. Se alude a él como un *svayaṁbhū*, un alma evolucionada encarnada por voluntad propia para ayudar a la humanidad. Asumió forma humana, experimentó nuestras penas y alegrías y aprendió a trascenderlas. En los *Yoga Sūtras* describió los medios para superar las aflicciones del cuerpo y las fluctuaciones de la mente: los obstáculos para el desarrollo espiritual.

Las palabras de Patañjali son directas, originales, y tradicionalmente se las considera de origen divino. Siguen siendo actuales, fascinantes y exhaustivas al cabo de más de veinte siglos, y seguirán siéndolo durante muchos siglos más.

Los 196 aforismos o *sūtras* de Patañjali abarcan todos los aspectos de la vida, empezando con un código de conducta prescrito y finalizando con el ser humano que ve su propio y auténtico Sí-mismo. Cada una de las palabras de los *sūtras* es concisa y precisa. De igual manera que cada una de las gotas de

lluvia contribuye a la formación de un lago, cada una de las palabras contenidas en los *sūtras* transmite un tesoro de pensamientos y experiencia, y resulta indispensable para el conjunto.

Patañjali escribió sobre tres temas: gramática, medicina y yoga. Los *Yoga Sūtras*, su obra cumbre, es su síntesis del conocimiento humano. Como perlas en un hilo, los *Yoga Sūtras* conforman un hermoso collar, una diadema de sabiduría iluminadora. Comprender su mensaje y ponerlo en práctica es transformarse uno mismo en una persona altamente culturizada y civilizada, en un ser humano excepcional y valioso.

Aunque he practicado y trabajado en el campo del yoga durante más de cincuenta años, deberé practicar durante varias vidas más para alcanzar la perfección en ese ámbito. Por ello, la explicación de los *sūtras* más difíciles está más allá de mi capacidad.

Patañjali

Se dice que en una ocasión el Señor Viṣṇu se hallaba sentado sobre Ādiśeṣa, Señor de las Serpientes, su asiento, observando la cautivadora danza del Señor Śiva. Viṣṇu se hallaba tan totalmente absorto en los movimientos de la danza de Śiva que su cuerpo empezó a vibrar siguiendo el ritmo. Dicha vibración le fue haciendo cada vez más pesado, con lo cual Ādiśeṣa llegó a sentirse tan incómodo que quedó sin aliento y estuvo a punto de derrumbarse. Al acabar la danza, el cuerpo de Viṣṇu volvió a aligerarse. Ādiśeṣa quedó atónito y le preguntó a su Señor acerca de la causa de tan sorprendentes cambios. El Señor explicó que la

gracia, belleza, majestad y grandeza de la danza de Śiva había creado las correspondientes vibraciones en Su propio cuerpo, haciéndolo muy pesado. Maravillado, Ādiśeṣa expresó el deseo de aprender a bailar, para así glorificar a su Señor. Viṣṇu lo consideró y predijo que no pasaría mucho tiempo antes de que Śiva favoreciese a Ādiśeṣa con el don de escribir un comentario de gramática, y que a continuación también podría dedicarse él también a la perfección en el arte de la danza. Ādiśeṣa se sintió lleno de alegría ante tales palabras y aguardó con expectación el don de la gracia de Śiva.

Ādiśeṣa empezó a meditar para determinar quién sería su madre en la Tierra. Durante la meditación tuvo la visión de una *yoguini* llamada Goṇikā que rezaba pidiendo un hijo digno a quien poder impartir su conocimiento y sabiduría. Al instante se dio cuenta de que ella sería la madre adecuada que buscaba, y aguardó el momento propicio para convertirse en su hijo.

Goṇikā, pensando que su vida terrenal tocaba a su fin, se dio cuenta de que no había hallado el hijo que estaba buscando. Así que como último recurso se dirigió al dios Sol, al testigo viviente de Dios en la Tierra, y le rezó para que colmase su deseo. Tomó agua en la mano, como ofrenda final, cerró los ojos y meditó sobre el Sol. Cuando estaba a punto de ofrecer el agua, abrió los ojos y se miró las palmas de las manos. Sorprendida, observó una diminuta serpiente moviéndose en ellas, que pronto adoptó forma humana. Ese pequeño ser humano se postró ante Goṇikā y le pidió que le aceptase como hijo suyo. Así lo hizo, dándole el nombre de Patañjali.

Pata significa “caer o caído”, y *añjali* es una ofrenda. *Añjali* también significa “manos juntas en oración”. La oración de Goṇikā con las palmas de las manos juntas suscita, pues, el nombre de Patañjali. Patañjali, encarnación de Ādiśeṣa, sostén de Viṣṇu, no sólo se convirtió en el célebre autor de los *Yoga Sūtras*, sino también de tratados de *āyurveda* y gramática.

Realizó esa tarea a instancias de Śiva. Al *Mahābhāsya*, su gran gramática, una obra clásica para el cultivo del lenguaje correcto, le siguió su libro sobre *āyurveda*, la ciencia de la vida y la salud. Su obra final sobre el yoga iba dirigida hacia la evolución mental y espiritual del ser humano. Todos los bailarines y bailarinas de la India rinden homenaje a Patañjali, considerándole un gran maestro.

Juntas, las tres obras de Patañjali tratan del desarrollo integral del ser humano, tanto en la esfera del pensamiento como de la palabra y la acción. Su tratado sobre yoga se denomina *yoga darśana*. *Darśana* significa “visión del alma”, y también “espejo”. El efecto del yoga es reflejar los pensamientos y acciones del aspirante como en un espejo. El practicante observa los reflejos de sus pensamientos, de su mente, de su consciencia y de sus acciones, y se corrige a sí mismo. Este proceso le guía hacia la observación de su sí-mismo interior.

Las obras de Patanjali han sido seguidas por los yoguis hasta la actualidad, en su esfuerzo por desarrollar un lenguaje refinado, un cuerpo cultivado y una mente civilizada.

Los Yoga Sūtras

Este libro está dividido en cuatro capítulos o *pādas* (partes o cuartos), cubriendo el arte, la ciencia y la filosofía de la vida. Los 196 *sūtras* son sucintos, precisos, profundos y fervientes en su enfoque. Cada uno de ellos contiene un tesoro de ideas y sabiduría para guiar al aspirante *(sādhaka)* hacia el total conocimiento de su propia y auténtica naturaleza. Este conocimiento conduce a la experiencia de la libertad total, más allá de la comprensión común y corriente. A través del intenso estudio de los *sūtras*, y mediante la devoción, el *sādhaka* es finalmente iluminado por la lámpara del conocimiento supremo. A través de la práctica irradia benevolencia, cordialidad y compasión. Ese conocimiento, obtenido por medio de la experiencia subjetiva le proporciona un gozo, una armonía y una paz ilimitadas.

Al igual que con la *Bhagavad Gītā*, son varias las escuelas de pensamiento que han interpretado los *sūtras* de diversas maneras, colocando el énfasis en su camino particular hacia la realización del Sí-mismo: *karma* (acción), *jñāna* (sabiduría), o *bhakti* (devoción). Cada comentarista basa su interpretación en ciertas claves o temas principales, tejiendo sus pensamientos, sentimientos y experiencias a su alrededor. Mis propias interpretaciones derivan de toda una vida de estudio del yoga, y de las experiencias obtenidas mediante la práctica de *āsana, prāṇāyāma* y *dhyāna*. Ésos son los aspectos clave del yoga que he usado para interpretar los *sūtras* de la manera más sencilla y directa, sin apartarme de los significados tradicionales ofrecidos por sucesivos maestros.

Los cuatro capítulos o *pādas* del libro son:

1. *Samādhi Pāda* (sobre contemplación)

2. *Sādhana Pāda* (sobre práctica)
3. *Vibhūti Pāda* (sobre propiedades y poderes)
4. *Kaivalya Pāda* (sobre emancipación y libertad)

Los cuatro *pādas* corresponden a los cuatro *varṇas* o divisiones del trabajo; los cuatro *āśramas* o etapas de la vida; los tres *guṇas* o cualidades de la naturaleza y el cuarto estado más allá de ellos *(sattva, rajas, tamas* y *guṇātīta)* y los cuatro *puruṣārthas* o metas de la vida. En el *sūtra* final del cuarto *pāda*, Patañjali habla de la culminación de *puruṣārthas* y *guṇas* como el objetivo más elevado del *sādhanā* yóguico. Estos conceptos deben haberse podido comprender completamente en tiempos de Patañjali, y por tanto debían resultar implícitos en los primeros capítulos, pues sólo habla explícitamente de ellos al final del libro.

El efecto esencial de seguir el camino mostrado por Patañjali es experimentar el estado indivisible y fluido del que ve.

El primer *pāda* equivale a un tratado sobre *dharma śāstra*, la ciencia del deber religioso. *Dharma* es lo que sostiene, anima y apoya a quien ha caído, o está cayendo, o está a punto de caer, en la esfera de las prácticas éticas, físicas o mentales, o en la disciplina espiritual. Me da la impresión de que todo el concepto yóguico de Patañjali está basado en el *dharma*, la ley transmitida de manera perpetua a través de las tradiciones védicas. El objeto de la ley del *dharma* es la emancipación.

Si el *dharma* es la semilla del yoga, *kaivalya* (emancipación) es su fruto. Eso explica el *sūtra* final, que describe *kaivalya* como el estado inmotivado y vacío de todo objetivo mundano y de las cualidades de la naturaleza. En *kaivalya*, el yogui refulge en su propia inteligencia, que emana del que ve, *ātman*, independiente

de los órganos de la acción, de los sentidos de percepción, de la mente, la inteligencia y la consciencia. El yoga es, de hecho, el camino hacia *kaivalya*.

Dharma, la ciencia sistemática del deber, forma parte del Óctuple Sendero del yoga (*aṣṭāṅga* yoga), que Patañjali describe en detalle. Cuando se siguen las ocho disciplinas con dedicación y devoción, ayudan al *sādhaka* a estabilizarse física, mental y emocionalmente, para que pueda mantener la ecuanimidad en toda circunstancia. Aprende a conocer el Alma Suprema, Brahman, y a vivir de palabra, pensamiento y acción en consonancia con la verdad más elevada.

Samādhi Pāda

El primer capítulo, *Samādhi Pāda*, define el yoga y los movimientos de la conciencia, *citta vṛtti*. Está dirigido a aquellos que ya están muy evolucionados a fin de permitirles mantener su avanzado estado de madura inteligencia y sabiduría. Son realmente excepcionales las almas humanas que han experimentado *samādhi* a temprana edad, pues *samādhi* es la última etapa del Óctuple Sendero del yoga. *Samādhi* es ver el alma cara a cara, un estado absoluto e indivisible de existencia, en el que se disuelven todas las diferencias entre cuerpo, mente y alma. Sabios como Hanumān, Śuka, Dhruva, Prahlāda, Śaṅkarācārya, Jñāneśvar, Kabīr, Svāmi Rāmdās de Mahārāṣṭra, Rāmakṛṣṇa Paramahaṁsa y Ramaṇa Maharṣi, evolucionaron directamente hacia *kaivalya* sin experimentar los estadios intermedios de la vida o los del yoga. Todas las acciones de esos

grandes videntes emanaron de sus almas, y a lo largo de sus vidas permanecieron en un estado de gozo y pureza completos.

La palabra *samādhi* consta de dos partes. *Sama* significa "parecido, similar, directo, derecho, imparcial, justo, bueno y virtuoso"; y *ādhi* quiere decir "encima y arriba", es decir, el que ve, testigo indestructible. *Samādhi* es descubrir la fuente de la consciencia –el que ve– y luego difundir su esencia, de manera imparcial y pareja, a través de cada partícula de la inteligencia, la mente, los sentidos y el cuerpo.

Podemos presuponer que al empezar mediante una exégesis de *samādhi*, la intención de Patañjali era atraer a esas almas excepcionales que ya estaban al borde de la realización del Sí-mismo, y guiarlas a experimentar el estado de no dualidad. Para la mayoría no iniciada, la atrayente posibilidad de *samādhi*, revelada tan pronto en esta obra, sirve como una lámpara que nos atrae hacia la disciplina yóguica, que nos refinará hasta el momento en que nuestra alma se manifieste.

Patañjali describe las fluctuaciones, modificaciones y modulaciones del pensamiento que perturban la consciencia, y expone las diversas disciplinas mediante las que calmarlas. El resultado de ello es que al yoga se le ha considerado un *sādhana* (disciplina) mental. Tal *sādhana* sólo es posible si los frutos acumulados derivados de las buenas acciones de vidas pasadas *(saṁskāras)* son de un orden noble. Nuestros *saṁskāras* son los fondos de nuestras percepciones pasadas, instintos e impresiones subliminales u ocultos. Si son buenos, actúan como un estímulo para mantener el elevado grado de sensibilidad necesario para seguir el camino espiritual.

La consciencia está imbuida de las tres cualidades *(guṇas)* de luminosidad *(sattva)*, vibracidad *(rajas)* e inercia *(tamas)*. Los *guṇas* también tiñen nuestras acciones: blancas *(sattva)*, grises *(rajas)* y negras *(tamas)*. Mediante la disciplina yóguica, tanto las acciones como la inteligencia van más allá de esas cualidades, y el que ve experimenta su propia alma con claridad cristalina, libre de los atributos relativos de la naturaleza y las acciones. Este estado de pureza es *samādhi*. El yoga es, pues, tanto el método como el objetivo. Yoga es *samādhi*, y *samādhi* es yoga.

Existen dos tipos principales de *samādhi*. Se alcanza *sabīja* o *saṁprajñāta samādhi* mediante esfuerzo deliberado, utilizando para la concentración un objeto o idea como "semilla". *Nirbīja samādhi* no requiere de semilla o apoyo.

Patañjali explica que antes de experimentar *samādhi* el funcionamiento de la consciencia depende de cinco factores: percepción correcta, percepción errónea (en la que los sentidos confunden), interpretación errónea o ambigüedad (en la que la mente nos falla), sueño y memoria. El alma es pura, pero con el mancillamiento y la falta de alineación de la consciencia se deja atrapar en las ruedas de las alegrías y las penas y se convierte en parte del sufrimiento, como una araña atrapada en su propia red. Esas alegrías y penas pueden ser dolorosas o indoloras, perceptibles o ignotas.

La libertad, es decir, la experiencia directa de *samādhi*, sólo puede alcanzarse mediante una conducta disciplinada y la renuncia de los placeres y apetitos sensuales. Algo que se consigue mediante la observancia de los "pilares gemelos" del yoga: *abhyāsa* y *vairāgya*.

Abhyāsa (práctica) es el arte de aprender lo que hay que aprender a través del cultivo de la acción disciplinada. Eso implica un esfuerzo prolongado, celoso, tranquilo y perseverante. *Vairāgya* (desapego o renuncia) es el arte de evitar lo que hay que evitar. Ambos requieren un enfoque positivo y virtuoso.

La práctica es una fuerza creciente de transformación o progreso en el yoga, pero si se lleva a cabo por sí sola produce una energía desenfrenada que se vuelca hacia fuera en el mundo material como impulsada por una fuerza centrífuga. La renuncia cercena esta explosión de energía, protegiendo al practicante del riesgo de enmarañarse con objetos sensoriales, redirigiendo las energías de forma centrípeta hacia el núcleo del ser.

Patañjali enseña al *sādhaka* a cultivar cordialidad y compasión, a deleitarse en la felicidad ajena y a permanecer indiferente frente al vicio y la virtud, para que pueda mantener su equilibrio y tranquilidad. Aconseja al *sādhaka* que siga las disciplinas éticas de *yama* y *niyama*, los diez preceptos, parecidos a los Diez Mandamientos, que gobiernan el comportamiento y la práctica, y que conforman el fundamento de la evolución espiritual. A continuación ofrece varios métodos a través de los que la consciencia se desapega de la agitación intelectual y emocional, y asume la forma del alma: universal, carente de toda identidad personal y material. El *sādhaka* se ve así colmado de serenidad, visión interior y verdad. El alma, que hasta ese momento ha permanecido inmanifiesta, se le torna visible al buscador. Éste se convierte en el que ve: entra en un estado sin semilla ni apoyo, *nirbīja samādhi*.

Sādhana Pāda

En el segundo capítulo, *Sādhana Pāda*, Patañjali desciende al nivel de los no evolucionados espiritualmente para ayudarles, también a ellos, a aspirar a la libertad absoluta. Aquí acuña la palabra *kriyāyoga*. *Kriyā* significa "acción" y *kriyāyoga* enfatiza el esfuerzo dinámico que ha de realizar el *sādhaka*. Está compuesto por ocho disciplinas yóguicas, *yama* y *niyama, āsana* y *prāṇāyāma, pratyāhāra* y *dhāraṇā, dhyāna* y *samādhi*, que se comprimen en tres niveles. El nivel conformado por las dos primeras parejas, *yama* y *niyama*, *āsana* y *prāṇāyāma*, pertenece a la esfera de *tapas* (espíritu religioso en la práctica). El segundo nivel, *pratyāhāra* y *dhāraṇā*, es el estudio de sí *(svādhyāya)*. El tercero, *dhyāna* y *samādhi*, es *Īśvara praṇidhāna*, ofrecer el sí-mismo individual al Espíritu Universal, o Dios *(Īśvara)*.

De esta manera, Patañjali abarca en los *Yoga Sūtras* los tres grandes caminos de la filosofía índica: *karmamārga*, el camino de la acción, se halla contenido en *tapas*; *jñānamārga*, el camino del conocimiento, en *svādhyāya*; y *bhaktimārga*, el camino de la entrega a Dios, en *Īśvara praṇidhāna*.

En este capítulo, Patañjali identifica *avidyā*, ignorancia espiritual, como la fuente de todo pesar e infelicidad. *Avidyā* es el primero de los cinco *kleśas* o aflicciones y es la raíz de todas las demás: egotismo, apego, aversión y aferrarse a la vida. De ellas surgen los deseos, sembrando las semillas del pesar.

Las aflicciones son de tres tipos. Pueden ser autoinfligidas, hereditarias, o causadas por el desequilibrio de los elementos en el cuerpo. Todas son consecuencia de nuestras acciones, en esta

vida o en otras anteriores, y deben superarse a través de la práctica y la renuncia en las ocho disciplinas yóguicas que abarcan la purificación del cuerpo, los sentidos y la mente, una intensa disciplina en la que se incineran las semillas, desaparecen las impurezas, y el buscador alcanza un estado de serenidad en el que se funde con el que ve.

Para quien carece de disciplina ética y de una salud física perfecta no puede haber iluminación espiritual. El cuerpo, la mente y el espíritu son inseparables: si el cuerpo está dormido, el alma también lo está.

Al buscador se le enseña a ejecutar *āsanas*, para que se familiarice con el cuerpo, los sentidos y la inteligencia. Así desarrolla atención, sensibilidad y poder de concentración. *Prāṇāyāma* proporciona control sobre las cualidades sutiles de los elementos: sonido, tacto, forma, sabor y olor. *Pratyāhāra* es la retirada en la mente de los órganos de acción y sentidos de percepción.

Sādhana Pāda finaliza ahí, pero Patañjali amplía *dhāraṇā, dhyāna* y *samādhi*, los aspectos sutiles del *sādhana*, en el capítulo siguiente, *Vibhūti Pāda*. Estos tres aspectos retiran la mente en la consciencia, y la consciencia en el alma.

El periplo entre *yama* y *pratyāhāra*, descrito en *Sādhana Pāda*, finaliza en el mar de la tranquilidad, que carece de ondulaciones. Si *citta* es el mar, sus movimientos *(vṛttis)* son las ondulaciones. El cuerpo, la mente y la consciencia se hallan en comunión con el alma; ahora están libres de apegos y aversiones, de recuerdos de tiempo y lugar. Se limpian las impurezas de cuerpo y mente, el

alba de la sabiduría vence a la ignorancia, la inocencia sustituye a la arrogancia y el orgullo, y el buscador se convierte en el que ve.

Vibhūti Pāda

El tercer capítulo habla de los efectos divinos del *sādhana* yóguico. Se dice que el *sādhaka* que se halla en este estado cuenta con un conocimiento completo del pasado, el presente y el futuro, así como del sistema solar. Comprende las mentes de los demás. Adquiere los ocho poderes sobrenaturales o *siddhis*: la capacidad de hacerse pequeño o grande, ligero o pesado, de adquirir, de lograr todo deseo, de alcanzar la supremacía y soberanía sobre las cosas.

Esos logros resultan peligrosos. Al *sādhaka* se le advierte que ignore sus tentaciones y que siga el camino espiritual.

El comentario de los *sūtras* por parte del sabio Vyāsa proporciona ejemplos acerca de quiénes se dejaron atrapar en esos poderes y de quiénes permanecieron libres. Nahūṣa que pertenecía al mundo mortal, se convirtió en Señor de los Cielos, pero abusó de su poder, cayó en desgracia, y fue enviado de vuelta a la Tierra en forma de serpiente. Ūrvaṣi, una famosa ninfa mitológica, hija de Nara Nārāyaṇa (hijo de Dharma y nieto de Brahma), se convirtió en planta trepadora. Ahalyā, que sucumbió a la tentación sensual, fue maldita por Gautama y se transformó en piedra. Por otra parte, Nandi, el toro, llegó hasta el Señor Śiva. Matsya, el pez, se convirtió en Matsyendranāth, el más grande *haṭha yogui* de la Tierra.

Si el *sādhaka* sucumbe ante la atracción de los *siddhis*, será como alguien que huye de un temporal para ir a caer en un tornado. Si resiste, y persevera en el camino espiritual, experimentará *kaivalya*, el estado de existencia indivisible, incualificado e indiferenciado.

Kaivalya Pāda

En el cuarto capítulo, Patañjali distingue *kaivalya* de *samādhi*. En *samādhi*, el *sādhaka* experimenta un estado pasivo de unidad entre el que ve y lo visto, entre el observador y lo observado, entre sujeto y objeto. En *kaivalya*, vive en un estado de vida positivo, por encima de las influencias tamásicas, rajásicas y sáttvicas de los tres *guṇas* de la naturaleza. Se mueve en el mundo y lleva a cabo tareas cotidianas de manera desapasionada, sin implicarse en ellas.

Patañjali dice que es posible experimentar *kaivalya* por nacimiento, utilizando drogas, repitiendo *mantras*, o a través de *tapas* (esfuerzo intenso y disciplinado) y mediante *samādhi*. De entre todos estos métodos, sólo los dos últimos desarrollan una inteligencia madura y conducen a un crecimiento estable.

El ser humano puede construir o arruinar su progreso mediante buenas o malas acciones. Las prácticas yóguicas llevan a una vida espiritual; las acciones no yóguicas le atan a uno al mundo. El ego, *ahaṁkāra*, es el origen de las acciones buenas o malas. El yoga arranca la cizaña del orgullo de la mente y ayuda al buscador a seguir el sendero que le conducirá hacia la fuente de toda acción, la consciencia, donde se hallan almacenadas todas

las impresiones pasadas *(saṁskāras)*. Cuando se alcanza esta fuente última mediante prácticas yóguicas, el *sādhaka* es liberado de las reacciones de sus acciones. Los deseos le abandonan. El deseo, la acción y la reacción son radios de la rueda del pensamiento, pero cuando la consciencia se ha tornado estable y pura, son eliminados. Los movimientos de la mente tocan a su fin. El buscador se convierte en un yogui perfecto de acciones diestras. Al igual que la mecha, el aceite y la llama se combinan para dar luz, de la misma manera se unen el pensamiento, la palabra y la acción, y el conocimiento del yogui se hace total. Para otros, cuyo conocimiento y comprensión son limitados, un objeto puede ser una cosa, la experiencia del objeto otra distinta, y la palabra que lo designa ser diferente de los dos anteriores. Esas vacilaciones de la mente entorpecen la propia capacidad de pensamiento y acción.

El yogui diferencia entre las incertezas vacilantes de los procesos de pensamiento y la comprensión del Sí-mismo, que es inmutable. Lleva a cabo su trabajo en el mundo como un testigo, desapegado e inafectado. Su mente refleja su propia mente, sin distorsiones, como un cristal. En ese punto, llega a su fin toda especulación y deliberación, y se experimenta la liberación. El yogui vive en la experiencia de la sabiduría, inalterado por las emociones de deseo, cólera, avaricia, pasión ciega, orgullo y malicia. Esta sabiduría madura es genuina, portadora de verdad *(ṛtaṁbharā prajñā)*. Lleva al *sādhaka* hacia una percepción consciente virtuosa*, dharma megha samādhi*, que le proporciona un aluvión de conocimiento y sabiduría. Se sumerge en *kaivalya*, la perenne llama ardiente del alma, iluminando la divinidad no

sólo en sí mismo, sino también en quienes entran en contacto con él.

Finalizo este prólogo con una cita del *Viṣṇu Purāṇa* ofrecida por Śri Vyāsa en su comentario de los *Yoga Sūtras*: «El yoga es el maestro del yoga; el yoga debe comprenderse a través del yoga. Así pues, para realizar el yoga vive en el yoga; comprende el yoga mediante el yoga; quien está libre de distracción disfruta el yoga a través del yoga».

INTRODUCCIÓN

I: Samādhi Pāda

Las palabras iniciales de Patañjali hablan sobre la necesidad de un disciplinado código de conducta para educarnos en el equilibrio y la paz espirituales en toda circunstancia.

Define el yoga como la restricción de *citta*, que significa consciencia.* El término *citta* no debe entenderse sólo como mente. *Citta* tiene tres componentes: mente *(manas)*, inteligencia *(buddhi)* y ego *(ahaṁkāra)* que se combinan conformando un solo compuesto. El término "sí-mismo" representa una persona como entidad individual. Su identidad está separada de la mente, la inteligencia y el ego, dependiendo del desarrollo del individuo.

El sí-mismo también representa el sujeto, en contraste con el objeto de experiencia. De ahí surge el pensamiento primario de "yo", y en él se disuelve. El sí-mismo tiene una forma como "yo" y está imbuido por la cualidad iluminadora, o sáttvica, de la naturaleza *(prakṛti)*. En los templos de la India observamos la presencia de un ídolo básico, de un ídolo de piedra inmóvil. Representa el alma *(ātman)*. También hay un ídolo de bronce,

considerado como icono del ídolo básico, y que se saca del templo en procesión, ya que representa el sí mismo individual. El ídolo de bronce representa el sí-mismo o la entidad individual, mientras que el básico representa la universalidad del Alma.

El pensamiento oriental nos conduce a través de las envolturas del ser, desde el núcleo, el alma, hacia la periferia, el cuerpo; y hacia dentro, desde la periferia al núcleo. El propósito de esta exploración es descubrir, experimentar y probar el néctar del alma. El proceso empieza con la percepción externa: con lo que experimentamos a través de los órganos de acción o *karmendriyas* (brazos, piernas, boca y órganos reproductores y excretores) y continúa a través de los sentidos de percepción o *jñānendriyas* (oídos, ojos, nariz, lengua y piel). Esa percepción empieza a penetrar la mente, la inteligencia, el ego, la consciencia, y el sí-mismo individual *(asmitā)* hasta que alcanza el alma *(ātmā)*. Estas capas también pueden penetrarse en orden inverso.

La existencia de *asmitā* a nivel empírico carece de valor moral absoluto, pues permanece en un estado inmaculado. Obtiene su color dependiendo del nivel de desarrollo del practicante *(sādhaka)* individual. Así pues, la "consciencia del yo" en su forma más basta puede manifestarse como orgullo o egotismo, pero en su forma más sutil es la capa más íntima del ser, la más cercana al *ātman*. De igual manera, *ahaṁkāra*, o ego, también cuenta con cualidades variables, dependiendo de si es rajásica, tamásica o sáttvica. El *ahaṁkāra sāttvico* generalmente indica un *asmitā* evolucionado.

La naturaleza camaleónica de *asmitā* resulta aparente cuando nos imponemos un desafío. La fuente del desafío descansa en el

lado positivo de *asmitā*, pero en el momento en que surge negativamente el miedo, nuestra iniciativa queda inhibida. Entonces debemos lanzar un contradesafío para desarmar dicho miedo. Y de este conflicto surge la creación.

Āsana, por ejemplo, ofrece un campo de batalla controlado para el proceso de conflicto y creación. El objetivo es recrear el proceso de la evolución humana en nuestro propio entorno interno. De esa manera contamos con la oportunidad de observar y entender nuestra propia evolución hasta el punto en el que el conflicto queda resuelto y sólo resta unidad, como cuando el río llega al mar. Esta lucha creativa se experimenta en la postura sobre la cabeza: al afrontar el reto de mejorar la postura, el miedo a caer nos inhibe. Si somos temerarios, nos caemos, si timoratos, no progresamos. Pero si se observa, analiza y controla la interacción de ambas fuerzas, podemos lograr la perfección. En ese momento, el *asmitā* que propone y el *asmitā* que se opone se convierten en uno en el *āsana* y asumen una forma perfecta. *Asmitā* se disuelve en beatitud, o *satcitánanda* (pureza-consciencia-beatitud).

Ahaṁkāra, o ego, el sentido del "yo", es el nudo que ata a la consciencia y el cuerpo a través del sentido interno, la mente. De esta manera, los niveles del ser están conectados por la mente, desde el alma, a través de las partes internas, hasta los sentidos externos. Por ello, la mente actúa como vínculo entre los objetos vistos y el sujeto, el que ve*. Es el factor unificador entre el alma y el cuerpo que nos ayuda a revelar capa tras capa de nuestro ser hasta que se alcanza la envoltura del sí-mismo *(jīvātman)*.

Estas capas, o envolturas, son la envoltura anatómica, ósea, o envoltura estructural *(annamaya kośa)*; la envoltura fisiológica u

orgánica *(prāṇamaya kośa)*; la envoltura mental o emocional (*manomaya kośa);* la envoltura intelectual o discernidora *(vijñānamaya kośa)*; y la envoltura de beatitud *(ānandamaya kośa)*. Estos *kośas* representan los cinco elementos de la naturaleza, o *prakṛti*: tierra, agua, fuego, aire y éter. *Mahat*, consciencia cósmica, en su forma individual como *citta*, es el sexto *kośa*, mientras que el alma interior es el séptimo. En total, el ser humano cuenta con siete envolturas, o *kośas*, para el desarrollo de la consciencia.

La envoltura espiritual beatífica se denomina cuerpo causal *(kāraṇa śarīra)*, mientras que las envolturas fisiológica, intelectual y mental conforman el cuerpo sutil *(sūkṣma śarīra)* y la anatómica envuelve el cuerpo basto *(kārya śarīra)*. El aspirante yóguico intenta comprender las funciones de todas estas envolturas del alma, así como la propia alma, y por tanto inicia su búsqueda para experimentar el núcleo divino del ser: el *ātman*.

La mente permea y absorbe todos los procesos mentales conscientes e inconscientes, así como las actividades del cerebro. Todas las actividades vitales surgen en la mente. Según el pensamiento índico, aunque mente, inteligencia y ego son partes de la consciencia, la mente actúa como la capa externa de la inteligencia y el ego, y por ello se la considera como el undécimo órgano sensorial. La mente es escurridiza como el mercurio. Siente, desea, quiere, recuerda, percibe, recoge y experimenta sensaciones emocionales como dolor y placer, calor y frío, honor y deshonor. La mente es tanto inhibitoria como exhibitoria. Cuando es inhibitoria, se acerca más al núcleo del ser. Cuando es

exhibitoria, se manifiesta como cerebro a fin de ver y percibir los objetos externos con los que entonces se identifica.

Es necesario comprender que el cerebro es una parte de la mente. Y como tal, funciona como el instrumento de acción de la mente. El cerebro forma parte de la estructura orgánica del sistema nervioso central que se halla contenida en el cráneo. Facilita la actividad mental. Controla y coordina las actividades mentales y físicas. Cuando se adiestra al cerebro para permanecer conscientemente tranquilo, se manifiesta la facultad cognitiva, facilitando, a través de la inteligencia, la aprehensión de las diversas facetas mentales. La lucidez de la inteligencia levanta el velo de oscuridad y anima una tranquila receptividad tanto en el ego como en la consciencia, difundiendo sus energías uniformemente a través de las envolturas física, fisiológica, mental, intelectual y espiritual del alma.

¿Qué es el alma?

Dios, *Paramātman* o *Puruṣa Viśeṣan*, es el Alma Universal, la semilla de todo (véase I.24). El alma individual, *jīvātman* o *puruṣa*, es la semilla del sí-mismo individual. El alma es, pues, distinta del sí-mismo. El alma carece de forma, mientras que el sí-mismo asume una. El alma es una entidad, separada del cuerpo y libre del sí-mismo. El alma es la verdadera esencia del núcleo de nuestro ser.

Al igual que la mente, el alma no cuenta con una ubicación física en el cuerpo. Es latente, y existe en todas partes. En el momento en que el alma se percata de sí misma, se siente en cualquier parte y en todas partes. A diferencia del sí-mismo, el

alma está libre de la influencia de la naturaleza, y por tanto es universal. El sí-mismo es la semilla de todas las funciones y acciones, y la fuente de la evolución espiritual a través del conocimiento. También puede ser, a través de los deseos mundanos, semilla de destrucción espiritual. El alma percibe la realidad espiritual, y también es conocida como el que ve *(dṛṣṭā)*.

Al igual que una semilla a la que se otorgan los cuidados adecuados hace crecer un árbol, del que brotan flores y frutos, el alma es la semilla de la evolución humana. De esta fuente brota *asmita* como sí-mismo individual. De este brote surge la consciencia, *citta*. De la consciencia brota el ego, la inteligencia, la mente, los sentidos de percepción y los órganos de acción. Aunque el alma está libre de toda influencia, sus envolturas entran en contacto con los objetos del mundo, que dejan sus impresiones sobre ella a través de la inteligencia del cerebro y la mente. La facultad discernidora del cerebro y la mente filtra esas impresiones, descartándolas o reteniéndolas. Si el poder discernidor no está presente, esas impresiones crean fluctuaciones –como si fuesen hojas temblorosas– en palabras, pensamientos y acciones, y agitación en el sí-mismo.

Estos interminables ciclos de fluctuación son conocidos como *vṛttis*: cambios, movimientos, funciones, operaciones, o condiciones de acciones o conductas en la consciencia. *Vṛttis* son fluctuaciones del pensamiento, que forman parte del cerebro, la mente y la consciencia, al igual que las olas son parte del mar.

El pensamiento es una vibración mental basada en experiencias pasadas. Es un producto de la actividad mental interna, un proceso de pensamiento. Este proceso insta

conscientemente al intelecto a que analice pensamientos que surgen de la sede del cuerpo mental a través del recuerdo de experiencias pasadas. Los pensamientos crean perturbaciones. Al analizarlos se desarrolla poder discernidor, y se obtiene serenidad.

Cuando la consciencia se halla en estado sereno, sus componentes internos –inteligencia, ego, mente y el sentimiento de "yo"– también experimentan tranquilidad. En ese punto no se dan las condiciones necesarias para la aparición de fluctuaciones del pensamiento en la mente o en la consciencia. Se experimenta calma y silencio, ecuanimidad y paz, y uno se refina. Nuestros pensamientos, palabras y acciones desarrollan pureza y empiezan a fluir en una corriente divina.

Estudio de la consciencia

Antes de describir los principios del yoga, Patañjali habla de la consciencia y de la restricción o inhibición de sus movimientos.

El verbo *cit* significa "percibir, advertir, saber, conocer, anhelar, desear y recordar". Como sustantivo, *cit* significa "pensamiento, emoción, intelecto, sentimiento, disposición, visión, corazón, alma, Brahman". *Cinta* significa "pensamientos perturbados o ansiosos", y *cintana* quiere decir "pensamiento deliberado". Ambos son facetas de *citta*. Como deben ser restringidos mediante la disciplina del yoga, el yoga es definido como *citta vṛtti nirodhaḥ*. Un *citta* perfectamente sojuzgado y purificado es divino y uno con el alma.

Citta es la contrapartida individual de *mahat*, la consciencia universal. Es la sede de la inteligencia que brota de la conciencia,

antaḥkaraṇa, el órgano de virtud y conocimiento religioso. Si el alma es la semilla de la conciencia, ésta es a su vez fuente de la consciencia, la inteligencia y la mente. Los procesos de pensamiento de la consciencia abarcan la mente, la inteligencia y el ego. La mente tiene el poder de imaginar, pensar, prestar atención, aspirar, sentir y querer. Las oscilaciones continuas de la mente afectan a sus envolturas internas, la inteligencia, el ego, la consciencia y el sí-mismo.

La mente es, por naturaleza, voluble, escurridiza y difícil de aprehender. No obstante, es el único órgano que refleja los mundos interno y externo. Aunque goza de la facultad de ver las cosas dentro y fuera, su tendencia natural es a implicarse con los objetos del mundo visible, más que con los del interno.

Junto con los sentidos, la mente percibe cosas para que el individuo vea, observe, sienta y experimente. Esas experiencias pueden ser dolorosas, indoloras o placenteras. A través de su influencia se infiltran en la mente la impulsividad y otras tendencias o humores, convirtiéndola en un almacén de impresiones *(saṁskāras)* y deseos *(vāsanas)*, que crean excitación e impacto emocional. Si son favorables, crean impresiones buenas; si son desfavorables, entonces provocan repugnancia. Estas impresiones generan las fluctuaciones, modificaciones y modulaciones de consciencia. Si la mente no está disciplinada y purificada, se implica con los objetos experimentados, provocando aflicción e infelicidad.

Patañjali comienza el tratado sobre yoga explicando el funcionamiento de la mente, para que podamos aprender a disciplinarla, y que la inteligencia, el ego y la consciencia puedan

ser restringidos, inhibidos, dominados y tamizados, para a continuación ser atraídos hacia el núcleo de nuestro ser, siendo absorbidos en el alma. Eso es yoga.

Patañjali explica que las impresiones dolorosas e indoloras son clasificadas en cinco tipos: *pramāṇa*, o percepción directa, que es el conocimiento que surge del pensamiento o la concepción correctos y que es perpetuo y verdadero; *viparyaya*, o percepción e interpretación erróneas, que conducen al conocimiento contrario; *vikalpa*, imaginación o fantasía; *nidrā*, o sueño; y *smṛti*, o memoria. Ésos son los campos en los que opera la mente, y a través de los cuales se reúnen y almacenan las experiencias.

La percepción directa deriva de la propia experiencia, a través de inferencia, o mediante la lectura atenta de textos sagrados o de palabras de maestros auténticos. Para ser cierta e indudable debe ser real y palmaria. Su exactitud debe ser verificada mediante la duda razonable, la lógica y la reflexión. Finalmente, debe corresponder a doctrinas y preceptos espirituales, y a verdades sagradas y reveladas.

El conocimiento contrario conduce a las falsas concepciones. La imaginación permanece a niveles verbales y visuales y puede consistir en ideas sin base real. Cuando las ideas demuestran ser hechos concretos, entonces se transforman en percepciones reales.

El sueño es un estado de inactividad en el que los órganos de acción, los sentidos de percepción, la mente y la inteligencia permanecen inactivos. La memoria es la facultad de retener y revivir impresiones y experiencias pasadas de percepción correcta, concepciones y percepciones erróneas, e incluso de sueño.

Esos cinco tipos en los que se clasifican las impresiones modelan humores y comportamientos, construyendo o arruinando la evolución intelectual, cultural y espiritual del individuo.

Cultivo de la consciencia

El cultivo de la consciencia implica el desarrollo, la observación y el refinamiento progresivo de la consciencia a través de disciplinas yóguicas. Tras explicar las causas de las fluctuaciones en la consciencia, Patañjali muestra cómo superarlas, mediante la práctica, *abhyāsa*, y el desapego o renuncia, *vairāgya*.

Si el estudiante se asombra al encontrar el desapego y la renuncia vinculados a la práctica tan al principio de los *Yoga Sūtras*, convendría que considerase su relación simbólica de este modo. El texto comienza con *atha yogānuśāsanam. Anuśāsanam* es la práctica de un disciplinado código de conducta yóguico, la observancia de instrucciones para la acción ética transmitidas por el linaje y la tradición. Los principios éticos, una metodología plasmada en hechos, constituyen la práctica. A continuación hay que leer la palabra "renuncia" en el contexto del *sūtra* I.4: «En otras ocasiones, el que ve se identifica con la consciencia fluctuante». Es decir, la mente fluctuante arrastra al que ve hacia fuera, hacia dehesas de placer y valles de dolor, donde la tentación hace surgir inevitablemente el apego. Cuando la mente empieza a arrastrar al que ve –como si le llevase de un ronzal–, de la sede del ser hacia la gratificación del apetito, sólo la renuncia puede salvar al *sādhaka* cortando el ronzal. Así pues, en los *sūtras* I.1 y I.4 vemos desde el principio la interdependencia de práctica y renuncia, sin la cual la práctica no dará fruto.

Abhyāsa es una búsqueda dedicada, inquebrantable, constante y vigilante en el campo elegido, llevada a cabo a pesar de todas las dificultades y de reiterados fracasos, e indefinidamente a lo largo de prolongados períodos de tiempo. *Vairāgya* es el cultivo de libertad respecto a las pasiones, abstención de deseos y apetitos mundanos, y discernimiento entre lo real y lo irreal. Es el acto de abandonar todos los deleites sensuales. *Abhyāsa* aporta confianza y refinamiento al proceso de cultivo de la consciencia, mientras que *vairāgya* es la eliminación de cualquier cosa que obstaculice ese progreso y ese refinamiento. La pericia en la aplicación de *vairāgya* desarrolla la capacidad de liberarse uno mismo de los frutos de la acción.

Patañjali habla de apego, no apego y desapego. El desapego puede compararse a la actitud de un médico hacia su paciente. Trata al paciente con el mayor de los cuidados, habilidad y sentido de responsabilidad, pero no se implica emocionalmente con él a fin de no perder su facultad de raciocinio y criterio profesional.

Al igual que un pájaro no puede volar con una única ala, nosotros también necesitamos las dos alas de la práctica y la renuncia a fin de alcanzar la cúspide de la realización del Alma.

La práctica implica una cierta metodología, que requiere esfuerzo. Debe mantenerse ininterrumpidamente durante largo tiempo, con firme resolución, dedicación, atención y devoción, para crear una base estable desde la que adiestrar la mente, la inteligencia, el ego y la consciencia.

La renuncia es discernimiento discriminador. Es el arte de aprender a ser libre de desear tanto placeres mundanos como

eminencia celestial. Implica adiestrar la mente y la consciencia para permanecer incólumes frente al deseo y la pasión. Debemos aprender a renunciar a objetos e ideas que trastornan y obstaculizan las prácticas yóguicas diarias. Luego hay que cultivar el no apego a los frutos de nuestros esfuerzos.

Si se observan de manera asidua *abhyāsa* y *vairāgya*, entonces puede alcanzarse con mayor rapidez el control de la mente, tras lo cual podemos explorar qué hay más allá de la mente y probar el néctar de la inmortalidad, o realización del Alma. Las tentaciones no desalientan ni obstaculizan a quien aplica dicha intensidad de corazón en práctica y renuncia. Si la práctica modera su ritmo, entonces la búsqueda de la realización del Alma se atasca y queda cautiva de la rueda del tiempo.

Por qué son esenciales práctica y renuncia

Avidyā (ignorancia) es la madre de la vacilación y la aflicción. Patañjali explica cómo se puede obtener conocimiento mediante la percepción directa y correcta, la inferencia y el testimonio, y que la comprensión correcta llega cuando finalizan los tanteos. Práctica y renuncia desempeñan aquí un importante papel en la obtención de conocimiento espiritual.

El apego es una relación entre el hombre y la materia y puede ser heredado o adquirido.

El no apego es el proceso deliberado de alejarse del apego y la aflicción personal, por el que uno ni se apega al deber, ni se separa totalmente de él, sino que ayuda de buena gana a todos, amigos o enemigos. El no apego no significa retirarse al interior y encerrarse en uno mismo, sino que implica el cumplimiento de

nuestras responsabilidades sin incurrir en la obligación o la creación de expectativas. Está entre el apego y el desapego, a un paso del desapego, y es algo que el *sādhaka* necesita cultivar antes de pensar en la renuncia.

El desapego aporta discernimiento: poder ver todas y cada una de las cosas o seres tal cual son, en su pureza, sin prejuicios ni egoísmos. Es una manera de comprender la naturaleza y sus potencias. Una vez que se comprenden los propósitos de la naturaleza, uno debe aprender a desapegarse de ellos a fin de alcanzar un estado de existencia absolutamente independiente, en el que el alma irradia su propia luz.

La mente, la inteligencia y el ego, que giran en la rueda del deseo *(kāma)*, ira *(krodha)*, codicia *(lobha)*, apasionamiento *(moha)*, orgullo *(mada)* y malicia *(mātsarya)*, sujetan al *sādhaka* a sus impresiones; le resulta muy difícil salir de la confusión y diferenciar entre la mente y el alma. La práctica del yoga y la renuncia a los deseos sensuales conducen hacia el logro espiritual.

La práctica requiere de cuatro cualidades por parte del aspirante: dedicación, celo, atención ininterrumpida y perseverancia. La renuncia también requiere de cuatro cualidades: desconectar los sentidos de la acción, evitar los deseos, calmar la mente y liberarse de todo anhelo.

Los practicantes también son de cuatro niveles: tibio, medio, intenso y muy intenso. Y se clasifican en cuatro etapas: principiantes; quienes comprenden las funciones internas del cuerpo; quienes pueden conectar la inteligencia a todas las zonas

del cuerpo, y aquellos cuyo cuerpo, mente y alma se han tornado uno (véase **Tabla 1**).

Tabla 1: *Niveles de los* sādhakas*, niveles de* sādhana *y estadios de evolución*

Niveles de *sādhaka*	*Abhyāsa* (práctica)	Cuerpo, mente, alma	*Vairāgya* (renuncia)	Cuatro estadios de evolución
a *Mṛdu* (tibio)	Práctica lenta, indefinida, indecisa	Físico *(annamaya) (indriyamaya)*	*Yatamāna* (desconectar los sentidos de la acción)	*Āraṁbhāvasthā* El estado del principio (movimiento superficial y periférico)
b *Madhya* (medio)	Práctica metódica y disciplinada	Fisiológico *(prāṇamaya*, células, glándulas, órganos circulatorios, respiratorios y otros)	*Vyatireka* (mantenerse alejado del deseo)	*Ghaṭavasthā* El estado de plenitud (utilización de las envolturas física y fisiológica para comprender las funciones internas del cuerpo)
c *Adhimātra* (intenso)	Práctica científica, significativa, determinada y decisiva	Mental, intelectual *(manomaya) (vijñānamaya)*	*Ekendriya* (calmar la mente)	*Paricayāvasthā* El estado de conocimiento íntimo. La mente vincula *annamaya* y *prāṇamaya kośas* a *vijñānamaya kośa*
d *Tīvra saṁvegiṣ adhimātrataman* (supremamente intenso)	Religiosidad y pureza en la práctica	Práctica con consciencia atenta, entrega al Alma Suprema *(cittamaya) (ātmamaya)*	*Vaśīkāra* (liberarse de los anhelos)	*Niṣpattyāvasthā* El estado de perfección y madurez (consumación)

Efectos de práctica y renuncia

La intensidad de práctica y renuncia transforma la consciencia, *citta*, no cultivada y dispersa, en una consciencia cultivada, capaz de centrarse en los cuatro estados de percepción consciente.* El buscador desarrolla curiosidad filosófica, empieza a analizar con sensibilidad, y aprende a comprender las ideas y propósitos de los objetos materiales mediante una perspectiva correcta *(vitarka)*. A continuación medita sobre ellos para conocer y comprender por completo los aspectos sutiles de la materia *(vicāra)*. Después avanza para experimentar el júbilo espiritual o la pura beatitud *(ānanda)* de la meditación, y finalmente percibe al Sí-mismo. Estos cuatro tipos de percepción consciente se denominan

colectivamente *saṁprajñāta samādhi* o *saṁprajñāta samāpatti*. *Samāpatti* es transformación o contemplación del pensamiento, el acto de enfrentarse a uno mismo.

Tras pasar por estos cuatro estados de percepción consciente, el buscador pasa a un nuevo estado, un estado atento pero pasivo de tranquilidad conocido como *manolaya*. Patañjali previene al *sādhaka* que no se deje atrapar en este estado, que es una encrucijada en el camino espiritual, sino que dé intensidad a su *sādhana* para experimentar un estado todavía más elevado, conocido como *nirbīja samādhi* o *dharmamegha samādhi*. Puede que el *sādhaka* no sepa qué camino seguir tras *manolaya*, y puede que se quede allí atascado para siempre, en un desierto espiritual. En este calmo estado de vacío, las tendencias ocultas permanecen inactivas pero latentes. Vuelven a manifestarse y activarse en el momento en que desaparece el estado de alerta pasiva. Así pues, este estado no debe confundirse como el objetivo más elevado del yoga.

Este estado tranquilo es un gran logro en el camino de la evolución, pero no obstante es un estado de suspensión en el campo espiritual. Uno pierde la consciencia corporal y no es molestado por la naturaleza, lo que significa conquistar la materia. Si el buscador es prudente, se da cuenta de que este estado no es el objetivo ni el fin, sino sólo el principio del éxito en el yoga. Por ello, debe aumentar su esfuerzo *(upāya pratyaya)*, con fe y vigor, y utilizar su experiencia previa como guía para pasar del estado de vacío o soledad, hacia el estado de no-vacío de la unicidad o plenitud, donde la libertad es absoluta.

Si la intensidad de la práctica del *sādhaka* es grande, entonces el objetivo estará cerca. Si flaquea en sus esfuerzos, entonces el objetivo retrocede en proporción a su falta de fuerza de voluntad e intensidad.

El alma universal o Dios
(Īśvara, Puruṣa Viśeṣan *o* Paramātman)

Hay muchas maneras de iniciar la práctica del yoga. Ante todo, Patañjali describe el método de entregarse uno mismo a Dios *(Īśvara)*. Implica el desapego del mundo y el apego a Dios, y sólo es posible para aquellos pocos que han nacido adeptos. Patañjali define a Dios como el Ser Supremo, totalmente libre de toda aflicción y de los frutos de la acción. En Él mora la incomparable semilla de todo conocimiento. Es el primero y más importante de todos los maestros, incondicionado por el tiempo, el lugar y las circunstancias.

Su símbolo es la sílaba *ĀUṀ*. Este sonido es divino; es una alabanza de divina realización. *ĀUṀ* es el sonido universal *(śabda brahman)*. Filosóficamente, se la considera como la semilla de todas las palabras. No hay palabra alguna que pueda pronunciarse sin el sonido simbólico de estas tres letras, *ā, u* y *ṁ*. El sonido empieza con la letra *ā*, haciendo que la boca se abra. Así pues, el principio es *ā*. Para hablar es necesario enrollar la lengua y mover los labios, todo lo cual está simbolizado en la letra *u*. El final del sonido es cerrar los labios, simbolizado en la letra *ṁ*. *ĀUṀ* representa la comunión con Dios, el alma y el universo.

ĀUṀ es *praṇava*, o alabanza sublime de Dios. Dios es alabado repitiendo o cantando *ĀUṀ*, porque la vibración del sonido es la

expresión más sutil y elevada de la naturaleza. *Mahat* pertenece a este nivel. Incluso nuestros pensamientos más íntimos crean ondas de vibración sonora, y por ello *ĀUṀ* representa el movimiento elemental del sonido, que es la principal forma de energía. *ĀUṀ* se considera, por tanto, la manera primordial de adorar a Dios. En este nivel sublime de la evolución fenoménica, la fragmentación todavía no se ha producido. *ĀUṀ* ofrece una alabanza completa, ni parcial ni dividida, y, por tanto, ninguna puede ser más elevada. Una plegaria así engendra pureza mental en el *sādhaka*, y le ayuda a alcanzar el objetivo del yoga. *ĀUṀ*, repetida con sentimiento y toma de conciencia de su significado, supera los obstáculos a la realización del Sí-mismo.

Los obstáculos

Los obstáculos de una vida saludable y realización del Sí-mismo son: la enfermedad, la indolencia de cuerpo y mente, la duda o escepticismo, la dejadez, la pereza, la incapacidad de evitar los deseos y su gratificación, las falsas concepciones y la incapacidad de comprender, no ser capaz de concentrarse en lo que se lleva a cabo y avanzar, y la imposibilidad de mantener la concentración y continuidad en la práctica una vez alcanzadas. Todo ello se ve agravado por las aflicciones, ansiedades o frustraciones, falta de firmeza corporal y una respiración trabajosa o irregular.

Medios para superar los obstáculos y alcanzar el objetivo

Los remedios que minimizan o erradican dichos obstáculos son: observancia de un esfuerzo resuelto en *sādhana*, cordialidad y

buena voluntad hacia toda la creación, compasión, alegría, indiferencia y no apego tanto frente al placer como al dolor, la virtud y el vicio. Todo ello difunde la mente por igual, interna y externamente, y la serena.

Patañjali también sugiere los siguientes métodos para que sean adoptados por los diversos tipos de practicantes a fin de disminuir las fluctuaciones mentales.

> Retener la respiración tras cada espiración (el estudio de la inspiración enseña cómo el sí-mismo se va apegando de manera gradual al cuerpo; el estudio de la espiración enseña el no apego, ya que el sí-mismo se aleja del contacto del cuerpo; retener la respiración tras la espiración educa de cara al desapego).
>
> Implicarse en un tema u objeto interesante.
>
> Contemplar una luz brillante, esplendorosa e inafectada.
>
> Hollar el sendero seguido por personas nobles.
>
> Estudiar la naturaleza de los estados despierto, de soñar y del estar dormido, y mantener un estado único de atención en los tres.
>
> Meditar en un objeto que sea totalmente absorbente y propicio para alcanzar un estado mental sereno.

Efectos de la práctica

Cualquiera de esos métodos puede practicarse por sí mismo. Si se practican todos juntos, la mente se diseminará de manera uniforme por el cuerpo, su morada, como el viento que se mueve y recorre el espacio. Cuando son practicados de forma juiciosa, meticulosa y religiosa, se controlan las pasiones y se desarrolla resolución. El *sādhaka* se torna muy sensible, tan perfecto y transparente como un cristal. Se da cuenta de que el que ve, el buscador y el instrumento utilizado para ver o buscar no son sino él mismo, y resuelve todas las divisiones en su interior.

Esta claridad reporta armonía entre sus palabras y sus significados, manifestándose una nueva luz de sabiduría. Su recuerdo de experiencias aporta firmeza a su mente, y ello conlleva que tanto la memoria como la mente se disuelvan en la inteligencia cósmica.

Éste es un tipo de *samādhi* conocido como *sabīja samādhi*, con simiente, o soporte. Desde este estado, el *sādhaka* aviva su *sādhana* a fin de alcanzar la sabiduría sin impurezas, la beatitud y el equilibrio. Esta sabiduría pura es independiente de todo lo escuchado, leído o aprendido. El *sādhaka* no se permite detener su progreso, sino que busca experimentar un estado ulterior de ser: el estado *amanaskatva*.

Si *manolaya* es un estado de tranquilidad pasivo, casi negativo, *amanaskatva* es un estado positivo y activo directamente ocupado con el ser interior, sin influencia mental. En este estado, el *sādhaka* se halla perfectamente desapegado de las cosas externas. Se ha producido la renuncia completa, y vive en armonía con su ser interno, permitiendo que el que ve resplandezca en toda su prístina gloria.

Eso es auténtico *samādhi*: sin simiente o *nirbīja samādhi*.

II: Sādhana Pāda

¿Por qué empezó Patañjali los *Yoga Sūtras* tratando un tema tan avanzado como es el aspecto sutil de la consciencia? Podríamos inferir que, por entonces, los criterios intelectuales y el conocimiento espiritual eran de un nivel más elevado y refinado que los actuales, y que la búsqueda interior resultaba más

accesible a sus contemporáneos de lo que es actualmente para nosotros.

Hoy en día, la búsqueda interior y las cumbres espirituales resultan difíciles de alcanzar siguiendo las primeras exposiciones de Patañjali. Por ello dirigimos nuestra mirada a este capítulo, en el que presenta el *kriyāyoga*, o yoga de la acción. El *kriyāyoga* nos ofrece las disciplinas prácticas necesarias para escalar las cumbres espirituales.

En mi opinión, los cuatro *pādas* de los *Yoga Sūtras* describen diferentes disciplinas de práctica, cuyas cualidades o aspectos varían según el desarrollo de la inteligencia y el refinamiento de la consciencia de cada *sādhaka*.

Sādhana es una disciplina emprendida con el fin de alcanzar un objetivo. *Abhyāsa* es la práctica repetida, llevada a cabo con observación y reflexión. *Kriyā*, o acción, también implica una ejecución perfecta con estudio e investigación. Por tanto, *sādhana, abhyāsa* y *kriyā* significan todas una sola y única cosa. Un *sādhaka*, o practicante, es alguien que aplica con habilidad su mente e inteligencia en la práctica hacia un objetivo espiritual.

Tanto si es resultado de su compasión por las personas menos desarrolladas intelectualmente de su tiempo, o de haber previsto las limitaciones espirituales de nuestro tiempo, Patañjali ofrece en este capítulo un método de práctica que empieza con los órganos de acción y los sentidos de percepción. Aquí ofrece a quienes poseen un intelecto mediano los medios prácticos para esforzarse en pos del conocimiento, y para reunir esperanza y confianza a fin de iniciar el yoga: la búsqueda de la realización del Sí-mismo. Este capítulo implica al *sādhaka* en el arte de

refinar el cuerpo y los sentidos, las capas visibles del alma, trabajando hacia dentro desde el nivel basto al sutil.

Aunque se afirma que Patañjali fue un ser autoencarnado e inmortal, debe haber descendido voluntariamente al nivel humano, haberse sometido a las alegrías y sufrimientos, apegos y aversiones, desequilibrios emocionales y debilidades intelectuales de los individuos corrientes, y haber estudiado la naturaleza humana de su nadir a su cénit. Nos guía a partir de nuestras limitaciones hacia la emancipación a través de la práctica devota del yoga. Este capítulo, que felizmente puede ser seguido por todos para su beneficio espiritual, es su ofrenda a la humanidad.

Kriyāyoga, el yoga de la acción, cuenta con tres niveles: *tapas, svādhyāya* e *Īśvara praṇidhāna*. *Tapas* significa un "ardiente deseo de practicar yoga y un intenso esfuerzo aplicado a la práctica". *Svādhyāya* tiene dos aspectos: el estudio de las escrituras a fin de obtener sabiduría sacra y conocimiento de los valores morales y espirituales; y el estudio de nuestro propio sí-mismo, desde el cuerpo al sí-mismo interior. *Īśvara praṇidhāna* es fe en Dios y entrega a Dios. Este acto de entrega enseña humildad. Cuando se siguen estos tres aspectos del *kriyāyoga* con celo y ahínco, se superan los sufrimientos de la vida, y se experimenta *samādhi*.

Sufrimientos o aflicciones (kleśas)

Los *kleśas* (sufrimientos o aflicciones) tienen cinco causas: ignorancia, o falta de sabiduría y comprensión *(avidyā)*, orgullo o egotismo *(asmitā)*, apego *(rāga)*, aversión *(dveṣa)* y miedo a la muerte y apego a la vida *(abhiniveśa)*. Los dos primeros son

defectos intelectuales, los dos siguientes emocionales, y el último instintivo. Pueden estar ocultos, latentes, atenuados o ser muy activos.

Avidyā, ignorancia, o falta de sabiduría, es terreno fértil para el crecimiento de las aflicciones, convirtiendo la vida en un infierno. Confundir lo efímero con lo eterno, lo impuro con lo puro, el dolor con el placer, y los placeres del mundo con la beatitud del espíritu constituye *avidyā*.

Identificar el ego individual (el "yo") con el alma real es *asmitā*. Es la falsa identificación del ego con el que ve.

Fomentar y complacerse en los deseos es *rāga*. Cuando los deseos no son gratificados, la frustración y el pesar dan paso a la alienación o el odio. Eso es *dveṣa*, aversión.

El deseo de vivir para siempre y de conservar el sí-mismo individual es *abhiniveśa*. Liberarse de un apego tal a la vida es muy difícil incluso para una persona sabia, erudita y docta. Si *avidyā* es la madre de las aflicciones, *abhiniveśa* es su criatura.

Todas nuestras acciones pasadas ejercen su influencia y dan forma a nuestras vidas presentes y futuras: se recoge lo que se ha sembrado. Ésa es la ley del *karma*, la ley universal de causa y efecto. Si nuestras acciones son buenas y virtuosas, las aflicciones serán mínimas; las acciones erróneas conllevan pesar y dolor. Las acciones pueden dar fruto de inmediato, hacerlo más adelante en la vida o bien en las vidas venideras. Determinan el nacimiento, la duración de la vida y los tipos de experiencias por los que se pasará. Cuando empieza a surgir la sabiduría espiritual, uno percibe la carga de pesar que conlleva incluso el placer, y a partir

de entonces elude tanto placer como dolor. No obstante, los frutos de la acción continúan enmarañando a los seres ordinarios.

Cómo minimizar las aflicciones

Patañjali aconseja ecuanimidad con respecto a los placeres y dolores y recomienda la práctica de la meditación a fin de alcanzar libertad y beatitud. Primero describe en detalle el Óctuple Sendero del yoga. Seguir este sendero ayuda a evitar los sufrimientos latentes y ocultos que pudieran resurgir cuando la salud física, la energía y el equilibrio mental se ven desestabilizados. Todo ello parece sugerir que este Óctuple Sendero del yoga es adecuado tanto para la persona enferma como para la sana, permitiendo que todos desarrollen el poder necesario para combatir las enfermedades físicas y mentales.

Causas de las aflicciones

La principal causa de las aflicciones es *avidyā*: la incapacidad de comprender la conjunción entre el que ve y lo visto: *puruṣa* y *prakṛti*. El mundo externo atrae al que ve hacia sus placeres, creando deseo. La inevitable insatisfacción de los deseos crea, a su vez, dolor, que sofoca al ser interno. La naturaleza y sus bellezas están ahí para ofrecer disfrute y placer *(bhoga)*, y también para la libertad y emancipación *(yoga)*. Si las utilizamos indiscriminadamente, estaremos ligados a las cadenas del placer y el dolor. Un uso juicioso de ellas nos conducirá a la beatitud, libre del placer mezclado con dolor. Los senderos gemelos hacia este objetivo son: práctica *(abhyāsa)*, el camino de la evolución, del avance; y desapego o renuncia *(vairāgya)*, el camino de la

involución, del abstenerse de los frutos de la acción y de preocupaciones o vinculaciones mundanas.

Cosmología de la naturaleza

En la filosofía *Sāṁkya* se halla claramente explicado el proceso de evolución y la interacción de espíritu y materia, esencia y forma.

Para seguir la evolución de la naturaleza, desde su concepto más sutil a su manifestación más basta o densa, debemos empezar con la naturaleza raíz, *mūlaprakṛti*. En esta fase de su desarrollo, la naturaleza es infinita, sin atributos e indiferenciada. A esta fase podemos denominarla "nouménica" o *aliṅga* (sin impresión): sólo puede ser aprehendida mediante la intuición. Se postula que las cualidades de la naturaleza, o *guṇas*, existen en perfecto equilibro en *mūlaprakṛti*: un tercio *sattva*, un tercio *rajas* y un tercio *tamas*.

La naturaleza raíz evoluciona hacia el estadio fenoménico, llamado *liṅga* (con impresión). En este punto se produce una alteración o redistribución en los *guṇas*, otorgando a la naturaleza su característica turbulencia, que significa que una cualidad siempre predominará sobre las otras dos (aunque nunca hasta significar su completa exclusión; por ejemplo, la proporción puede ser de 7/10 *tamas*, 2/10 *rajas*, 1/10 *sattva*, o cualquier otro porcentaje desproporcionado). El estadio primero y más sutil del universo fenoménico es *mahat*, inteligencia cósmica. *Mahat* es el "gran principio", que encarna una fuerza incentivadora y espontánea en la naturaleza, sin sujeto ni objeto, actuando tanto en la creación como en la disolución.

La naturaleza sigue evolucionando hacia el estadio llamado *aviśeṣa* (universal o no específico), que puede entenderse mediante el intelecto, pero no ser percibido directamente por los sentidos. A esta fase pertenecen las características sutiles de los cinco elementos, que pueden equipararse con la estructura subatómica de los elementos. A un nivel básico podría explicarse como la cualidad inherente del olor en la tierra *(pṛthvī)*, el sabor en el agua *(āp)*, o la visión o forma en el fuego *(tej)*, o bien el tacto en el aire *(vāyu)* y el sonido en el éter *(ākāśa)*. El principio del "yo" también pertenece a este grupo.

El estadio final, *viśeṣa*, en el que la naturaleza es específica y obviamente manifiesta, incluye los cinco elementos, los cinco sentidos de percepción (oídos, ojos, nariz, lengua y piel), los cinco órganos de acción (brazos, piernas, boca, órganos reproductores y excretores), y finalmente la mente, o el undécimo sentido. Así que, en total, hay veinticuatro principios *(tattvas)* de la naturaleza, y un vigesimoquinto: *puruṣa*, *ātman*, o alma. *Puruṣa* permea y trasciende la naturaleza, sin pertenecer a ella.

(Cuando *puruṣa* activa los otros principios, se trata del sendero de la evolución. Su retirada de la naturaleza es el sendero de la involución. Si *puruṣa* se relaciona virtuosamente con las propiedades de la naturaleza, entonces se experimenta beatitud; para un *puruṣa* así, *prakṛti* se convierte en un cielo. Si se experimenta erróneamente, entonces se torna infierno.

A veces, *puruṣa* puede permanecer indiferente, pero no obstante sabemos que la naturaleza se agita por sí misma a través de la mutación de los *guṇas*, aunque hace falta mucho tiempo para que aflore. Si *puruṣa* le tiende una mano, la

naturaleza se transforma de manera correcta y disciplinada, tanto en el sendero de evolución como en el de involución.)

Los dieciséis principios del estadio *viśeṣa* son: los cinco elementos, los cinco sentidos de percepción, los cinco órganos de acción y la mente. Son definibles y distinguibles. En el estadio *aviśeṣa*, los cinco *tanmātras* –olor, sabor, visión o forma, tacto y sonido– y *ahaṁkāra*, ego, son indistinguibles e indefinibles, y no obstante continúan siendo entidades en sí mismos. A nivel material de creación, *tamas* es mayor que *rajas* y *sattva*, mientras que a nivel psicosensorial, *rajas* y *sattva* predominan juntos.

La relación de los *guṇas* con esos dieciséis principios conforma nuestro destino de acuerdo a nuestras acciones. Efectivamente, nuestras experiencias en la vida derivan de las manifestaciones bastas de la naturaleza, tanto las dolorosas como las placenteras; es decir, tanto si se manifiestan como aflicciones físicas o como arte. La creencia ilusoria de que es el único nivel "real" puede llevar a la esclavitud, pero, por fortuna, la estructura evolutiva o reveladora de la naturaleza proporciona la posibilidad de involución, que es el viaje de retorno a la fuente. Se lleva a cabo reabsorbiendo los principios específicos en los no-específicos, para a continuación regresar al estadio *aliṇga*, retirando y fusionando finalmente toda la naturaleza fenoménica a su raíz o base nouménica, la *mūlaprakṛti* inmanifiesta, de la misma manera que uno puede plegar un telescopio.

En el momento en el que el que ve se confronta con su propio sí-mismo, los principios de la naturaleza han sido atraídos hacia su propia raíz primordial y permanecen allí tranquilos sin irritar la serenidad de *puruṣa*. Nos limitaremos a decir que el proceso

involutivo se logra mediante la intervención de la inteligencia discernidora, y el serenar y reequilibrar los *guṇas*, devolviéndolos a sus perfectas proporciones nouménicas, de manera que puedan darse todas las etapas de reabsorción. El yoga nos enseña cómo hacerlo, empezando por el nivel manifiesto más básico, nuestro propio cuerpo.

Una vez que los principios se han retirado a su raíz, su potencial permanece dormido, que es por lo que una persona que se halla en el estado de *samādhi es*, pero no puede *hacer*; la forma exterior de la naturaleza se ha plegado como las alas de un pájaro. Si el *sādhaka* no continúa su *sādhana* con el celo suficiente, sino que se dedica a dormirse en los laureles, los principios de la naturaleza se reactivarán, causando efectos dañinos. La turbulencia de la naturaleza volverá a oscurecer la luz de *puruṣa*, a la vez que el *sādhaka* tornará a verse atrapado en la rueda de la alegría y el pesar. Pero quien ha alcanzado la divina unión de *puruṣa* y *prakṛti*, y luego redobla sus esfuerzos, sólo tiene ante sí *kaivalya*.

Características de puruṣa

Puruṣa, el que ve o el alma, es conocimiento puro absoluto. Al contrario que la naturaleza *(prakṛti)*, que está sometida a cambios, *puruṣa* es eterno e inalterable. Libre de las cualidades de la naturaleza, es un conocedor absoluto de todo. El que ve está más allá de las palabras, y es indescriptible. Es la inteligencia, una de las envolturas de la naturaleza, la que enreda al que ve en el juego de la naturaleza e influye y contamina su pureza. Al igual que un espejo no puede reflejar nada con claridad cuando

está cubierto de polvo, tampoco el que ve, aunque puro, no puede reflejar con claridad si la inteligencia está nublada. El aspirante que sigue el Óctuple Sendero del yoga desarrolla comprensión discernidora, *viveka*, y aprende a utilizar el juego de la naturaleza para aclarar la inteligencia y experimentar al que ve.

Culminación

Todos contamos con el deseo innato de desarrollar una inteligencia madura y sensible. Por eso Dios ha proporcionado los principios de la naturaleza, para que el que ve pueda comulgar con ellos y sacarles el máximo provecho para su crecimiento intelectual y espiritual. La naturaleza está aquí para servir a su señor, el que ve, *puruṣa* o *ātman*, el ser interior del hombre. Se convierte en obstáculo de la iluminación espiritual cuando se utiliza para el placer sensual, pero, por otra parte, puede ayudar a su señor a realizar su potencial y auténtica talla. No es culpa de la naturaleza el que los seres humanos abusen de ella o caigan presos de sus tentaciones. La naturaleza está siempre dispuesta a ser complaciente, o a mostrarse incapaz, dependiendo de nuestros actos. Cuando hemos superado nuestros defectos intelectuales y emocionales, los dones de la naturaleza nos sirven para la realización del alma. Tras haber consumado sus funciones, éstos se repliegan.

Esta auténtica realización del Sí-mismo es la cima del desarrollo de la inteligencia. Debe ser mantenida, mediante una atención ininterrumpida de pensamiento, palabra y obra: entonces se comprende por completo el propósito del contacto de la naturaleza con el que ve y de su repliegue. Todos los pesares y

odios desaparecen, y una paz eterna y sin impurezas desciende sobre el buscador. La naturaleza continúa reprochando a lo largo de la vida, mediante aflicciones e incertidumbres, a aquellos que carecen de poder y atención discernidora.

Siete estados de sabiduría

Tras explicar las funciones de la naturaleza y del que ve, Patañjali habla de los siete estados de entendimiento o sabiduría *(prajñā)* que emergen a consecuencia de la desvinculación del contacto de la naturaleza con el que ve. Primero identifiquemos los siete estados de ignorancia, o *avidyā*, correspondientes:

1. Mezquindad, debilidad, insignificancia, inferioridad, vileza.
2. Vacilación, inconstancia, mutabilidad.
3. Vivir con dolores, aflicciones, miserias, agonías.
4. Vivir asociados al dolor.
5. Confundir el cuerpo perecedero con el Sí-mismo.
6. Crear condiciones para experimentar pesar.
7. Creer que la unión con el alma (yoga) es imposible, y actuar como si así fuera.

Los siete estados de sabiduría son:

1. Conocer lo que debe conocerse.
2. Descartar lo que debe descartarse.
3. Lograr lo que hay que lograr.
4. Hacer lo que debe hacerse.
5. Alcanzar la meta que hay que alcanzar.
6. Liberar la inteligencia del tirón de los tres *guṇas* de la naturaleza.
7. Alcanzar la emancipación del alma, para que pueda brillar con luz propia.

Estos siete estados de sabiduría se interpretan o traducen como recto deseo, recta reflexión, desaparición de memoria y mente, experimentar puro *sattva* o la verdad (realidad), indiferencia ante alabanzas o imputaciones, reabsorción de la creación fenoménica y vivir en la contemplación del alma. Pueden simplificarse más de la siguiente manera:

1. Comprender el cuerpo por dentro y por fuera.
2. Comprender la energía y sus usos.
3. Comprender la mente.
4. Firmeza de voluntad.
5. Percepción consciente de la experiencia.
6. Percepción consciente de la pura quintaesencia, del sentimiento y la belleza.
7. Comprender que el alma individual, *jīvātman*, es una partícula del Espíritu Universal, *Paramātman*.

El *Yoga Vasiṣṭa* establece una correlación de este *sūtra* (II.27) con los siete estadios del desarrollo individual:

1. Estudio y cultivo de la compañía de hombres sabios.
2. Capacidad de solucionar problemas.
3. Desarrollo del no apego.
4. Disolución de las faltas inherentes.
5. Encaminarse hacia la beatitud en la que se experimenta un estado de duermevela.
6. Experiencia de un estado de sueño profundo.
7. Alcanzar un estado en el que la pureza, la tranquilidad y la compasión fluyen hacia los demás.

Las siete fronteras de la percepción consciente también están correlacionadas con las cinco envolturas o *kośas* del cuerpo. La consciencia es la sexta, y el sí-mismo interior, la séptima.

Patañjali describe los siete estados de consciencia de la manera siguiente:

1. Consciencia emergente *(vyutthāna citta)*.
2. Consciencia restringente *(nirodha citta)*.
3. Consciencia tranquila *(śānta citta)*.
4. Consciencia unidireccional *(ekāgra citta)*.
5. Consciencia cultivada *(nirmāṇa citta)*.
6. Consciencia hendida *(chidra citta)*
7. Consciencia pura *(divya citta)*.

(Véanse III.9, 10, 11; IV.27 y 29.)

También es posible considerar los terrenos ético, físico, fisiológico, neurológico, emocional, intelectual y espiritual, como los siete estados de consciencia. Cuando uno descansa en la visión del alma, se siente la divinidad en este estado empírico.

Las disciplinas yóguicas

Las disciplinas yóguicas son *yama* (restricción) y *niyama* (práctica y observancia). Estas disciplinas canalizan las energías de los órganos de acción y los sentidos de percepción en la dirección adecuada. *Āsana* (postura) produce equilibrio, tranquiliza la mente, y proporciona poder para penetrar la inteligencia. A través de las *āsanas* aprendemos a conocer el cuerpo y a distinguir entre movimiento y acción: el movimiento excita la mente, mientras que la acción la absorbe. *Prāṇāyāma* (control de la energía a través del control de la respiración) y *pratyāhāra* (retirada de los sentidos) ayudan al *sādhaka* a explorar sus facetas ocultas, y le permiten penetrar en el núcleo de su ser. *Dhāraṇā* (concentración), *dhyāna* (meditación) y

samādhi (absorción total) son la consumación de la disciplina yóguica, la esencia o los constituyentes naturales del yoga, que se desarrollan cuando las otras cinco disciplinas han sido dominadas. En realidad, las ocho se entremezclan y entretejen para conformar el cuerpo integral del yoga.

Yama

Existen cinco *yamas*: *ahiṁsā* (no violencia o no causar daño), *satya* (veracidad), *asteya* (no robar), *brahmacarya* (continencia) y *aparigraha* (libertad respecto a la avaricia, o no codicia).

Intención de no dañar mediante palabra, pensamiento u obra; ser sincero, honesto y veraz; estar atento a no apropiarse de los bienes de otro; ser casto y no ansiar las posesiones ajenas o aceptar regalos, son las prácticas de *yama*. Es esencial que sean observadas y seguidas. Deben ser practicadas de manera individual y colectiva, independientemente del linaje, lugar, tiempo, condición o profesión. Los *yamas* son poderosos votos universales, dice Patañjali.

Efectos de yama

Si el *sādhaka* sigue los principios de *ahiṁsā*, todos los seres que le rodean abandonan su comportamiento hostil. Mediante la observación de *satya*, las palabras pronunciadas fructifican en acciones. Sobre aquel que observa *asteya* se confieren todo tipo de tesoros. En un *brahmacāri* (una persona casta o célibe), el vigor, la vitalidad, la energía y el conocimiento espiritual fluyen como un río. Quien observa *aparigraha* conocerá sus vidas pasadas y futuras.

Niyama

Los cinco *niyamas* deben seguirse no meramente como disciplinas personales, sino también espirituales. Son: *śauca* (limpieza o pureza), *santoṣa* (contento), *tapas* (fervor religioso), *svādhyāya* (estudio de las escrituras sagradas y de nuestro propio sí-mismo) e *Īśvara praṇidhāna* (entrega de sí mismo a Dios).

Hay dos tipos de *śauca*, externo e interno. El baño cotidiano es externo; *āsana* y *prāṇāyāma* limpian internamente. Ayudan a purificar los pensamientos, palabras y obras, y adecuan al cuerpo para que sea morada de su Señor. *Santoṣa* produce un estado de alegría y benevolencia. *Tapas* es un esfuerzo ardiente que implica purificación, autodisciplina y práctica austera. Es religiosidad o devoción en la práctica del yoga. *Tapas* purga y purifica el cuerpo, los sentidos y la mente. *Svādhyāya* ilumina al practicante con el conocimiento de su propio ser interior inmortal. *Īśvara praṇidhāna* conduce al ser interior hacia su creador, el Dios Supremo.

En realidad, la observancia de *yama* provoca *niyama*, y la práctica de *niyama* hace que uno siga los principios de *yama*. Por ejemplo, la no violencia ocasiona pureza de pensamiento y obra, la veracidad lleva al contento, la no avaricia a *tapas*. La castidad lleva al estudio del sí-mismo, y la no posesividad a la entrega a Dios. De igual manera, la limpieza conduce a la no violencia, y el contento hacia la veracidad. *Tapas* conduce a no apropiarse indebidamente de las posesiones ajenas. El estudio del sí-mismo lleva hacia la castidad, y la entrega a Dios libera a uno de toda posesividad.

A estas alturas, el lector está familiarizado con las causas de las aflicciones. *Yama* y *niyama* no sólo ayudan a minimizarlas y erradicarlas, también constituyen la sólida base de la experiencia espiritual. Son las disciplinas éticas que nos enseñan lo que hay que hacer y lo que debe descartarse. Son las llaves de oro que abren las puertas espirituales.

El uso impropio de palabras, los pensamientos impuros y las acciones erróneas tarde o temprano acaban desembocando en el dolor. El dolor puede ser autoinfligido *(ādhyātmika)*, debido al destino o hereditario *(ādhidaivika)*, o al desequilibrio de elementos en el cuerpo *(ādhibhautika)*. Puede ser causado por el deseo, la ira o la codicia, inducido directamente, por provocación o por acatamiento. Los pesares resultantes pueden ser suaves, moderados o intensos.

Las causas del deseo, la ira y la codicia pueden contrarrestarse directamente mediante el autoanálisis, o bien someterse invocando sus opuestos: equilibrio, serenidad, paz y armonía. Como este último enfoque dualista puede provocar que uno no vea los hechos con claridad, el mejor enfoque sería el primero. El uso del análisis, el estudio y la investigación requiere coraje, fortaleza y discreción. La evocación de tendencias opuestas no es una cura, sino una ayuda. El primero es un método directo de purificación; el segundo es un método indirecto de apaciguamiento. Patañjali sugiere que deben utilizarse ambos para acelerar el progreso.

Āsana *y sus efectos*

Āsana significa “postura”, situar el cuerpo como un todo, con la implicación de mente y alma. *Āsana* tiene dos facetas, posar y

reposar. Posar es asumir artísticamente una posición. “Reposar en el posar” significa hallar la perfección de una postura y mantenerla, reflexionando en ella con la penetración de la inteligencia y con dedicación. Cuando el buscador está más cerca del alma, las *āsanas* se realizan con extensión, reposo y equilibrio instantáneos.

Al principio se requiere esfuerzo para dominar las *āsanas*. Dicho esfuerzo implica horas, días, meses, años e incluso varias vidas de trabajo. Cuando el esfuerzo forzado en un *āsana* se convierte en un esfuerzo sin forzar, entonces se ha dominado ese *āsana*. De este modo, cada *āsana* debe convertirse en no forzado. Mientras se realizan las *āsanas* hay que relajar las células del cerebro, y activar las de los órganos vitales y las de los cuerpos estructural y esquelético. Entonces, la inteligencia y la consciencia podrán alcanzar a todas y cada una de las células.

La conjunción de esfuerzo, concentración y equilibrio en la práctica de las *āsanas* nos obliga a vivir intensamente en el momento presente, lo cual es una experiencia poco común en la vida moderna. Esta actualidad, o estar en el presente, tiene un efecto reforzante y otro limpiador: físicamente en el rechazo de la enfermedad, mentalmente al desembarazar nuestra mente de pensamientos anquilosados o prejuicios; y, a un nivel muy elevado, cuando percepción y acción se tornan una, nos enseña la acción correcta de manera instantánea; es decir, la acción que no provoca reacción. A ese nivel también podemos expurgar los efectos residuales de acciones pasadas.

La práctica de *āsana* erradica los tres orígenes del dolor al progresar, desde la clara visión, pasando por el pensamiento

correcto, a la acción correcta.

Al estudiante principiante o al no practicante de yoga, puede que el empeño incansable de perfección en *āsana* le parezca absurdo. A los estudiantes avanzados, un maestro les enseña un *āsana* completa en relación a lo que está sucediendo en una única acción. A este nivel sutil, cuando podemos observar el funcionamiento de *rajas*, *tamas* y *sattva* en un dedo del pie, y ajustar el flujo de energía en *iḍā*, *piṇgalā* y *suṣumnā* (los tres *nādīs*, o canales de energía principales), se percibe el orden macrocósmico de la naturaleza en los aspectos mínimos. Y cuando el estudiante aprende cómo las más nimias modificaciones en un dedo del pie pueden modificar todo el *āsana*, está observando la interrelación del microcosmos con el todo, y se aprehende la plenitud orgánica de la estructura universal.

El cuerpo es el templo del alma. Y realmente puede convertirse en tal si se mantiene saludable, limpio y puro a través de la práctica de *āsana*.

Las *āsanas* actúan como puentes que unen el cuerpo con la mente, y la mente con el alma. Apartan al *sādhaka* de las sujeciones de las aflicciones conduciéndole hacia la libertad disciplinada. Ayudan a transformarle guiando su consciencia, alejándola del cuerpo, hacia la percepción consciente del alma.

A través de las *āsanas*, el *sādhaka* llega a conocer y realizar plenamente el cuerpo finito, y a fusionarlo con el infinito... el alma. Entonces no hay ni conocido ni desconocido, y sólo en ese momento existe el *āsana* realmente. Ésa es la esencia de un *āsana* perfecta.

Prāṇāyāma *y sus efectos*

Patañjali afirma que debe llevarse a cabo una progresión de *āsana* a *prāṇāyāma*, pero no menciona dicha progresión en otras ramas del yoga. Declara que *prāṇāyāma* debe intentarse sólo después de haber alcanzado la perfección en *āsana*. Eso no significa en una única *āsana*, como se sugiere en ocasiones.

Es necesario comprender por qué una única *āsana* no es base suficiente para el estudio de *prāṇāyāma*. En *prāṇāyāma*, la columna vertebral y sus músculos son la fuente de la acción, y los pulmones los instrumentos receptores. Deben ser entrenados para abrirse y extenderse hacia atrás, hacia delante, hacia arriba y hacia fuera, y los músculos de la columna deben enderezarse, educarse y tonificarse para crear espacio y estimular los nervios raquídeos a fin de extraer energía de la respiración. Las posturas invertidas, los estiramientos hacia delante y hacia atrás –todo el abanico de posturas– resultan, por tanto, esenciales si lo que queremos es extraer el máximo beneficio de *prāṇāyāma* con el mínimo esfuerzo.

La respiración normal fluye de manera irregular, dependiendo del entorno y el estado emocional. Al principio, este flujo respiratorio irregular es controlado mediante un proceso deliberado. Dicho control crea facilidad en el flujo de entrada y de salida de la respiración. Cuando se alcanza esta facilidad, la respiración debe ser regulada con atención. Eso es *prāṇāyāma*.

Prāṇa significa “fuerza vital” y *āyāma* es “ascensión, expansión y extensión”. *Prāṇāyāma* es la expansión de la fuerza vital mediante el control de la respiración. En términos modernos, *prāṇa* puede equipararse a bioenergía, y opera de la manera

siguiente. Según las filosofías *Sāṁkhya* y *Yoga*, el ser humano está compuesto de los cinco elementos: tierra, agua, fuego, aire y éter. La columna vertebral es un elemento de tierra y actúa como el terreno de base de la respiración. La distribución y creación de espacio en el torso es la función del éter. La respiración representa el elemento aire. Los elementos restantes, agua y fuego, son opuestos por naturaleza. La práctica de *prāṇāyāma* los fusiona para producir energía. Esta energía se llama *prāṇa*: fuerza vital o bioenergía.

Āyāma significa extensión, ascensión vertical, así como expansión horizontal y cincunferencial de la respiración, los pulmones y la cavidad torácica.

Prāṇāyāma cuenta con tres componentes por naturaleza: inspiración, espiración y retención. Se aprenden cuidadosamente mediante el alargamiento de la respiración y prolongando el tiempo de retención según la elasticidad del torso, la longitud y profundidad de la respiración y la precisión de movimientos. Este *prāṇāyāma* se denomina deliberado o *sahita prāṇāyāma*, ya que debe practicarse consciente y continuamente a fin de aprender su ritmo.

A la inspiración, espiración y retención, Patañjali añade un tipo adicional de *prāṇāyāma* libre de toda acción deliberada. Este *prāṇāyāma*, al ser natural e indeliberado, trasciende la esfera de la respiración modulada por la volición mental. Se llama *kevala kuṁbhaka* o *kevala prāṇāyāma*.

La práctica de *prāṇāyāma* aparta el velo de la ignorancia que cubre la luz de la inteligencia y convierte la mente en un

instrumento afinado para acometer la meditación para la visión del alma. Ésta es la búsqueda espiritual.*

Pratyāhāra

Mediante las prácticas de *yama, niyama, āsana* y *prāṇāyāma*, se domina el cuerpo y su energía. El estadio siguiente, *pratyāhāra*, logra la conquista de los sentidos y la mente.

Cuando la mente está madura para la meditación, los sentidos descansan tranquilos y dejan de importunar a la mente para su gratificación. La mente, que hasta ahora actuaba como puente entre los sentidos y el alma, se libera a sí misma de los sentidos y se vuelve hacia el alma para disfrutar de su elevación espiritual. Todo ello es el efecto de disciplinas aparecidas en *Sādhana Pāda*. *Pratyāhāra*, resultado de la práctica de *yama, niyama, āsana* y *prāṇāyāma*, conforma la base para *dhāraṇā, dhyāna* y *samādhi*. Mediante la práctica de esos cinco estadios del yoga, se atraviesan todas las capas o envolturas del sí-mismo, desde la piel a la consciencia, siendo subyugadas y sublimadas a fin de permitir que el alma se difunda uniformemente por todas partes. Eso es verdadero *sādhana*.

III: Vibhūti Pāda

En *Samādhi Pāda*, Patañjali explica por qué la inteligencia es confusa, torpe y embotada, y ofrece disciplinas prácticas para minimizar, y finalmente eliminar, la escoria que la nubla. A través de ellas, el *sādhaka* desarrolla una cabeza clara y una mente impoluta, y sus sentidos de percepción se ven entonces

aplacados y sometidos de manera natural. Ahora, la inteligencia y la consciencia del *sādhaka* pueden convertirse en instrumentos adecuados para la meditación sobre el alma.

En *Vibhūti Pāda*, Patañjali muestra al *sādhaka* en primer lugar la necesidad de integrar inteligencia, ego y principio del "yo". A continuación le guía por las disciplinas sutiles: concentración *(dhāraṇā)*, meditación *(dhyāna)* y absorción total *(samādhi)*. Con la ayuda de éstas se subliman la inteligencia, el ego y el principio del "yo". Ello puede conducir bien a la liberación de diversos poderes sobrenaturales, o a la realización del Sí-mismo.

Saṁyama

Patañjali empieza este *pāda* con *dhāraṇā*, concentración, y señala algunos lugares en el interior y exterior del cuerpo que pueden ser utilizados por el buscador para la concentración y contemplación. Si puede mantenerse *dhāraṇā* sostenidamente, desembocará en *dhyāna* (meditación). Cuando el meditador y el objeto sobre el que se medita se convierten en uno, *dhyāna* desemboca en *samādhi*. Así pues, *dhāraṇā, dhyāna* y *samādhi* están interconectados. Patañjali denomina *saṁyama* a esta integración. A través de *saṁyama*, la inteligencia, el ego y el sentido de individualidad se retraen hacia su semilla. Entonces, la inteligencia del *sādhaka* brilla con el fulgor de la sabiduría, y su comprensión está iluminada. Dedica su atención a una progresiva exploración del núcleo de su ser, el alma.

Inteligencia

Tras definir las facetas sutiles de la naturaleza humana como inteligencia, ego, el principio del "yo" y el sí-mismo interior, Patañjali los analiza uno a uno a fin de revelar su contenido oculto. Empieza con el cerebro intelectual, que oscila entre una atención unidireccional y la dispersión. Si el *sādhaka* no recuerda cómo, dónde y cuándo su atención se desconecta del objeto contemplado, entonces vagabundea, y su inteligencia sigue sin adiestrarse. Mediante una cuidadosa observación y reflexión sobre las cualidades de la inteligencia, el *sādhaka* distingue entre su manifestación multidireccional y la unidireccional, y entre los estados de agitación y silencio. Para ayudarle, Patañjali explica cómo puede utilizar la facultad discernidora para controlar los pensamientos emergentes, para suprimir la aparición de ondas de pensamiento y para observar la aparición de momentos de silencio. Si el *sādhaka* observa y mantiene esos períodos de silencio intermitentes, experimenta un estado de quietud. Si se prolonga de manera deliberada, la corriente de tranquilidad fluirá sin obstáculos.

Al mantener este calmo flujo de tranquilidad sin permitir que la inteligencia se olvide de sí misma, el buscador avanza hacia el que ve. Este movimiento provoca un aumento de la atención y percepción consciente interiores, que a su vez conforma la base desde la que llevar a la consciencia hacia la integración con el sí-mismo interior. Una vez establecida dicha integración, el buscador se da cuenta de que el contemplador, el instrumento utilizado en la contemplación y el objeto de contemplación son uno y el mismo, el que ve o alma: en otras palabras, sujeto, objeto e instrumento devienen uno.

Conducir a la inteligencia, *buddhi*, a una estabilidad refinada y tranquila es *dhāraṇā*. Cuando se logra, *buddhi* es reabsorbida en la consciencia, *citta*, mediante un proceso de involución, cuya expresión inherente es una percepción consciente aguda pero sin foco. Eso es *dhyāna*. El discernimiento y observación ininterrumpidos, características de *buddhi*, deben hallarse continuamente dispuestas a evitar que la consciencia se perturbe y que *dhyāna* no mengüe. *Buddhi* es la activadora del *citta* puro.

Cuando el *sādhaka* ha disciplinado y comprendido la inteligencia, la corriente de tranquilidad fluye con suavidad, sin padecer influencias de placer o dolor. Aprende a ejercitar su percepción consciente, a hacerla discurrir en paz y de manera equilibrada. La combinación de percepción consciente y tranquilidad reporta un estado de virtud, que es la poderosa ética, o *śakti*, del alma, la culminación de inteligencia y consciencia. Este cultivo de la inteligencia es una evolución, y la virtud es su cualidad especial. Mantener este estado civilizado, cultivado y virtuoso lleva a la perfecta corrección, donde la inteligencia continúa siendo refinada, y donde el *sādhaka* se acerca todavía más a la cumbre espiritual del yoga.

Propiedades del yoga

Patañjali guía al *sādhaka* refinado a la hora de seguir el rastro de movimientos, orden y secuencia de cada acción y pensamiento que surge. Al rememorar sus pasos mediante disciplina yóguica, el *sādhaka* coordina sus pensamientos y acciones de manera que no exista laguna temporal entre ellos. Cuando existe una sincronización absoluta de pensamiento y acción, el yogui es libre

de las limitaciones materiales de tiempo y espacio, y eso genera poderes extraordinarios. Patañjali describe esos poderes como *vibhūtis*, o propiedades del yoga.

Las propiedades del yoga son muchas. Experimentar aunque sólo sea uno de sus extraordinarios efectos es indicativo de que el *sādhaka* está en el camino correcto en su práctica yóguica. No obstante, es conveniente leer la siguiente sección, «Precaución».

1. Empieza a conocer el pasado y el futuro.
2. Entiende la lengua de todas las personas, aves y animales.
3. Conoce sus vidas pasadas y futuras.
4. Lee la mente de los demás.
5. Si fuese necesario, podría definir incluso los detalles precisos de lo que hay en las mentes ajenas.
6. Se torna invisible a voluntad.
7. Puede detener los sentidos: oído, tacto, vista, gusto y olfato.
8. Conoce la hora exacta de su muerte por intuición o mediante augurios.
9. Es amistoso y compasivo con todos.
10. Se torna fuerte como un elefante, y sus movimientos son gráciles como los de un pavo real.
11. Ve claramente los objetos cercanos y alejados, bastos y finos, y los ocultos.
12. Conoce el funcionamiento del sistema solar.
13. Conoce las funciones del sistema lunar y mediante ese conocimiento, sabe la posición de las galaxias.
14. Lee los movimientos de las estrellas a partir de la Estrella Polar y predice sucesos mundanos.
15. Conoce su cuerpo y sus funciones.

16. Conquista el hambre y la sed.
17. Inmoviliza su cuerpo y mente como una tortuga.
18. Tiene visiones de seres perfectos, profesores y maestros.
19. Tiene el poder de percibir el algo y el todo.
20. Se torna consciente de las propiedades de la consciencia.
21. Al conocer las propiedades de la consciencia, la utiliza para iluminar la lámpara del alma.
22. A causa de su alma iluminada le son concedidas facultades divinas que están más allá del alcance de los sentidos ordinarios.
23. Abandona conscientemente su cuerpo y entra en otros cuerpos a voluntad.
24. Camina sobre las aguas, los pantanos y las zarzas.
25. Crea fuego a voluntad.
26. Puede escuchar sonidos lejanos.
27. Levita.
28. Se libera a sí mismo de aflicciones a voluntad y a menudo vive sin un cuerpo.
29. Controla los constituyentes, las cualidades y propósitos de la naturaleza.
30. Domina los elementos y sus contrapartidas.
31. Posee un cuerpo excelente, dotado de gracia, fuerza, aspecto perfecto y luminosidad.
32. Posee perfecto control sobre los sentidos y la mente, y su contacto con el sí-mismo inferior o la consciencia de “yo”.
33. Transforma cuerpo, sentidos, mente, inteligencia y consciencia, hasta alcanzar la máxima agudeza y velocidad para sintonizarlos con el alma.

34. Obtiene dominio sobre toda la creación y todo conocimiento.

Precaución

Estos poderes son extraordinarios. La aparición de cualquiera de ellos indica que el *sādhaka* ha seguido métodos apropiados para su evolución. Pero no debe confundir estos poderes con el objeto de su búsqueda. Los observadores externos pueden considerarlos como grandes logros, pero para el *sādhaka* son obstáculos que pueden impedirle alcanzar *samādhi*. Incluso los seres celestiales intentan seducir al *sādhaka*. Si sucumbe a dichas tentaciones, se verá abrumado por desgracias.

Si un yogui se deja llevar por los poderes sobrenaturales y los utiliza para obtener fama, fracasa en su *sādhanā*. Es como un hombre que intenta salvarse a sí mismo del viento sólo para ir a caer en medio de un tornado. Un yogui que alcanza ciertos poderes y los confunde con la meta se ve atrapado en sus efectos y se expone a las aflicciones que conllevan. Por tanto, Patañjali advierte al *sādhaka* que renuncie a dichos logros, de manera que puedan abrírsele las puertas de la beatitud eterna. Se le aconseja que desarrolle el no apego, que destruye el orgullo, un escollo mayor para quienes adquieren poderes.

La observancia de la práctica de *yama* y *niyama*, como se describe en *Sādhana Pāda*, asegura que el *sādhaka* no se deje atrapar por esos poderes, ni que los use indebidamente.

Momento y movimiento

El momento es subjetivo, y el movimiento objetivo. Patañjali explica que el momento es el presente y que el presente es el ahora eterno: es intemporal, y real. Cuando desaparece de la atención, se convierte en movimiento, y el movimiento es tiempo. Cuando el momento da paso al movimiento, aparecen el pasado y el futuro, y el momento desaparece. Ir en la dirección de los movimientos de momentos es el futuro; retraerse de ello es el pasado. Sólo el momento es el presente.

Pasado y futuro provocan cambios; el presente es inmutable. Las fluctuaciones de la consciencia en el pasado y el futuro crean el tiempo. Si se mantienen estables la mente, la inteligencia y la consciencia, y se es consciente de los momentos sin dejarse atrapar en los movimientos, se experimenta el estado de no mente y no tiempo. Este estado es *amanaskatva*. El que ve ve directamente, con independencia del funcionamiento de la mente. El yogui se convierte en el amo de la mente, no en su esclavo. Vive en un estado liberado de la mente y del tiempo, denominado *vivekaja jñānam*: conocimiento verdadero y vívido.

Inteligencia pura

La inteligencia sublime es pura y verdadera, inmaculada e incontaminada. Distingue, con claridad y al momento, la diferencia entre entidades similares, sin analizarlas según rango, credo, cualidad y lugar.

Esta inteligencia es verdadera, pura y limpia, como la propia alma. El yogui que la posee está libre del orgullo y el prejuicio. Su inteligencia y consciencia se elevan al nivel del alma. De la misma manera que la miel sabe igual se la tome del lado del panal que se

quiera, también en el yogui, las células corporales, los sentidos, la mente, la inteligencia, la consciencia y la conciencia reflejan igualmente la luz del alma. Todas las partes del que ve aparecen como el alma. Eso es *kaivalya*. Es algo que llega cuando se renuncia a los poderes que atraen a los descaminados, pero distraen la consciencia del yogui.

IV: Kaivalya Pāda

Kaivalya significa "exclusividad, o emancipación eterna". Es liberación del *karma*: las consecuencias y obligaciones de nuestras acciones. *Kaivalya* es un estado de existencia absoluto, indivisible. En él, el yogui se despoja de pensamientos, mente, intelecto y ego, y es liberado del juego de los *guṇas* de la naturaleza, *sattva, rajas* y *tamas*. Se convierte en *guṇātītan*, en un ser puro y perfecto.

En *Vibhūti Pāda*, Patañjali describe los poderes sobrenaturales que esperan a yoguis tan sublimes y cómo la renuncia a esos poderes tiene como resultado *kaivalya*: la culminación del *sādhanā* yóguico, un estado de plenitud del alma y de unicidad.

Este capítulo, *Kaivalya Pāda*, es impresionante y exhaustivo. Uno de sus temas principales es que el contenido de la consciencia es puro, absoluto y divino, siempre que no esté corrompido por la acción, sea blanca (sáttvica), gris (rajásica) o negra (tamásica). La naturaleza absoluta de la consciencia se realizará a través de un nacimiento propicio, del fervor espiritual y la meditación. La transformación purificadora de la consciencia libera energía vital que acelera el proceso de la autoevolución. De manera progresiva, uno va desenredándose de las preocupaciones de la vida relativas

al *dharma*, el deber; *artha*, los medios de vida; y *kāma*, el disfrute mundano. Esta trascendencia conduce a la libertad, o *mokṣa*. La consciencia, liberada de los atributos de la naturaleza, se disuelve en el alma, *puruṣa*.

Este capítulo trata del rechazo necesario, por parte de los yoguis, de los poderes sobrenaturales que surgen en su ascensión espiritual, e indica cómo esos hombres y mujeres, que en cierto sentido han dejado el mundo atrás, pueden entonces servir a ese mundo.

Cinco tipos de yoguis

Kaivalya Pāda empieza con la aseveración de que esos prodigiosos poderes yóguicos pueden ser innatos, adquiridos mediante el mérito acumulado a través de la práctica en vidas anteriores. También pueden alcanzarse con el uso de hierbas *(auṣadhi)*, ensalmos *(mantra)*, disciplina consagrada *(tapas)*, meditación *(dhyāna)* y absorción total *(samādhi)*.

En estos cinco tipos de yoguis, la energía de la naturaleza, que más tarde será conocida como *kuṇḍalini*, fluye cada vez con mayor abundancia, preparándoles para recibir la luz infinita del alma. Si se usa indebidamente, esta corriente de energía desaparecerá, tras destruir al usuario. Por eso *tapas* y *samādhi* se consideran los mejores de los cinco métodos: proporcionan una sólida base para un crecimiento estable, lo que evita que el yogui use indebidamente la energía que ha ido acumulando a través de sus prácticas.

El uso juicioso de las fuerzas naturales por parte del yogui puede compararse a un granjero que inunda sus campos uno a

uno, en el interior de sus bancales de tierra, permitiendo que el agua empape bien la tierra antes de abrir un nuevo canal que conduzca el agua a otra parcela. Para mayor seguridad, el yogui utiliza método y mesura, con el objetivo de poder usar inteligentemente la energía de la naturaleza *(śakti)* a fin de obtener sabiduría.

Talento

Hace falta talento para darse cuenta del potencial de la naturaleza y utilizarlo con mesura. El peligro es que el poder provoca orgullo y acrecienta el ego, eclipsando la divinidad esencial. La raíz del ego es la misma consciencia pura; es su contacto con los fenómenos externos lo que genera deseo, la semilla de la impureza. Pureza es humildad. Cuando se mancilla con astucia se convierte en orgullo, que hace que la consciencia se disipe en las fluctuaciones del pensamiento. *Tapas* y *samādhi* son los medios más seguros a través de los que adquirir talento yóguico.

Acciones

Las acciones son de cuatro tipos: negras, blancas, grises, o sin esos atributos. Las últimas están más allá de los *guṇas* de *rajas, tamas* y *sattva*, libres de intención, motivo y deseo, puras e inoriginadas, y fuera de la ley de causa y efecto que gobierna todas las demás acciones. La acción motivada conduce en última instancia al orgullo, la aflicción y la infelicidad; el yogui genuino sólo realiza acciones inmotivadas: libres de deseo, orgullo y efecto.

La cadena de causa y efecto es como una pelota que rebota interminablemente en las paredes y el suelo de una pista de *squash*. La memoria, consciente o sublimada, conecta la cadena, incluso a lo largo de muchas vidas. Y es así porque cada acción de uno de los tres primeros tipos deja una impresión residual, codificada en nuestra memoria más profunda, que a partir de entonces continúa haciendo girar la rueda kármica, provocando reacción y más acción. Las consecuencias de la acción pueden tener efecto inmediato, o bien permanecer a la espera durante años, incluso durante varias vidas. Se considera que la acción tamásica provoca dolor y sufrimiento, la rajásica da resultados mixtos, y la sáttvica más agradables. Dependiendo de su proveniencia, los frutos de las acciones pueden ligarnos al deseo, la ira y la codicia, o bien dirigirnos hacia la búsqueda espiritual. Estas impresiones residuales se llaman *saṃskāras*: construyen los ciclos de nuestra existencia y deciden la estación, el tiempo y el lugar de nuestro nacimiento. Si son puras, las acciones del yogui no dejan impresiones ni provocan reacciones y, por tanto, están libres de cualquier impresión residual.

Deseos e impresiones

Los deseos, y el conocimiento derivado de la memoria o impresiones residuales, existen para siempre. Forman parte de nuestro ser al igual que la voluntad de aferrarnos a la vida. En una vida yóguica perfecta, los deseos e impresiones tienen un fin; cuando el mecanismo de causa y efecto queda desconectado mediante una acción pura e inmotivada, el yogui trasciende el

mundo de la dualidad, los deseos y el apego, que se marchitan y desaparecen.

Tiempo

La disciplina yóguica erradica la ignorancia, *avidyā*. Cuando la ilusión desaparece, el tiempo se torna intemporal. Aunque el tiempo es un continuo, tiene tres movimientos: pasado, presente y futuro. Pasado y futuro están entretejidos en el presente, y el presente es intemporal y eterno. Al igual que la rueda del alfarero, el presente –el momento– entra rodando en movimiento en forma de día y noche, creando la impresión de que el tiempo se mueve. La mente, que observa el movimiento del tiempo, lo diferencia en pasado, presente y futuro. Por ello, la percepción de los objetos varía según el momento.

A través de las características permanentes del tiempo, los objetos y los sujetos permanecen en sus propias entidades, y la mente los percibe diferentemente según el desarrollo de su inteligencia, creando disparidad entre observación y reflexión. Por ello difieren las acciones y los logros. Podríamos ilustrarlo diciendo que reconocemos la diferencia entre lo que está implícito cuando alguien mata por dinero, un soldado mata por su país, y un hombre mata para defender a su familia de bandidos. Todo es matar, pero las implicaciones son radicalmente distintas en cada caso, de acuerdo al desarrollo del individuo.

El yogui es consciente del presente y vive en él utilizando las experiencias pasadas sólo como una plataforma para el presente. Eso conlleva inalterabilidad en la actitud de la mente hacia los objetos percibidos.

Sujeto y objeto

En capítulos anteriores se señala que, aunque la naturaleza es eterna, sus cualidades o *guṇas* son cambiantes. Esta combinación de los *guṇas* crea diversidad en la mente, de manera que percibe los objetos de formas distintas. El objeto es el mismo, y la mente también. Pero la misma mente tiene muchas cualidades de humor y comportamiento. Esta fragmentación es la causa de *avidyā*. La mente dividida por los *guṇas* modela y remodela al ser humano. Como los *guṇas* se mueven en rítmica unidad, el desarrollo intelectual difiere cualitativamente en cada individuo, y cada uno ve los objetos de manera diferente, aunque su esencia no cambie.

El yogui estudia la unicidad de esa mutación rítmica, se mantiene apartado de ella, y descansa en su propia esencia, en su alma. Para él, esta esencia y la esencia del objeto percibido son la misma. A través de la introspección comprende que los objetos no cambian, sino que es él mismo quien fabrica sus cambios aparentes. Aprende a percibir sin prejuicio, consciente de que los objetos existen en sí mismos, independientemente de su percepción de ellos. Su mente clara e impoluta ve los objetos tal cual son, separados de él y, por tanto, incapaces de dejar impresión alguna en él. Al estar libre de toda parcialidad, está libre de *karma*.

Cit *y* citta *(consciencia universal e individual)*

El que ve, testigo inalterable *(cit)*, es el Señor de la consciencia. Es omnipresente, inmutable constante y luminoso. El que ve puede ser sujeto y objeto al mismo tiempo. Es consciente de todas las mutaciones que se dan en su mente, inteligencia y

consciencia. Sabe que son sus productos y que le mancillarán mientras persistan *avidyā* y *asmitā*.

El que ve es la semilla, y la consciencia, la planta que ha brotado. La mente es el tallo, y *vṛttis*, las fluctuaciones u ondas de pensamientos, son las hojas, transmitidas a través de la mente a la consciencia única, el tallo, y de nuevo a la semilla.

La consciencia y sus ramas –inteligencia, mente y pensamiento– se tornan en objetos del que ve. Las ramas carecen de existencia propia sin consciencia, y la consciencia tampoco la tiene sin el que ve. Toma luz prestada del que ve y la extiende hacia la inteligencia, la mente y el pensamiento. Como no está autoiluminada, no puede ser a la vez sujeto y objeto. Es un objeto conocible para el que ve, de igual forma que lo son los objetos del mundo para ella.

Cit (el que ve, alma, consciencia cósmica) es un testigo pasivo, omnisciente, mientras que *citta* (consciencia creada o "que ha brotado") es activa, impresionable y comprometida, porque está implicada en una relación directa con el mundo externo. Pero cuando se analiza esa implicación, se controla y se calma, *citta* gravita hacia su origen, *cit*, y toma sus características, de manera que, para el ser realizado, *cit* y *citta* son uno. El problema radica en que para las personas normales, la consciencia que ha brotado parece ser el que ve, mientras que en realidad no hace sino enmascararlo. Al estudiar *citta*, comprendemos que carece de luz propia, y que depende de su progenitor, el que ve. Hasta que se produce esta realización, la consciencia actúa como un prisma, distorsionando la visión. Una vez que se funde con el que ve, se

convierte en un reflector y reflejo perfecto, reflejando su propia y pura imagen, el alma reflejándose en el alma.

Así pues, vemos que *citta* puede ser arrastrado en dos direcciones: hacia fuera, en dirección a su madre, la naturaleza, *prakṛti*, o hacia dentro, hacia su padre, el espíritu, *puruṣa*. El papel del yoga es enseñarnos que el propósito esencial de *citta* es recorrer el Segundo Sendero, alejándose del mundo, hacia la beatitud del alma. El yoga ofrece tanto el objetivo como los medios para alcanzarlo. Quien halla su alma es *Yogeśvara*, Señor o Dios del Yoga, o *Yogirāja*, rey entre yoguis.

Ahora ya no queda nada que deba aprender o adquirir.

Precaución

Patañjali advierte que ni siquiera yoguis tan augustos están más allá del peligro de recaída. Incluso cuando se ha logrado la unión entre *cit* y *citta*, la falta de atención, de cuidado, o el orgullo de los logros alcanzados, proporcionan oportunidades de recaer y agrietar la consciencia. En esta falta de concentración pueden resurgir viejos pensamientos y hábitos, desestabilizando la armonía de *kaivalya*.

Si así sucediese, el yogui no tendrá más alternativa que retornar a su lucha purificadora de la misma manera que las personas menos evolucionadas combaten sus propias aflicciones bastas.

El amanecer de la luz espiritual e inafectada

Si se mantiene resueltamente el estado indivisible de *Yogeśvara*, del corazón mana una corriente de virtud como si

fuese lluvia torrencial: *dharmamegha samādhi*, o nubes cargadas de virtud o justicia. La expresión tiene dos connotaciones complementarias. *Dharma* significa "deber"; *megha* quiere decir "nube". Las nubes pueden, bien oscurecer la luz del Sol o abrir el Cielo al enviar lluvia. Si la unión de *citta* con el que ve tiene alguna fisura, arrastrará a su amo hacia los placeres mundanos *(bhoga)*. Si la unión se mantiene firme, conducirá al aspirante hacia *kaivalya*. Mediante la disciplina yóguica, la consciencia se torna virtuosa, de manera que su poseedor puede convertirse en un yogui, un *jñānin*, un *bhaktan* y un *paravairāgin*.

Todas las acciones y reacciones cesan en quien es ahora un *Yogeśvara*. Está libre de las garras de la naturaleza y del *karma*. A partir de ahora, no hay lugar en su *citta* para la producción de efectos; nunca habla o actúa de manera que pueda ligarle a la naturaleza. Cuando se deja de suministrar aceite a una lámpara, la luz se extingue. En ese yogui, cuando se agota el combustible de los deseos, la lámpara de la mente no puede quemar, y empieza a desvanecerse por sí misma. Entonces mana a raudales la sabiduría infinita.

El conocimiento que se adquiere a través de los sentidos, la mente y el intelecto, es insignificante comparado con el que emana de la visión del que ve. Se trata del auténtico conocimiento intuitivo.

Cuando las nubes desaparecen, el Cielo se despeja y el Sol brilla luminoso. Cuando el Sol brilla, ¿quién necesita luz artificial? Cuando la luz del alma resplandece, la luz de la consciencia ya no es necesaria.

La naturaleza y sus cualidades dejan de afectar al yogui consumado. A partir de ese momento le servirán devotamente, sin interferir o influir su verdadera gloria. El yogui comprende la secuencia del tiempo y su relación con la naturaleza. Está coronado con la sabiduría de vivir en el eterno presente. El eterno presente es divino, igual que él. Todos sus anhelos en la vida han sido colmados. Ahora es un *kṛthārthan*, un alma colmada, un alma sin igual, viviendo en benevolente libertad y beatitud. Está solo y completo. Eso es *kaivalya*.

Patañjali empieza los *Yoga Sūtras* con *atha*, que significa "ahora", y finaliza con *iti*, "eso es todo". Aparte de esta búsqueda del alma, no hay nada.

Parte I:

समाधिपादः ।

SAMĀDHI PĀDA

Samādhi significa yoga, y yoga significa *samādhi*. Este *pāda* explica, por tanto, el significado de yoga y de *samādhi*: ambos significan meditación profunda y suprema devoción.

A los aspirantes provistos de una salud física perfecta, una mente equilibrada, inteligencia discernidora e inclinación espiritual, Patañjali les proporciona guía en las disciplinas de práctica y desapego para ayudarles a alcanzar la cumbre espiritual, la visión del alma *(ātmadarśana)*.

La palabra *citta* suele ser traducida como "mente". En Occidente, se considera que la mente no sólo cuenta con el poder de conación o volición, cognición y movimiento, sino también con el de discernimiento.

Pero en realidad, *citta* significa "consciencia". Los filósofos índicos analizaron *citta* y la dividieron en tres facetas: mente *(manas)*, inteligencia *(buddhi)* y ego, o sentido del "yo" *(ahaṁkāra)*. Dividieron el cuerpo mental en dos partes: la envoltura mental y la intelectual. Por ello, la gente ha llegado a creer que consciencia y mente son lo mismo. En esta obra, consciencia hace referencia a la envoltura mental *(manomaya kośa)*, como mente, y a la envoltura intelectual *(vijñānamaya kośa)*, como sabiduría. La mente adquiere conocimiento objetivamente, mientras que la inteligencia aprende mediante la experiencia subjetiva, que se transforma en sabiduría. Al igual que la inteligencia cósmica es el primer principio de la naturaleza, la consciencia es el primer principio del ser humano.

अथ योगानुशासनम् ।१।

I.1 atha yogānuśāsanam

atha	ahora, auspicioso, una oración, una bendición, autoridad, buen presagio
yoga	unión, conexión, combinación, aplicación, uso, medios, resultado, meditación profunda, concentración, contemplación del Espíritu Supremo
anuśāsanam	consejo, directriz, orden, mandato, instrucciones, sentar reglas y preceptos, un texto revisado, introducción, o guía ofrecida en forma procesal. Así pues, significa guía en los códigos de conducta que han de ser observados, y que conforman la base a partir de la que cultivar nuestra vida ética y espiritual

Con oraciones en busca de la bendición divina, ahora comienza una exposición sobre el sagrado arte del yoga.

A continuación sigue una detallada exposición de la disciplina del yoga, ofrecida paso a paso en el orden correcto, y con las

directrices adecuadas para trabajar en uno mismo.

Patañjali es el primero que nos ofrece una codificación del yoga, su práctica y preceptos; y la urgencia de la nueva luz que vierte sobre un tema conocido y antiguo está subrayada por su utilización de la palabra "ahora". Su reconsideración, basada en su propia experiencia, se adentra en terreno inexplorado, y nos deja en herencia una obra perdurable y monumental. En el contexto cultural de su tiempo, sus palabras deben haber resultado claras como el agua, aunque tampoco son confusas para la espiritualmente empobrecida mente moderna, si bien a menudo dan la impresión de estar casi impenetrablemente condensadas.

La palabra "ahora" también puede considerarse en el contexto de una progresión que parte de las obras anteriores de Patañjali, sus tratados sobre gramática y *āyurveda*. Lógicamente, debemos considerar que dichas obras anteceden a los *Yoga Sūtras*, ya que la gramática es un prerrequisito para el habla lúcida y la clara comprensión, y la medicina ayurvédica para la limpieza corporal y el equilibrio interior. Juntas, esas obras sirvieron como preparación para la consumada exposición del yoga de Patañjali: el cultivo y la trascendencia final de la consciencia, culminando en la liberación de los ciclos de renacimiento.

Estas obras son colectivamente conocidas como *mokṣa śāstras* (ciencias espirituales), tratados que trazan la evolución humana desde la esclavitud física y mental hasta la libertad final. El tratado sobre yoga fluye con naturalidad de la obra ayurvédica, y guía al aspirante *(sādhaka)* hacia un estado de consciencia adiestrado y equilibrado.

En este primer capítulo, Patañjali analiza los componentes de la consciencia, y sus pautas de comportamiento, y explica cómo sus fluctuaciones pueden calmarse a fin de alcanzar la absorción e integración interiores. En el segundo, revela todo el mecanismo conductor del yoga, mediante el cual se forja la conducta ética, el vigor y la salud corporal, y la vitalidad fisiológica en la estructura del progreso evolutivo humano hacia la libertad. En el tercer capítulo, Patañjali prepara la mente para alcanzar el alma. En el cuarto, muestra cómo la mente se disuelve en la consciencia, y ésta en el alma, y cómo el *sādhaka* bebe el néctar de la inmortalidad.

El *Brahma Sūtra*, un tratado que lidia con la filosofía Vedanta (el conocimiento de Brahman), también empieza con la palabra *atha*, o "ahora": *athāto Brahma jijñāsā*. En ese caso, "ahora" implica el deseo de conocer a Brahman. Brahman es considerado como el objeto de estudio y es discutido y explorado como el objeto. En los *Yoga Sūtras*, es el que ve o el verdadero Sí-mismo que hay que descubrir y conocer. El yoga es, pues, un arte, una ciencia y una filosofía subjetivos. "Yoga" tiene diversas connotaciones, como ya se mencionó al comienzo, pero aquí significa *samādhi*, el estado de existencia indivisible.

Así pues, este *sūtra* pudiera significar: «Las disciplinas de integración están aquí expuestas a través de la experiencia, y son ofrecidas a la humanidad para la exploración y el reconocimiento de esa parte oculta del ser humano que está más allá de la toma de conciencia de los sentidos».

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ।२।

I.2 yogaḥ cittavṛtti nirodhaḥ

yogaḥ	unión o integración desde la capa más exterior hasta el sí-mismo más interior, es decir, de la piel a los músculos, huesos, nervios, mente, intelecto, voluntad, consciencia y sí-mismo
citta	consciencia, que está constituida por tres factores: mente *(manas)*, intelecto *(buddhi)* y ego *(ahaṁkāra)*. *Citta* es el vehículo de observación, atención, aspiración y razón. Tiene tres funciones: cognición, conación o volición y movimiento
vṛtti	estado de la mente, fluctuaciones mentales, conducta, comportamiento, una forma de estar, un modo de actuar, movimiento, función, operación
nirodhaḥ	obstrucción, bloqueo, oposición, aniquilación, limitación, control, cese

El yoga es el cese de movimientos en la consciencia.

El yoga está definido como la restricción o inhibición de fluctuaciones en la consciencia. Es el arte de estudiar el comportamiento de la consciencia, que tiene tres funciones: cognición, conación o volición y movimiento. El yoga ofrece los

medios para comprender el funcionamiento de la mente, y ayuda a serenar sus movimientos, conduciéndonos hacia un imperturbable estado de silencio que mora en la sede de la consciencia. El yoga es, pues, el arte y la ciencia de la disciplina mental a través de la que se cultiva y madura la mente.

Este *sūtra* vital contiene la definición de yoga: el control o restricción de los movimientos de la consciencia, acabando en su cese completo.

Citta es el vehículo que conduce a la mente *(manas)* hacia el alma *(ātmā)*. El yoga es el cese de toda vibración en la sede de la consciencia. Resulta muy difícil comunicar el significado de la palabra *citta* porque es la forma más sutil de inteligencia cósmica *(mahat)*. *Mahat* es el gran principio, la fuente del mundo material de la naturaleza *(prakṛti)*, opuesto al del alma, y es un vástago de la naturaleza. Según la filosofía *Sāṁkhya*, la creación es efectuada mediante la combinación de *prakṛti* con *puruṣa*, el alma cósmica. Esta concepción cosmológica también es aceptada por la filosofía yóguica. Los principios de *puruṣa* y *prakṛti* son el origen de toda acción, volición y silencio.

Palabras como *citta*, *buddhi* y *mahat* suelen utilizarse indistintamente, y por ello el estudiante puede llegar a confundirse con facilidad. Una manera de estructurar nuestra comprensión es recordar que todo fenómeno que ha alcanzado su total evolución o individuación cuenta con una contrapartida sutil o cósmica. Así pues, traducimos *buddhi* como la inteligencia discernidora individual, y consideramos *mahat* como su contrapartida cósmica. De igual manera, a la consciencia individualizada, *citta*, le corresponde su forma sutil, *cit*. Para

alcanzar la realización del Sí-mismo, la percepción más elevada de consciencia y la facultad más refinada de la inteligencia han de trabajar tan asociadas que no siempre resulta útil hilar demasiado fino separándolas (véase Introducción, Primera parte. Cosmología de la naturaleza).

El principio pensante o conciencia *(antaḥkaraṇa)* vincula el principio inductor de la naturaleza *(mahat)* con la consciencia individual, que puede imaginarse como un fluido que envuelve al ego *(ahaṁkāra)*, la inteligencia *(buddhi)* y la mente *(manas)*. Este "fluido" tiende a nublarse y tornarse opaco debido a su contacto con el mundo externo a través de sus tres componentes. El objetivo del *sādhaka* es llevar la consciencia a un estado de pureza y transparencia. Es importante señalar que la consciencia no sólo vincula la naturaleza evolucionada o manifiesta con la naturaleza no evolucionada o sutil; también está muy cerca de la propia alma, que no pertenece a la naturaleza, al ser meramente inmanente en ella.

Buddhi posee el conocimiento decisivo determinado por la acción y la experiencia perfectas. *Manas* recoge y recopila información a través de los cinco sentidos de percepción, *jñānendriyas*, y los cinco órganos de acción, *karmendriyas*. La inteligencia cósmica, el ego, la inteligencia individual, la mente, los cinco sentidos de percepción y los cinco órganos de acción son producto de los cinco elementos de la naturaleza –tierra, agua, fuego, aire y éter *(pṛthvī, āp, tejas, vāyu* y *ākāśa)*– con sus cualidades subatómicas de olor, sabor, forma o visión, tacto y sonido *(gandha, rasa, rūpa, sparṣa* y *śabda)*.

A fin de ayudar al género humano a comprenderse a sí mismo, los sabios analizaron a los seres humanos como compuestos de cinco envolturas, o *kośas*:

Envoltura	***Elemento correspondiente***
anatómica *(annamaya)*	tierra
fisiológica *(prāṇamaya)*	agua
mental *(manomaya)*	fuego
intelectual *(vijñānamaya)*	aire
beatífica *(ānandamaya)*	éter

Las tres primeras envolturas se hallan en el campo de los elementos de la naturaleza. Se dice que la envoltura intelectual es la capa del alma individual *(jīvātman)*, y que la envoltura beatífica es la del Alma universal *(paramātman)*. En efecto, para alcanzar la emancipación hay que atravesar las cinco envolturas. El contenido más recóndito de las envolturas, más allá incluso del cuerpo beatífico, es *puruṣa*, el indivisible, el Uno inmanifiesto, el "vacío que está lleno". Eso se experimenta en *nirbīja samādhi*, mientras que *sabīja samādhi* se experimenta en el nivel del cuerpo beatífico.

Si consideramos a *ahaṁkāra* (ego) como uno de los extremos de un hilo, entonces *antarātma* (Sí-mismo Universal) es el otro. *Antaḥkaraṇa* (conciencia) es el unificador de ambos.

La práctica del yoga integra a una persona a través del periplo recorrido por la inteligencia y la consciencia, yendo de lo externo a lo interno. La unifica desde la inteligencia de la piel a la inteligencia del sí-mismo, de manera que su sí-mismo se funda

con el Sí-mismo cósmico. Es la fusión de la mitad del ser *(prakṛti)* con la otra *(puruṣa)*. A través del yoga, el practicante aprende a observar y pensar, y a aumentar su esfuerzo hasta alcanzar el gozo eterno. Esto es sólo posible si todas las vibraciones del *citta* individual son detenidas antes de emerger.

El yoga, la restricción del pensamiento fluctuante, conduce a un estado sáttvico. Pero a fin de detener las fluctuaciones, se necesita fuerza de voluntad; de ahí que se requiera un cierto grado de *rajas*. La restricción de los movimientos del pensamiento produce serenidad, que a su vez conduce a un silencio profundo y consciente. Ésa es la naturaleza sáttvica de *citta*.

La serenidad es concentración *(dhāraṇā)*, y el silencio es meditación *(dhyāna)*. La concentración necesita un enfoque o una forma, y eso es *ahaṁkāra*, el pequeño sí-mismo individual. Cuando la concentración deviene meditación, ese sí-mismo pierde su identidad y se hace uno con el gran Sí-mismo. Al igual que las dos caras de una moneda, *ahaṁkāra* y *ātmā* son los dos polos opuestos en el ser humano.

El *sādhaka* se ve influido por el sí-mismo, por un lado, y por los objetos percibidos, por otro. Cuando se queda absorto en el objeto, su mente fluctúa. Eso es *vṛtti*. Debe aspirar a distinguir el sí-mismo de los objetos percibidos, de manera que no se enrede con ellos. Mediante el yoga debe intentar liberar su consciencia de las tentaciones de dichos objetos, y acercarla al que ve. Restringir las fluctuaciones de la mente es un proceso que conduce a un fin: *samādhi*. En principio, el yoga actúa como medio de restricción. Cuando el *sādhaka* ha alcanzado un estado de restricción total, la disciplina yóguica ha concluido y la cima se ha alcanzado: la

consciencia permanece pura. Así pues, el yoga es tanto un medio como el fin.

(Véanse I.18; II.28).

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ।३।

I.3 tadā draṣṭuḥ svarūpe avasthānam

tadā	entonces, a la sazón
draṣṭuḥ	el alma, el que ve
svarūpe	en sí mismo, en su propio estado
avasthānam	descansa, permanece, mora, reside, irradia

Entonces, el que ve mora en su propio y auténtico esplendor.

Cuando las olas de la consciencia están aplacadas y silenciadas, ya no siguen distorsionando la auténtica expresión del alma. Revelado en su propia naturaleza, el que ve, testigo luminoso, mora en su propia grandeza.

Como la volición es el modo de expresión de la mente, tiende a cambiar nuestra percepción del estado y condición del que ve momento a momento. Cuando se la inmoviliza y regula, se experimenta un estado de ser reflexivo. En este estado, el conocimiento asoma con tanta claridad que se ve y siente la auténtica grandeza del que ve. Esta visión del alma irradia sin ninguna actividad por parte de *citta*. Una vez se realiza, el alma mora en su propia sede.

(Véanse I.16, 29, 47, 51; II.21, 23, 25; III.49, 56; IV.22, 25, 34.)

वृत्तिसारूप्यमितरत्र ।४।

I.4 vṛtti sārūpyam itaratra

vṛtti	comportamiento, fluctuación, modificación, función, estado mental
sārūpyam	identificación, afinidad, cercanía, proximidad
itaratra	en otras ocasiones, en otros sitios

En otras ocasiones, el que ve se identifica con la consciencia fluctuante.

Cuando el que ve se identifica con la consciencia o con los objetos vistos, se une con ellos y olvida su grandeza.

La tendencia natural de la consciencia es a implicarse con el objeto visto, arrastrar al que ve hacia él, y hacer que éste se identifique con el objeto. El resultado es que el que ve es absorbido en el objeto. Este proceso se convierte en una semilla de diversificación de la inteligencia, y hace que el que ve olvide su propia y radiante percepción consciente.

Cuando el alma no irradia su propia gloria es señal de que la facultad pensante se ha manifestado en lugar del alma.

La impresión de los objetos es transmitida a *citta* a través de los sentidos de percepción. *Citta* absorbe estas impresiones sensoriales y queda teñido y modificado por ellas. Los objetos

actúan como forraje para *citta*, que pace, que se ve atraído hacia ellos por su apetito. *Citta* se proyecta a sí mismo, tomando la forma de los objetos a fin de poseerlos. Así, la consciencia se ve envuelta en pensamientos del objeto, con el resultado de que el alma queda oscurecida. De esta manera, *citta* se enturbia y provoca cambios en el comportamiento y el humor, al identificarse con las cosas vistas. (Véase III.36.)

Aunque en realidad *citta* es una entidad sin forma, puede resultar de ayuda visualizarla a fin de aprehender sus funciones y limitaciones. Imaginemos que es como una lente óptica, que en sí misma no contiene luz alguna, pero que se halla colocada directamente por encima de una fuente de pura luz, el alma. Una cara de la lente, la que mira al interior, hacia la luz, permanece clara. Normalmente, somos conscientes de esta faceta interna de *citta* sólo cuando nos habla con la voz de la conciencia.

En la vida cotidiana somos mucho más conscientes de la cara superior de la lente, la que mira hacia afuera, hacia el mundo, al que está vinculada a través de los sentidos y la mente. Esta superficie sirve tanto como sentido y como contenido de la consciencia, junto con el ego y la inteligencia. Influida por los deseos y miedos de la turbulenta vida mundana, se empaña, tornándose opaca, incluso sucia y rayada, e impide que la luz del alma brille a través. Como carece de iluminación interior, busca con avidez las luces artificiales de la existencia condicionada. Toda la técnica del yoga, su práctica y control, tiene como objeto disociar la consciencia de su identificación con el mundo fenoménico, restringir los sentidos que la enmarañan, y limpiar y

purificar la lente de *citta*, hasta que transmita total y únicamente la luz del alma.

(Véanse II.20; IV.22.)

वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टाक्लिष्टाः ।५।

I.5 vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭā akliṣṭāḥ

vṛttayaḥ	movimientos, modificaciones
pañcatayyaḥ	quíntuple
kliṣṭā	que aflige, que atormenta, que inquieta, doloroso
akliṣṭāḥ	que no altera, que no perturba, que no aflige, indoloro, agradable

Los movimientos de la consciencia son cinco. Pueden ser cognoscibles o incognoscibles, dolorosos o indoloros.

Las fluctuaciones o modificaciones de la mente pueden ser dolorosas o indoloras, cognoscibles o incognoscibles. El dolor puede permanecer oculto en el estado indoloro, y el indoloro puede estar oculto en el estado doloroso. Ambos pueden ser cognoscibles o incognoscibles.

Cuando la consciencia toma el mando, el que ve ocupa el asiento trasero, de manera natural. La semilla del cambio está en la consciencia, y no en el que ve. La consciencia ve los objetos en relación a sus propias idiosincrasias, creando fluctuaciones y modificaciones en nuestro pensamiento. Estas modificaciones, de

las cuales existen cinco tipos, se explican en el *sūtra* siguiente. Pueden ser visibles u ocultas, dolorosas o no, desagradables o agradables, cognoscibles o incognoscibles.

El *sūtra* anterior explica que la consciencia implica al que ve con los objetos vistos por ella, e invita cinco tipos de fluctuaciones, que pueden dividirse y subdividirse casi infinitamente.

Los pensamientos, cuando se hallan asociados a la angustia, son considerados condiciones dolorosas *(kliṣṭā)* de la mente y la consciencia. Por ejemplo, una brasa encendida de carbón cubierta de ceniza da la impresión de ser ceniza. Pero si uno la toca, le quema la piel de inmediato. La brasa estaba ahí en estado incognoscible, o *akliṣṭā*. En el momento en que la piel se quemó, se tornó cognoscible, o *kliṣṭā*. Como lo que domina en el dolor es la angustia, el estado placentero no puede identificarse con ella, y por eso existen paralelamente. El placer del sexo finaliza en la agonía de los dolores del parto, para ser seguidos de todos los ciclos de alegría, preocupación y tristeza asociados con la paternidad.

Patañjali previene en I.19 incluso a algunas almas muy elevadas, que han alcanzado una cierta elevación espiritual, que en I.18 describe como un estado beatífico e indoloro. Les avisa que, aunque el yogui permanece libre mientras las potencias virtuosas continúan siendo poderosas, en el momento en que se extinguen debe volver a luchar, doloroso final del disfrute del pináculo espiritual. Por otra parte, los dolores también pueden permanecer ocultos, y pueden aparentar ser indoloros durante mucho tiempo, hasta que se manifiestan. Por ejemplo, el cáncer

puede permanecer indetectable durante largo tiempo hasta que alcanza un doloroso y tormentoso estado.

Los dolores y angustias cognoscibles son controlados o aniquilados mediante la práctica del yoga, y por la fuerza de voluntad. Liberándose de los deseos *(vāsanas)* y mediante el no apego *(vairāgya)* –además del *sādhanā* yóguico–, se evita que los dolores incognoscibles aparezcan en el estado de conocimiento.

En II.12, Patañjali utiliza las palabras *dṛṣṭa* (visible) y *adṛṣṭa* (desapercibido, invisible). Pueden compararse a *kliṣṭā* y *akliṣṭā*. La naturaleza causa la aparición de las cinco fluctuaciones en sus formas aflictivas *kliṣṭā*, mientras que *puruṣa* tiende a llevarlas al estado *akliṣṭā*. Por ejemplo, la forma *kliṣṭā* de la memoria es la esclavitud al tiempo psicológico, y la forma *akliṣṭā* es la función de discernimiento. Ambos estados, doloroso e indoloro, pueden ser visibles o estar ocultos. Los dolores y placeres conocidos y visibles pueden reducirse o erradicarse. En los estados dolorosos, los "indoloros" pueden estar ocultos, y en consecuencia las virtudes resultan difíciles de reconocer o percibir. Debe ponerse fin a ambos estados mediante la práctica yóguica y la renuncia. En los *sūtras* I.23, 27, 28, 33-39, y en II.29, Patañjali indica los medios para alcanzar el cénit de la virtud, que es libertad y beatitud.

Citta actúa como una rueda, mientras que los estados *kliṣṭā* y *akliṣṭā* son como dos radios de la rueda que causan fluctuaciones y modulaciones en nuestro sí-mismo. Las *vṛttis* en sus manifestaciones *kliṣṭā* y *akliṣṭā* no son entidades separadas paralelas, sino que se alimentan y ayudan entre sí. Por ejemplo, el embotamiento, que es el aspecto negativo del dormir, apoya la falsa percepción de otras modulaciones de la consciencia,

mientras que la experiencia positiva del dormir (el estado pasivo y virtuoso experimentado inmediatamente al despertarse, cuando el “yo” está en silencio) ofrece un vislumbre de un estado superior, animando los esfuerzos del conocimiento correcto y el discernimiento. Si la rueda está parada, los radios permanecen estables, y *citta* se libera de *vṛttis*.

(En cuanto a aflicciones, véanse I.30, 31; II.3, 12, 16, 17.)

प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः ।६।

I.6 pramāṇa viparyaya vikalpa nidrā smṛtayaḥ

pramāṇa	conocimiento válido, conocimiento experimentado, conocimiento correcto estudiado y verificado, prueba, o evidencia
viparyaya	invertido, perverso, contrario
vikalpa	duda, indecisión, vacilación, fantasía, imaginación, o ensoñación
nidrā	sueño, un estado de vaciedad
smṛtayah	memoria

Son causados por el conocimiento correcto, la ilusión, el pensamiento imaginario, el dormir y la memoria.

Estas cinco fluctuaciones o modificaciones de la consciencia están basadas en la percepción real, o recto conocimiento basado

en hechos y pruebas; en la percepción irreal o perversa, o ilusión; en la fantasía o conocimiento imaginario; en el conocimiento basado en el dormir; y en la memoria.

La consciencia cuenta con cuatro tipos cualitativos de inteligencia: *mūḍha* (tonta, estúpida o ignorante), *kṣipta* (descuidada o distraída), *vikṣipta* (agitada o dispersa), *ekāgra* (unidireccional y atenta) y *niruddha* (restringida o controlada). Como la inteligencia consciente es de cinco tipos, las fluctuaciones también se clasifican en cinco: conocimiento correcto, percepción perversa, imaginación, conocimiento basado en el dormir y memoria. Esos cinco estados conscientes de inteligencia y las cinco clases de fluctuaciones pueden llegar a desasosegar al *sādhaka*, o bien ayudarle a desarrollar madurez e inteligencia, y a alcanzar la emancipación.

Las percepciones erróneas *(viparyaya)* son reunidas por los sentidos de percepción e inducen a la mente a aceptar lo que ellas sienten (como en la historia de los seis ciegos y el elefante). El conocimiento fantasioso *(vikalpa)* hace que la mente viva en un estado imaginario sin considerar los hechos. La memoria *(smṛti)* ayuda a recopilar experiencias para su correcta comprensión. El dormir *(nidrā)* cuenta con una peculiaridad propia. Al igual que una jarra vacía se llena de aire, también la consciencia se vacía durante el dormir. Existe en el espacio, sin un lugar, y está llena de letargo. Al dormir, uno tiene un vislumbre de un tranquilo estado mental, *manolaya*. Este estado inactivo de la mente sólo se siente al despertar. Igual que una flor descansa en su capullo, la consciencia descansa en el suyo, la conciencia. El conocimiento correcto *(pramāṇa)* es conocimiento directo desde el núcleo del

ser. Es intuitivo, y por tanto puro, y está más allá del campo del intelecto.

El conocimiento directo lleva al ser humano más allá del estado consciente. Este estado de consciencia se llama *amanaskatva*.

प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि ।७।

I.7 pratyakṣa anumāna āgamāḥ pramāṇāni

pratyakṣa	percepción directa
anumāna	inferencia
āgamāḥ	textos sagrados tradicionales o referencias a las escrituras, una persona que es una autoridad en las escrituras y en cuya palabra pueda confiarse
pramāṇāni	tipos de pruebas

El conocimiento correcto es directo, inferido o basado en hechos.

El conocimiento correcto está basado en tres tipos de pruebas: percepción directa, inferencia o deducción correcta, y testimonio proveniente de escrituras sagradas fidedignas o personas experimentadas.

En principio, la percepción individual debe ser contrastada mediante la lógica razonada, y luego comprobar si corresponde a

la sabiduría tradicional o de las escrituras. Este proceso implica la participación de la inteligencia iluminada, o *buddhi*.

En terminología intelectual moderna, consideramos *buddhi* como una entidad monolítica, lo cual no resulta de mucha ayuda cuando tratamos de entender su auténtico papel en nuestras vidas y en nuestra práctica yóguica. Separémosla primero de la mente, en la cual el cerebro –cuya función es recibir información sensorial, para pensar y actuar– tiene su fuente. El pensamiento se expresa a sí mismo en forma de ondas electromagnéticas.

El intelecto es más sutil que la mente. Se ocupa del conocimiento de los hechos y de la facultad razonadora, y sólo se hace discernible a través de su cualidad inherente, la inteligencia, que está más cerca de la consciencia que del proceso mente-pensamiento. La inteligencia es inherente a todos los aspectos de nuestro ser, desde lo físico a lo beatífico. Sólo resulta inmanifiesta en el *ātman-puruṣa*, el núcleo del ser.

La cualidad de la inteligencia es inherente pero inactiva, así que nuestro primer paso debe ser despertarla. La práctica de *āsana* aporta inteligencia a la superficie del cuerpo celular a través del estiramiento, y al cuerpo fisiológico al mantener la postura. Una vez despierta, la inteligencia puede revelar su aspecto dinámico, su capacidad discernidora. Nos esforzamos por llevar a cabo extensiones iguales a fin de obtener una postura equilibrada y estable, comparando el estiramiento del brazo con el del antebrazo, de la pierna derecha con la izquierda, de la interna con la externa, etc. Este completo y preciso proceso de medición y discernimiento es el aprendizaje, o refinamiento, de la

inteligencia; se lleva a cabo en las envolturas internas a través de *prāṇāyāma, pratyāhāra* y etapas posteriores del yoga.

Podemos, pues, ver que el discernimiento es un proceso ponderado, que pertenece al mundo de la dualidad. Cuando lo erróneo se ha descartado, lo que resta debe ser correcto.

Cuando se ha cultivado el discernimiento y la inteligencia es pletórica y luminosa, el ego y la mente se retiran, y *citta* aparece aguda y clara. Pero la inteligencia espiritual, que es verdadera sabiduría, asoma sólo cuando finaliza el discernimiento. La sabiduría no funciona en la dualidad. Sólo percibe unidad. No descarta lo érroneo, sólo ve lo correcto (Patañjali la llama inteligencia sublime, o *vivekaja jñānam*, III.55). La sabiduría no se mezcla con la naturaleza, y en realidad resulta inadecuada para los problemas de la vida en el mundo dualista. No tendrá ninguna utilidad para un político, por ejemplo, por muy elevados que sean sus motivos, pues debe elegir y decidir en el mundo relativo y temporal. La sabiduría espiritual no decide, *sabe*. Está más allá del tiempo.

No obstante, el progresivo refinamiento de la inteligencia es esencial en la búsqueda de la libertad. Debe utilizarse el intelecto discernidor para "neutralizar" el impacto negativo de la memoria, que nos vincula en tiempo psicológico al mundo del placer y dolor sensoriales.

Toda materia, desde las piedras a las células humanas, contiene su propia inteligencia inherente, pero sólo el hombre tiene la capacidad de despertar, cultivar y finalmente trascender la inteligencia. Al igual que un *citta* totalmente puro y libre de todo enredo sensorial gravita hacia *ātman*, de igual manera, una

vez que la inteligencia ha alcanzado el más elevado conocimiento de la naturaleza, es atraído interiormente hacia el alma (IV.26). *Buddhi* tiene la capacidad de percibirse a sí misma: su virtud innata es la integridad (I.49).

विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम् ।८।

I.8 viparyayaḥ mithyājñānam atadrūpa pratiṣṭham

viparyayaḥ	perverso, irreal
mithyājñānam	conocimiento ilusorio
atadrūpa	no en su propia forma
pratiṣṭham	ocupando, estando, viendo, contemplando

El conocimiento ilusorio o erróneo está basado en lo no factual o irreal.

El conocimiento perverso, ilusorio o erróneo está causado por el error o la interpretación equívoca, o por confundir una cosa por otra. Está basado en la distorsión de la realidad.

La comprensión errónea y las falsas concepciones generan sensaciones erróneas que oscurecen la consciencia. Ello obstaculiza al *sādhaka* en sus esfuerzos por experimentar al que ve, y puede llegar a crear una doble personalidad.

(Véase II.5.)

शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः ।९।

I.9 śabdajñāna anupātī vastuśūnyaḥ vikalpaḥ

śabdajñāna	conocimiento verbal
anupātī	seguido en secuencia, proseguido, escalonado en sucesión regular
vastuśūnyaḥ	carente de cosas, carente de substancia o significado
vikalpaḥ	imaginación, fantasía

El conocimiento verbal carente de substancia es fantasía o imaginación.

Jugar con pensamientos o palabras fantasiosos, y vivir en nuestro propio mundo de pensamientos e impresiones que carecen de base substancial, es *vikalpa*, un conocimiento vago e incierto que no corresponde a la realidad. En dicho estado ilusorio, somos como la liebre de la fábula, que imaginaba tener cuernos.

Si *vikalpa* se traslada al nivel del conocimiento fáctico mediante el análisis, el tanteo y el discernimiento, puede despertar una sed de conocimiento correcto o verdadero, y el pensamiento ilusorio puede transformarse en vislumbre y descubrimiento. A menos y hasta que dicha transformación se produzca, el conocimiento basado en la imaginación carecerá de substancia.

अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा ।१०।

I.10 abhāva pratyaya ālambanā vṛttiḥ nidrā

abhāva	inexistencia, una sensación de no ser, ausencia de consciencia
pratyaya	yendo hacia la convicción, confianza, certidumbre, seguridad, uso, conocimiento, comprensión, instrumento, medios, intelecto
ālambanā	sostén, morada, dependencia de un apoyo, ejercicio mental para atraer hacia nuestros pensamientos la forma basta de lo eterno
vṛttiḥ	función, condición, onda de pensamiento
nidrā	dormir sin sueños

Dormir es la ausencia indeliberada de ondas de pensamiento o conocimiento.

Dormir sin sueños es un estado inerte de consciencia en el que no se siente la sensación de existencia.

El dormir es un estado en el que toda actividad de pensamiento y sensación se detiene. En el dormir, los sentidos de percepción descansan en la mente, la mente en la consciencia, y la consciencia en el ser. El dormir es de tres tipos. Si uno se siente pesado y embotado después de dormir, ese dormir ha sido tamásico. El dormir agitado es rajásico. El dormir que reporta ligereza, luminosidad y frescura es sáttvico.

En los estados de conocimiento correcto, conocimiento perverso, conocimiento fantasioso y conocimiento nacido de la memoria, se está despierto. La mente y la consciencia se ven atraídas por los sentidos en contacto con objetos externos: de esa manera se obtienen conocimientos. En el dormir profundo, esos cuatro tipos de conocimiento están ausentes: los sentidos de percepción dejan de funcionar porque su rey, la mente, descansa. Eso es *abhāva*, un estado negativo de vacío, una sensación de vaciedad.

Habiendo experimentado este estado negativo de vacío durante el dormir, el *sādhaka* intenta transformarlo en un estado mental positivo mientras está despierto. Luego experimenta ese estado puro en el que el sí-mismo está libre del conocimiento de las cosas vistas, escuchadas, adquiridas o sentidas a través de los sentidos y la mente. Cuando ha aprendido a silenciar todas las modulaciones de la mente y la consciencia, entonces es que ha alcanzado *kaivalya*. Ha sublimado las *vṛttis* y se ha convertido en amo y señor: su *citta* está sumergido en el alma.

El dormir le proporciona a uno un vislumbre del que ve, pero no es muy claro porque la luz del discernimiento, *viveka*, está oscurecida. *Samādhi* es la simulación de este estado del dormir mientras uno está despierto y consciente, cuando el que ve presencia su propia forma.

अनुभूतविषयासंप्रमोषः स्मृतिः ।११।

I.11 anubhūta viṣaya asaṁpramoṣaḥ smṛtiḥ

anubhūta	percibido, aprehendido, experimentado, conocimiento derivado de la percepción directa, inferencia y comparación, conocimiento verbal
viṣaya	un objeto, un sentido de objeto, un asunto, una transacción
asaṁpramoṣaḥ	no permitir escabullirse, sin robar nada más
smṛtiḥ	memoria de una cosa experimentada, recuerdo de palabras o experiencias

La memoria en la rememoración no modificada de palabras y experiencias.

La memoria es una modificación de consciencia que nos permite recapturar experiencias pasadas.

La memoria es la colección de modulaciones e impresiones de conocimiento correcto, conocimiento perverso, conocimiento ilusorio y del dormir. La memoria se altera con los cambios de percepción, pero, correctamente utilizada, nos permite recordar experiencias en su estado verdadero y prístino. Esta capacidad es la base de la práctica de discernimiento.

Las cinco propiedades de la consciencia pueden compararse a las cinco fluctuaciones de consciencia: embotamiento con *nidrā*, negligencia con *viparyaya*, agitación con *vikalpa*, unidireccionalidad con *smṛti* y restricción o control con *pramāṇa*.

(Véase II.5 acerca de las impresiones y recuerdos erróneos.)

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः ।१२।

I.12 abhyāsa vairāgyābhyāṁ tannirodhaḥ

abhyāsa	práctica repetida
vairāgyābhyāṁ	libertad con respecto a los deseos, desapego, renuncia
tannirodhaḥ	su restricción

La práctica y el desapego son los medios para detener los movimientos de la consciencia.

Las fluctuaciones de la consciencia, dolorosas o indoloras, descritas en I.5 y I.6, deben ser controladas a través de una práctica yóguica repetida. También hay que desarrollar fortaleza mental, a fin de lograr el desapego y la libertad con respecto a los deseos.

El estudio de la consciencia y su pacificación es práctica *(abhyāsa)*. Más adelante (II.28), Patañjali utiliza otra palabra: *anuṣṭhāna*. *Abhyāsa* transmite el sentido de repetición mecánica, mientras que *anuṣṭhāna* implica devoción, dedicación, una actitud religiosa. El esfuerzo repetido llevado a cabo con una profunda comprensión del arte y filosofía del yoga y en perfecta comunión de cuerpo, mente y alma, no es una práctica mecánica, sino religiosa y espiritual.

La práctica es el aspecto positivo del yoga; el desapego o renuncia *(vairāgya)* es el negativo. Ambos se equilibran entre sí como noche y día, inspiración y espiración. La práctica es el camino de evolución; el desapego y la renuncia, el camino de

involución. La práctica está implícita en los ocho miembros del yoga. La práctica evolutiva es el avance hacia el descubrimiento del Sí-mismo, e implica *yama, niyama, āsana* y *prāṇāyāma*. El camino involutivo de renuncia implica *pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna* y *samādhi*. Este periplo interior desapega la consciencia de los objetos externos.

La práctica de Patañjali representa el *ha* o aspecto "solar", y la renuncia el aspecto *ṭha* o "lunar" del *haṭha yoga*. En el *haṭha yoga*, *ha* representa la fuerza vital, y *ṭha*, la consciencia. *Ha* también representa el auténtico ser, el que ve; mientras que *ṭha* es la luz del que ve reflejada, representando *citta*. A través del *haṭha yoga* se combinan ambas fuerzas, que luego se funden en el que ve.

Para ser adepto del yoga han de observarse cuidadosamente *yama* y *niyama* a lo largo de todo el *sādhanā* yóguico. Eso es *abhyāsa*. Descartar ideas y acciones que obstruyen el progreso en *sādhanā* es *vairāgya*.

Como ya sabemos, la consciencia se implica con los objetos vistos, identificándose con ellos, atrayendo al que ve con ella. El que ve pasa a ser un subordinado de la mente oscilante. Los ocho aspectos del yoga, descritos en II.29, nos ofrecen un medio para detener el fluctuar de la inteligencia y para aprender correcta comprensión. Aunque los cuatro primeros están relacionados con la práctica y los otros con la renuncia, tanto práctica como renuncia son interdependientes e igualmente importantes. Sin restricción, las fuerzas generadas por la práctica se descontrolarían y podrían destruir al *sādhaka*. A niveles más elevados, *vairāgya* sin *abhyāsa* puede conducir al estancamiento y

la decadencia interior. Los cuatro primeros aspectos se consideran un proceso de construcción, y los otros cuatro de consolidación interna. Una vez nuestra naturaleza básica tamásica pasa a un estado dinámico, se hace necesaria la restricción para nuestra propia seguridad interna.

Vairāgya es una práctica a través de la que el *sādhaka* aprende a liberarse de deseos y pasiones y a cultivar el no apego a las cosas que obstaculizan su búsqueda de la unión con el alma.

Las disciplinas a seguir son explicadas en los *sūtras* siguientes.

(Para las disciplinas yóguicas véanse II.29-32, II.35-53.)

तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः ।१३।

I.13 tatra sthitau yatnaḥ abhyāsaḥ

tatra	de esas, bajo esas circunstancias, en ese caso
sthitau	en cuanto a estabilidad, en cuanto a perfecta retricción
yatnaḥ	esfuerzo continuo
abhyāsaḥ	práctica

La práctica es el esfuerzo constante para detener esas fluctuaciones.

La práctica es el esfuerzo para detener las fluctuaciones en la consciencia y luego pasar a silenciarla, a fin de lograr un estado mental constante, estable y tranquilo.

A fin de liberar la mente de las fluctuaciones y oscilaciones y alcanzar un estado de estabilidad, es recomendable que el *sādhaka* practique intensamente todos los principios yóguicos, de *yama* a *dhyāna*, que abarcan todas las disciplinas: moral, ética, física, mental, intelectual y espiritual. (Para la aplicación de la mente a la práctica, véase I.20).

स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः ।१४।

I.14 sa tu dīrghakāla nairantarya satkāra āsevitaḥ dṛḍhabhūmiḥ

sa	este
tu	y
dīrghakāla	durante largo tiempo
nairantarya	sin interrupción, continuo
satkāra	dedicación, devoción
āsevitaḥ	celosamente practicado, ejecutado de manera asidua
dṛḍhabhūmiḥ	sobre terreno firme, firmemente asentado, bien sujeto

Una práctica prolongada, ininterrumpida y atenta, es la sólida base para restringir las fluctuaciones.

Cuando el esfuerzo es continuo siguiendo los principios yóguicos de manera consistente y durante largo tiempo, con

intensidad, atención, aplicación y devoción, se establece firmemente la base yóguica.

La sabiduría profunda se alcanza mediante una práctica continuada, dedicada y atenta, y mediante el no apego que se obtiene aplicando restricción. No obstante, el éxito puede llegar a inflar el ego del *sādhaka*, y por ello deberá ser cuidadoso y no caer preso del orgullo intelectual, que pudiera alejarle de la iluminación. Si eso sucediera, debería reestablecer su práctica aceptando la guía de un maestro competente, o a través de su propio discernimiento, de manera que la humildad sustituya al orgullo y pueda asomar la sabiduría espiritual. Ésa es una práctica correcta.

दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम् ।१५।

I.15 dṛṣṭa ānuśravika viṣaya vitṛṣṇasya vaśīkārasaṁjñā vairāgyam

dṛṣṭa	perceptible, visible
ānuśravika	oído o escuchado, apoyarse en los *Vedas* o en la tradición según el testimonio oído
viṣaya	una cosa, un objeto de disfrute, materia
vitṛṣṇasya	libertad con respecto al deseo, contento
vaśīkāra	subyugación, supremacía, someter
saṁjñā	consciencia, intelecto, comprensión
vairāgyam	ausencia de deseos y pasiones mundanas, ecuanimidad, desapego, indiferencia

frente al mundo, renuncia

La renuncia es la práctica de desapegarse de los deseos.

Cuando se aprenden el no apego y el desapego, no existe anhelo por objetos vistos o no vistos, por las palabras oídas o no oídas. Entonces al que ve no le alteran las tentaciones. Ésa es una señal de maestría en el arte de la renuncia.

Hay que aprender no apego y desapego a través de la fuerza de voluntad. Consiste en aprender a ser libre de los anhelos, no sólo de los placeres mundanos, sino también de los celestiales. A *citta* se le enseña a permanecer inalterado frente a pensamientos de deseo o pasión, y a permanecer en un estado de pura consciencia, vacío de todo objeto y libre incluso de las cualidades de *sattva, rajas* y *tamas*.

Los sabios han considerado la mente como el undécimo sentido. Los ojos, oídos, nariz, lengua y piel son los cinco sentidos de percepción. Los brazos, piernas, boca, órganos reproductores y excretores son los cinco órganos de acción. Todos son sentidos externos: la mente es un órgano sensorial interno.

En *vairāgya* hay cinco etapas:

1. Apartar los sentidos del disfrute de sus objetos, y controlarlos, es *yatamāna*. Y como no es posible controlar todos los sentidos a la vez, hay que intentar conseguirlo uno a uno, a fin de lograr dominarlos todos.
2. Mediante el control atento se queman los deseos que obstruyen el movimiento de *citta* hacia el alma. Eso es *vyatireka*.

3. Cuando los cinco sentidos de percepción y los cinco órganos de acción han sido apartados del contacto con los objetos, los deseos más débiles permanecen en un estado causal y sólo se sienten en la mente: eso es *ekendriya*. La mente quiere desempeñar un papel dual: satisfacer los deseos de los sentidos, y también experimentar la realización del Sí-mismo. Una vez se ha conseguido silenciar los sentidos, la mente se dirige hacia la realización del alma con un esfuerzo unidireccional.
4. Se alcanza *vaśīkāra* cuando se han superado todos los anhelos, y desarrollado indiferencia hacia todo tipo de apegos, no apegos y desapegos (véase I.40). Los once sentidos han sido sojuzgados.
5. De ahí deriva *paravairāgya*, la más elevada forma de renuncia: está libre de las cualidades de *sattva, rajas* y *tamas*. Al alcanzar este estado, el *sādhaka* deja de preocuparse de sí mismo, o de otros que permanecen atrapados en la red del placer (véanse **Tabla 2** y II.19).

A menudo nos topamos con personas renunciantes que se dejan atrapar en los placeres y comodidades de la vida y descuidan su *sādhanā*. Debemos aprender de esos ejemplos y protegernos de ello, desarrollando firmeza en nuestro *sādhanā*.

Un ave no puede volar con una única ala. Para volar necesita dos. Para alcanzar la meta espiritual más elevada, son esenciales las dos alas del yoga, *abhyāsa* y *vairāgya*.

Tabla 2: *Estadios de* vairāgya *(desapego) y de la involución de* prakṛti

Estadio de *vairāgya*	Estadio de involución de *prakṛti*	
1. *Yatamāna* (desconectar los sentidos de la acción)		
2. *Vyatireka* (mantenerse alejado del deseo)	*Viśeṣa* (específica)	11 *Indriyas*
3. *Ekendriya* (aquietar la mente)		
4. *Vaśīkāra* (dominio del deseo)	*Aviśeṣa* (no específica)	5 *Tanmātras* + *asmitā*
	Liṅga mātra (con marca)	
5 *Paravairāgya* (desapego supremo)	*Aliṅga* (sin marca)	

तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्ण्यम् ।१६।

I.16 tatparaṁ puruṣakhyāteḥ guṇavaitṛṣṇyam

tatparaṁ	lo más elevado, lo más excelso, lo esencial, lo mejor, lo más puro, lo supremo
puruṣakhyāteḥ	el conocimiento más elevado del alma, percepción del alma
guṇavaitṛṣṇyam	indiferencia frente a las cualidades de la naturaleza, inercia o letargo *(tamas)*, pasión o vibracidad *(rajas)* y luminosidad o serenidad *(sattva)*

La renuncia definitiva es cuando uno trasciende las cualidades de la naturaleza y percibe el alma.

La forma de renuncia más pura es cuando se está libre de las cualidades de la naturaleza. Entonces se realiza el alma de inmediato. La claridad inteligente de cabeza y corazón llevan ahí.

Si a través de *abhyāsa* activamos y purificamos nuestra energía, mediante *vairāgya* dejamos de implicarnos incluso en las manifestaciones más sutiles del mundo fenoménico. La creación de energía por sí misma, sin control ni limitación, no puede conducir a la libertad. Para comprender los cinco niveles de *vairāgya*, hay que referirse al modelo de la evolución de la naturaleza descrito en la Introducción, en la sección sobre *Samādhi Pāda*. Ahí vemos el despliegue de la naturaleza a partir de su estado nouménico (*aliṅga*) para pasar al estado *liṅga*, a través de *mahat*; luego desde los fenómenos no específicos *(aviśeṣa)*, incluyendo *ahaṁkāra*, ego o "consciencia del yo", hasta

las expresiones manifiestas *(viśeṣa)* de la naturaleza, que conforman la base de nuestra experiencia de la realidad cotidiana (véase II.19). El reverso del proceso involutivo, que es el sendero del yoga, puede considerarse como ascender por una escala. *Abhyāsa* nos proporciona el ímpetu necesario para subir; y mediante *vairāgya* alzamos la escala que dejamos atrás.

Los peldaños inferiores de renuncia son aquellos que intenta subir todo aquel que quiere apartarse de hábitos como fumar o beber café. Primero limitamos y luego paramos, pero el deseo persiste en la mente. Cuando ese deseo mental desaparece, nuestras células corporales pueden recuperar el apego espontáneamente, incluso al cabo de los años. Y todavía más tarde podemos descubrirnos un día apegados a la idea de nosotros mismos como no bebedores de café, de manera que el ego sigue estando apegado a la idea del café, incluso aunque ahora sea "no café". Se trata de virtud autoconsciente. Puede que poco a poco nos tornemos totalmente indiferentes al café, pero el café sigue existiendo en nuestra mente.

Este *sūtra* tiene relación con la libertad esencial que se alcanza a través de *paravairāgya*: la naturaleza fenoménica cesa de existir para nosotros, pues se trascienden los *guṇas*, retirados a su raíz nouménica. Al trascender los *guṇas*, desbloqueamos todo lo que nos ata a la naturaleza. Cuando lo logramos en todos los campos, el alma puede percibirse totalmente.

Ahora, gracias al poder de la sabiduría, la consciencia ha adquirido todo lo que debía adquirir, y descartado lo que había de descartar. El *sādhaka* está liberado de toda esclavitud; no hay sensación de nacimiento o muerte. Se ha alcanzado *kaivalya*. Ése

es el resultado de la disciplina doble de *abhyāsa* y *vairāgya*, a través de la cual el *sādhaka* se torna sabio y libre, no contaminado por la influencia de *citta*.

En IV.29 se utiliza la palabra *prasaṅkhyāna*, que significa "conocimiento supremo". También en el *sūtra* IV.31, aparece la expresión *sarvāvaraṇa malāpetasya*, que significa: "Cuando todas las impurezas ensombrecedoras son totalmente destruidas". Luego sigue *puruṣakhyāti*, que significa "percepción del alma".

(En los *sūtras* I.17-51 Patañjali habla de *samādhi*.) (Véanse III.51 y IV.34.)

वितर्कविचारानन्दास्मितारूपानुगमात् संप्रज्ञातः ।१७।

I.17 vitarka vicāra ānanda asmitārūpa anugamāt saṁprajñātaḥ

vitarka	pensamiento o estudio analítico, argumento, inferencia, conjetura
vicāra	razón, meditación, visión interior, inteligencia perfecta donde acaba toda lógica
ānanda	júbilo, beatitud, felicidad
asmitārūpa	consciencia de ser uno con uno mismo
anugamāt	acompañando, siguiendo, comprendiendo, entendiendo
saṁprajñātaḥ	distinguir, saber realmente, saber con precisión

Práctica y desapego desarrollan cuatro tipos de samādhi: *autoanálisis, síntesis, beatitud y la experiencia de puro ser*.

Mediante la práctica y el desapego se desarrollan cuatro tipos de percepción consciente. Absorción de la consciencia, lograda a través de absorberse en conjeturas, inferencias y estudio analítico; síntesis, consideración y discernimiento; beatitud o júbilo; y un estado de puro ser, constituyen *saṁprajñāta samādhi*.

Aquí se reconoce una distinción entre el que ve y lo visto. *Saṁprajñāta samādhi* consiste en *vitarka*, absorción en análisis; *vicāra*, absorción en razonamiento; *ānanda*, experimentar un estado de beatitud; y *asmitā*, experimentar el estado de "yo".

Vitarka es un acto de implicación a través del pensamiento y estudio deliberados, que conduce al punto final o causa raíz. Es un intento de distinguir la causa del efecto, un proceso de juiciosa investigación experimental de lo basto a lo sutil. Como el análisis intelectual, *vitarka saṁprajñāta* es una función del cerebro, produce un conocimiento relativo y condicionado. Es burdo y carece de refinamiento. Se subdivide en deliberación, *savitarka*, y no deliberación, *nirvitarka*.

Vicāra significa conocimiento diferenciador. Es un proceso de investigación, reflexión y consideración a través del cual se aquieta el cerebro conjetural y divagador, y el *sādhaka* desarrolla profundidad mental, agudeza, refinamiento y sutileza. *Vicāra* también está dividido en razonamiento, *savicāra*, y no razonamiento, *nirvicāra*.

Cuando el cuerpo de experiencia madura, se alcanza la plenitud, a la que sigue un estado de beatitud, *ānanda*, liberando

al *sādhaka* del mecanismo del estudio, la investigación y la satisfacción, y conduciéndole a morar sólo en el sí-mismo. Este estado se llama *asmitā rūpa saṁprajñāta samādhi*. Así pues, quedan explicados los seis niveles de *sabīja samādhi (samādhi* con apoyo o semilla): *savitarka, nirvitarka, savicāra, nirvicāra, ānanda* y *asmitā*.

Existe un séptimo nivel de *samādhi*, *virāma pratyaya*, llamado *asaṁprajñāta samādhi*, y un octavo, *dharmamegha* o *nirbīja samādhi*.

Como los objetos externos son susceptibles de cambiar, la deliberación puede no ser pura. Hay que ir de la periferia a la fuente. *Vicāra* está más allá de *vitarka*, *ānanda* más allá de *vitarka* y *vicāra*, y *asmitā* más allá de *vitarka, vicāra* y *ānanda*. Ése es el progreso gradual desde el cuerpo basto hacia la mente sutil, y de la mente sutil hacia la fuente, el núcleo del ser.

Savitarka y *nirvitarka samādhi* pertenecen a la función del cerebro, y se alcanzan mediante la contemplación de elementos bastos y objetos cognoscibles a través de los sentidos. *Savicāra* y *nirvicāra samādhi* pertenecen a la esfera de la mente y se alcanzan mediante la contemplación de elementos sutiles, y *ānanda* pertenece a la esfera de la inteligencia madura. *Ānanda* debe ser atribuida no a los sentidos, sino a la pura sabiduría. La contemplación del sí-mismo por el sí-mismo acerca a *puruṣa*. Aquí el sí-mismo está desprovisto de ego.

Se dice que en la zona frontal del cerebro está la parte analítica *(savitarka)*, mientras que en la posterior está la parte antigua y razonadora *(savicāra)*. La base del cerebro es la sede de *ānanda*, y en la cumbre de la cabeza está la del sí-mismo individual, *asmitā*.

Se alcanza *sabīja samādhi* al atraer esas cuatro facetas cerebrales hacia su tallo.

Cuando se logra esta sincronización, se experimenta un estado transitorio de calma, *manolaya*. A continuación, y desde el tallo del cerebro, se hace descender a la consciencia hacia la mente original, la sede del corazón. Aquí se funde en el estado de ser sin mente, inoriginado e infinito: *amanaskatva*, o *nirbīja samādhi (samādhi* sin semilla o soporte). Es la conquista del espíritu.

Entre los *sabīja* y *nirbīja samādhis*, Patañjali describe el estado intermedio, *virāma pratyaya*, que otros denominan *asaṁprajñāta samādhi*. Es una meseta espiritual *(manolaya)*, un estado transitorio o lugar de descanso antes de sumergirse en *nirbīja samādhi*.

(Véanse II.18, 19, 21; III.45 y 48.)

A través de práctica y renuncia, todas y cada una de las partes del ser humano –piel, células, respiración, movimientos del pensamiento, inteligencia y razón– se familiarizan con el sí-mismo. Eso es *saṁprajñāta samādhi*. La inteligencia del *sādhaka* se extiende de manera uniforme por el interior y alrededor del cuerpo, como la superficie de un lago sin ondas. Entonces ve las cosas con claridad. En este *saṁprajñāta samādhi* o contemplación, sigue existiendo la disparidad entre el que ve y lo visto.

Tomemos, por ejemplo, la realización de un *āsana*, o de los movimientos respiratorios en *prāṇāyāma*. Al principio se ejecutan a un nivel físico. Cuando la comprensión va aumentando, el cuerpo es traspasado internamente, sus movimientos están conectados con la inteligencia, y el *āsana* se aprehende como una

simple unidad en todas direcciones: de delante atrás, de arriba abajo, de lado a lado. Es absorbida y mantenida por la inteligencia del cuerpo para que el alma perciba. Se aprende que el cuerpo es el arco; el *āsana*, la flecha; y la diana, el alma. Cuando se perfecciona el *āsana*, se alcanza la diana: el campo y el conocedor del campo se unen. La lógica y el razonamiento del *āsana* quedan colmados. El *sādhaka*, habiendo perdido la consciencia del *āsana* y de su cuerpo, es uno consigo mismo. Su *āsana*, su respiración, su esfuerzo y su ser son uno con los millones de células de su cuerpo. Ha alcanzado *sāsmitā*, el estado auspicioso de *asmitā*.

Generalmente, Patañjali se nos dirige a varios niveles a la vez, por lo que no resulta desatinado explicar *vitarka, vicāra, ānanda* y *asmitā* en relación a *āsana*.

Cuando empezamos la práctica de *āsana*, nuestro método es atolondrado: «Permita que pruebe esto; permita que pruebe aquello». Es un proceso de tanteos basado en conjeturas. Ésa es la naturaleza de *vitarka*. Es aventurada en lugar de calculada, pero no olvida sus errores; luego evolucionamos al estado que podríamos llamar *vicāra*, en el que se va formando un cuerpo de experiencia a partir de la investigación, la consideración madura y el discernimiento emergente. Cuando nuestras *āsanas* maduran, alcanzamos un estado en el que la consciencia de la piel se traslada hacia el centro del ser, y el centro irradia hacia la periferia. El movimiento es, a la vez, centrípeto y centrífugo. Esta integridad conlleva beatitud: *ānanda*. Finalmente, cuando llega a su término el mecanismo consciente por el que consideramos y realizamos *āsana*, el proceso alcanza un punto de descanso. A

partir de entonces, la práctica de *āsana* descansa sólo en el sí-mismo interior, que está en equilibrio: el único apoyo es *asmitā*.

विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः ।१८।

I.18 virāmapratyaya abhyāsapūrvaḥ saṁskāraśeṣaḥ anyaḥ

virāma	descanso, reposo, pausa
pratyaya	ir hacia, firme convicción, seguridad, confianza, uso, práctica, una causa, instrumento, medios, mecanismo
abhyāsa	práctica
pūrvaḥ	antes, viejo, previo, precedente
saṁskāraśeṣaḥ	equilibrio de impresiones subliminales
anyaḥ	otro, otro más, diferente

El vacío que surge de estas experiencias es otro samādhi. *Las impresiones ocultas permanecen inactivas, pero brotan de repente durante momentos de atención, creando fluctuaciones y perturbando la pureza de la consciencia*.

Como ya se mencionase antes, Patañjali indica otro estado de *samādhi* entre *sabīja samādhi* y *nirbīja samādhi*, pero no lo nombra. Se experimenta con el cese de todas las funciones cerebrales, dejando únicamente los méritos residuales, o *saṁskāras*, de las buenas prácticas. En este estado, uno está libre de pasiones, deseos y apetitos.

La palabra utilizada para este estado es *virāma pratyaya*. En él, el *sādhaka* descansa en un estado altamente evolucionado en el que la inteligencia está aquietada. Lo más cerca que se llega a *virāma pratyaya* en la experiencia ordinaria son esos pocos momentos antes de caer dormido, cuando el intelecto relaja su presa sobre pensamientos y objetos, y la mente se torna silenciosa, en un estado reminiscente de *manolaya*. Como un río uniéndose al mar, la mente se disuelve en el sí-mismo. Tenemos un vislumbre momentáneo del que ve, morando en el sí-mismo. En el momento en que se pierde el sentimiento de "yo", se está en este estado de *virāma pratyaya*, que no es ni negativo ni positivo. Es un estado de animación suspendida en la consciencia. Patañjali llama a este estado un tipo distinto de *samādhi (anyaḥ)*. No es deliberado, sino natural.

En el deliberado, o *saṁprajñāta samādhi*, la inteligencia se disuelve, pero la sensación del sí-mismo permanece. Los *saṁskāras* de buenas prácticas permanecen y el resto de las fluctuaciones cesan. Este estado se convierte en un altiplano, desde el que el aspirante puede trepar todavía más por la escala espiritual. Como sólo es un estado transitorio, hay que tener cuidado de que no asome el estancamiento: no hay que tomarlo como la meta. De hecho, lo que se tiene que hacer es reforzar su *sādhana* para alcanzar el estado del absoluto, *nirbīja samādhi*. (Sobre *nirbīja samādhi*, véanse I.50-51).

En el siguiente *sūtra*, se dice que aquellos que permanecen en *virāma pratyaya* no sólo conquistan los elementos de la naturaleza, sino que se funden con ellos, mientras que otros viven sin un cuerpo físico, como ángeles o *devatās*. Contamos con los

ejemplos de Rāmakṛṣṇa Paramahaṁsa, Ramaṇa Maharṣi y Śrī Aurobindo, que permanecieron en ese estado durante largo tiempo sin consciencia de sus cuerpos, pero del que emergieron más tarde para alcanzar *nirbīja samādhi*. Ese tipo de *sādhaka* se denomina *prakṛtilayas* (laya = fundido en la naturaleza), o *videhins* (existentes sin un cuerpo). Otros yoguis que han alcanzado un cierto nivel de evolución en su búsqueda han quedado atrapados en la encrucijada, sintiendo que ése era el fin de su viaje. Si permanecen ahí y no intentan seguir adelante en la práctica del yoga, caen de la gracia del yoga. El Señor Kṛṣṇa llama a dichos aspirantes *yoga bhraṣṭas*. En la *Bhagavad Gītā* (VI.41-43), dice que: «Aquellos yoguis que han caído deliberadamente de la gracia del yoga renacen en las casas de los puros y prósperos, donde viven una vida de contento de manera honesta durante muchos años; mientras los otros, que han caído indeliberadamente, renacen en las familias de yoguis pobres dotados de sabiduría. Luego vuelven a esforzarse en pos de la perfección, empezando desde el estado que alcanzasen en la vida anterior». (Véase también IV.1-2.)

Virāma pratyaya es un estado precario. Puede atar al *sādhaka* para siempre, o bien elevarle. Patañjali aconseja en I.20 que aquellos que hayan alcanzado *virāma pratyaya* no deben detenerse ahí, sino redoblar sus esfuerzos con fe y coraje, memoria y percepción consciente contemplativa.

Śrī Vyāsa, el primer comentarista de Patañjali, denomina este esfuerzo redoblado *upāya pratyaya (upāya* es el medio por el que uno alcanza su meta, una estratagema). Mediante *upāya*

pratyaya, las almas evolucionadas mencionadas antes alcanzan *nirbīja samādhi*.

Patañjali utiliza claramente la palabra *saṁprajñāta* para el estado de *samādhi* que se alcanza mediante *vitarka, vicāra, ānanda* y *asmitā*. En este *sūtra* explica el mantenimiento deliberado de un estado de consciencia libre de pensamiento. Por ello, aquí no proporciona un término preciso, sino que utiliza la expresión *anyaḥ*, significando "otro más", o un tipo diferente de *samādhi* y no *asaṁprajñāta samādhi*, como quieren dar a entender muchos comentaristas.

भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम् ।१९।

I.19 bhavapratyayaḥ videha prakṛtilayānām

bhava	forma surgida o producida, originándose, estado de ser, existencia, origen, condición verdadera, disposición real
pratyayaḥ	yendo hacia, firme convicción, uso, medio, mecanismo
videha	incorpóreo, sin existencia material, pero existiendo en la contemplación de una ley (la ley de la naturaleza y del espíritu)
prakṛtilayānām	fundido en la naturaleza

En este estado se puede experimentar incorporeidad, o bien fundirse con la naturaleza. Eso puede conducir al aislamiento o a

un estado de soledad.

En este *samādhi*, que está entre *sabīja* y *nirbīja samādhi*, el *sādhaka* se libera de toda fluctuación, pero las impresiones subliminales, *saṁskāras*, vuelven a cobrar vida en el momento en que sale de dicho estado. Algunas entidades evolucionadas, como espíritus y ángeles, se mueven sin un cuerpo, mientras que otras se absorben en los elementos de la naturaleza, *prakṛti*. Atrapados en la red de sensación de incorporeidad, o de fusión en la naturaleza, se olvidan de trepar hasta el peldaño más elevado de la escala espiritual, y fracasan al no alcanzar *nirbīja samādhi*. El *sādhaka*, tras alcanzar un estado de aislamiento pero no de emancipación, debe salir de él si no quiere perder el camino de *kaivalya*.

Una persona que lleva a cabo un trance subterráneo sin ventilación se torna uno con la Tierra. Una persona sumergida en agua se hace uno con el agua. Es un *prakṛtilayan*: uno con los elementos. Aquel cuyo espíritu se mueve sin cuerpo es un *videhin*. Cuando el *prakṛtilayan* es separado de la Tierra o el agua, o el *videhin* entra en contacto con su propio cuerpo, vuelven a emerger las impresiones subliminales, creando fluctuaciones en la mente (véase III.44). Esta experiencia es la conquista de los principios o *tattvas* de la naturaleza: *prakṛtijaya*.

En I.10, Patañjali define el dormir como un estado en el que todos los pensamientos y sensaciones se hallan temporalmente suspendidos, y los sentidos, la mente, el intelecto y la consciencia descansan en el ser. En el dormir sin sueños, hay una ausencia de todo. Si una persona normal, cuando está despierta, recuerda el estado de dormir sin sueños, vislumbra un estado de existencia no

físico *(videha)* y también el estado de fusión en la naturaleza *(prakṛtilaya)*. Al dormir, estas dos fases permanecen inconscientes hasta que uno despierta, mientras que las almas evolucionadas en *samādhi* (como aparece descrito en I.18) las experimentan conscientemente. Dormir es una condición natural de la consciencia; *samādhi* es un estado supraconsciente.

Al dormir todo es inerte, tamásico; en *samādhi*, todo es luminoso, inalterado por los *guṇas*.

श्रध्दावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम् ।२०।

I.20 śraddhā vīrya smṛti samādhiprajñā pūrvakaḥ itareṣām

śraddhā	confianza que proviene de la revelación, fe, confianza, reverencia
vīrya	vigor, fortaleza física y moral, poder mental, energía, valor
smṛti	memoria, recuerdo
samādhi	meditación profunda, devoción suprema, identificación del contemplador con la materia de contemplación, absorción perfecta de pensamientos
prajñā	percepción consciente de conocimiento real adquirido a través de intensa contemplación
pūrvakaḥ	previo, anterior, primero

itareṣām otro, descanso, forma diferente, mientras

Hay que continuar la práctica con confianza, certidumbre, vigor, memoria aguda y poder de absorción para romper esta complacencia espiritual.

Este *sūtra* guía a aquellas almas avanzadas que han alcanzado un cierto nivel en *samādhi*, para que refuercen su *sādhana*, con redoblada confianza, poder, percepción consciente y devoción.

El sabio Vyāsa llama *upāya pratyaya* a este estado.

Las almas altamente evolucionadas cuentan con poder para discernir entre aislamiento y emancipación. No sienten alborozo por su conquista de los elementos, ni están encantadas de su capacidad de trasladarse libremente sin sus cuerpos. Adoptan nuevos medios para avivar su práctica con fe y vigor, y utilizan la memoria como una guía para saltar hacia adelante con sabiduría, absorción total, percepción consciente y atención.

En los *Purāṇas* se dice que un tal Jaḍa Bharata, tras alcanzar un estado de *samādhi*, se tornó frío e impasible. Eso es exactamente a lo que se refiere Patañjali cuando habla de ese estado intermedio de *samādhi*, al que llama *anyaḥ* o "diferente". A Jaḍa Bharata le llevó tres vidas salir de ese estado para poder continuar hacia *nirbīja samādhi*.

El padre de Jaḍa Bharata era un *rājaṛṣi* llamado Ṛṣabha, que fue un rey de Bhārata; su madre, Jayavantyāmbikā, era una dama piadosa. Siendo el hijo de corazones tan nobles, estaba más inclinado hacia el conocimiento espiritual que hacia las tareas de gobernar el país.

Así que decidió renunciar al reino y retirarse al bosque. Un día, mientras se bañaba en un río, llegó a beber una cierva preñada. Asustada por el retumbar de un trueno dio a luz a un cervato y murió. Jaḍa Bharata se apiadó del cervatillo, se lo llevó a su cenobio y empezó a criarlo. Se apegó tanto a él, que incluso en su último aliento sólo tenía pensamientos para su ciervo. Por ello renació como ciervo, aunque su *sādhanā* anterior permaneció en forma de impresiones subliminales. Más tarde, renació como ser humano en la casa de un alma realizada, Āngirasa de nombre. Ahí desarrolló indiferencia por la vida y vivió como un loco.

Un día, el rey del país quiso llevar a cabo un sacrificio humano dedicado a la diosa Kālimātā. Ordenó a sus asistentes que le trajesen un ser humano para el sacrificio. Con grandes dificultades hallaron una persona que, no obstante, logró escapar en el momento crítico. El rey, rabioso, envió a sus asistentes en busca de otra víctima. En esta ocasión dieron con Jaḍa Bharata, que se hallaba en el bosque, indiferente hacia la vida. Le llevaron al sacrificio, y cuando el rey estuvo a punto de matarle, se apareció la diosa Kālimātā en su verdadera forma, quien destruyó al rey y sus asistentes y liberó a Jaḍa Bharata.

A continuación, se trasladó a Sind para vivir como sabio itinerante. El rey del país quiso sentarse a los pies del sabio Kapilā para aprender conocimiento espiritual. Un día, mientras viajaba en su palanquín, los portadores avistaron a Jaḍa Bharata y le pidieron ayuda. No dudó en ayudarles, pero se movía de tal manera que perturbaba el ritmo de los otros. Éstos empezaron a increparle, a lo que él replicó que sus insultos no podían tocar su Sí-mismo, ya que sólo estaban dirigidos a su cuerpo. Al

escucharlo, el rey se quedó atónito; bajó del palanquín y se postró humildemente ante el sabio pidiéndole perdón. Jaḍa Bharata, con el ánimo sereno, aceptó la humilde petición del rey y se retiró para continuar su *sādhanā*. Le había llevado tres vidas proseguir su *sādhanā* desde donde lo había dejado.

Esta historia ilustra muy bien que las cinco cualidades dinámicas de fe, tenacidad, memoria perfecta, absorción y percepción consciente son necesarias para mantener lo que se ha alcanzado, y para romper el aislamiento espiritual que no es libertad.

En el *Dhammapada*, el Buda dice que a través de buena conducta, fe reverente, entusiasmo, memoria, concentración y conocimiento recto se pueden conquistar todos los pesares.

Śraddhā no debe comprenderse simplemente como fe. También significa firmeza mental e intelectual (la siguiente palabra, *vīrya*, significa valor y potencia en el sentido de fuerza física y nerviosa). Resulta interesante constatar que el primer uso que da Patañjali a la palabra *śraddhā* es para animar al *sādhaka* a reforzar su *sādhana* a fin de alcanzar la meta más elevada.

La confianza natural del aspirante es confirmada por la revelación, y transformada en la fe que permea la consciencia de los practicantes en cualquier campo de las artes, las ciencias y la filosofía. Si la confianza es instintiva, la fe es intuitiva.

Tras describir la experiencia de la beatitud completa y el aura espiritual en I.17-19, Patañjali expresa aquí esa confianza como *śraddhā*.

तीव्रसंवेगानामासन्नः ।२१।

I.21 tīvrasaṁvegānām āsannaḥ

tīvra	vehemente, intenso, severo, agudo, incisivo, supremo, conmovedor
saṁvegānām	quienes son rápidos, alegres *(saṁvega* es una palabra técnica, como *saṁyama*; véase III.4)
āsannaḥ	acercado, aproximado, cerca en el tiempo, lugar o número

La meta está cerca para aquellos que son supremamente vigorosos e intensos en la práctica.

Samādhi está al alcance de quien es honesto y puro de corazón, entusiasta, intenso y supremamente enérgico. Alcanza con rapidez la meta más elevada del yoga, ayudado también por sus virtudes residuales acumuladas. No obstante, a veces, incluso un aspirante intenso puede tornarse lento o mediocre en su práctica.

En el *Śiva Saṁhitā*, capítulo V.16, se clasifica a los aspirantes como débiles *(mṛdu)*, moderados *(madhyama)*, de comprensión aguda y vigorosos *(adhimātra)*, y con una energía colosal y un entusiasmo supremo *(adhimātratama)*.

मृदुमध्याधिमात्रत्वात् ततोऽपि विशेषः ।२२।

I.22 mṛdu madhya adhimātratvāt tataḥ api viśeṣaḥ

mṛdu	blando, débil, suave, voluble
madhya	medio, intermedio, moderado, corriente
adhimātratvāt	ardiente, equilibrado mentalmente, entusiasta
tataḥ	por consiguiente, ulterior
api	también
viśeṣaḥ	diferenciación

Existen diferencias en las prácticas de quienes son blandos, moderados y entusiastas.

Los *sādhakas* cuentan con diversos niveles de ardor e intensidad. Para ellos, la meta es una cuestión de tiempo, dependiendo de su nivel.

Este *sūtra* amplía la distinción entre yoguis cuya práctica es débil, moderada o entusiasta, y que progresan de acuerdo al nivel de su práctica.

Esos tipos pueden subdividirse aún más. Por ejemplo, un *sādhaka* entusiasta puede ser entusiasta débil, moderado o intenso. Pueden hacerse subdivisiones similares en los tipos “moderado” y “débil”. La meta del yoga está más cerca o más lejos de acuerdo a nuestra determinación y nuestro esfuerzo.

Este *sūtra* hace referencia a las aptitudes diferentes de los practicantes de yoga. Pero si los *sūtras* I.14-22 se examinan como un grupo, resulta claro que hacen referencia a nueve tipos de

yoguis altamente evolucionados y cuyos niveles de inteligencia se hallan muy por encima de los niveles ordinarios humanos. Están en un orden de intensidad ascendente (véase **Tabla 3**).

Paravairāgya (desapego supremo) es para aquellos que son de mente clara y corazón puro, heroicos y sumamente energéticos *(adhimātrataman* o *tīvra saṁvegin)*. Para ellos, la meta está al alcance de la mano; para otros, es cuestión de tiempo.

ईश्वरप्रणिधानाद्वा ।२३।

I.23 Īśvara praṇidhānāt vā

Īśvara	el Señor, Dios y Alma Universal
praṇidhānāt	mediante profunda y religiosa meditación, contemplación, oración, renuncia al fruto de las acciones
vā	o

O, citta *puede restringirse mediante profunda meditación en Dios y la entrega total a Él*.

Contemplar a Dios, ofrecerle nuestro propio sí-mismo, es llevarlo todo cara a cara con Dios. *Praṇidhāna* es la entrega de todo: de nuestro ego, de todas las acciones buenas y virtuosas, dolores y placeres, alegrías y tristezas, júbilos y miserias, al Alma Universal. A través de la entrega se borra el ego del aspirante, y la gracia del Señor cae sobre él como lluvia torrencial.

Tabla 3: *Niveles de* sādhakas *y tipos de percepción consciente*

Sādhaka	Percepción consciente	
Mṛdu (suave)	1. *Vitarka prajñā*	Análisis intelectual a nivel externo
	2. *Vicāra prajñā*	Conocimiento diferenciador sutil y alerta mental
Madhya (moderado)	3. *Ānanda prajñā*	Conocimiento de la beatitud
	4. *Asmitā prajñā*	Conocimiento del sí-mismo
Adhimātra (intenso)	5. *Vaśīkāra prajñā*	Sometimiento del deseo
	6. *Virāma pratyaya*	Cese de funciones cerebrales
	7. *Bhava pratyaya*	Calma mental
	8. *Upāya pratyaya*	Pericia en el método
Tīvra saṁvegin o *adhimātrataman* (de intensidad suprema)	9. *Paravairāgya*	Desapego supremo

क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः ।२४।

I.24 kleśa karma vipāka āśayaiḥ aparāmṛṣṭaḥ puruṣaviśeṣaḥ Īśvaraḥ

kleśa	aflicción, dolor, angustia, dolor provocado por la enfermedad
karma	acto, acción, desempeño
vipāka	maduro, en su punto, resultado

āśayaiḥ	sede, morada, depósito
aparāmṛṣṭaḥ	intacto, inafectado, inconexo
puruṣaviśeṣaḥ	persona especial, un *puruṣa* particular, o un ser
Īśvaraḥ	Dios

Dios es el Ser Supremo, totalmente libre de conflictos, inafectado por las acciones e intacto por causa y efecto.

Dios es una Entidad *(puruṣa)* especial, única, que permanece eternamente libre de aflicciones, inafectado por las acciones y sus reacciones, o por sus residuos.

Īśvara es el Alma Suprema, Señor de todo y dueño de todas las cosas. No le perturban los *kleśas* (aflicciones), permanece inafectado por los frutos de las acciones, morando ecuánime en Su propio Ser. Es eternamente libre y siempre soberano (véase II.3 para *kleśas)*.

Los seres humanos experimentan dolor antes de alcanzar la emancipación, pero Dios siempre permanece desapegado de dolor y placer, tristeza y alegría, abatimiento y júbilo. Dios es siempre libre, pero el hombre debe desprenderse de todas sus impresiones subliminales antes de realizar la libertad (véase III.36).

Existe una diferencia entre *puruṣa* (alma individual) y *Puruṣa Viśeṣa* (Alma Universal). Como Dios es distinto del alma individual, a Él se le llama Īśvara.

तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम् ।२५।

I.25 tatra niratiśayaṁ sarvajñabījam

tatra	allí dentro, en Él
niratiśayaṁ	incomparable, insuperable, inigualable
sarvajña	omnisciente, infinitamente sabio
bījam	una semilla, fuente, causa, origen, principio

Dios es la semilla incomparable de todo conocimiento.

En Él mora la inigualable e insuperable fuente de todo conocimiento. Él es la semilla de omnisciencia, omnipresencia y omnipotencia.

En Dios descansa toda la creación. Él es eterno y uno. Él mismo es la semilla de todo conocimiento, la semilla de omnisciencia, mientras que el yogui alcanza conocimiento infinito, pero no la semilla de tal conocimiento (véanse III.50 y IV.31).

स एष पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात् ।२६।

I.26 sa eṣaḥ pūrveṣām api guruḥ kālena anavacchedāt

sa	eso
eṣaḥ	*puruṣa* o Dios
pūrveṣām	primero, principal
api	también, además, aparte de eso
guruḥ	maestro, preceptor

kālena	tiempo
anavacchedāt	ilimitado, inconmensurable, ininterrumpido, indefinido, continuo

Dios es el guru primero, principal y absoluto, incondicionado por el tiempo.

Este *puruṣa* espiritual, el Espíritu Supremo, es el maestro primero y principal, y no está limitado ni condicionado por lugar, espacio o tiempo. Lo es todo, y todo es Él.

तस्य वाचकः प्रणवः ।२७।

I.27 tasya vācakaḥ praṇavaḥ

tasya	Él
vācakaḥ	connotar, denotar, significar, señalar, indicar
praṇavaḥ	la sagrada sílaba *Āuṁ*

Él está representado por la sílaba sagrada Āuṁ, *llamada* praṇava.

A Él se le identifica con la sílaba sagrada *Āuṁ*. Está representado en *Āuṁ*.

Se considera que *Āuṁ* es el símbolo de la divinidad. Es un *mantra* sagrado, y debe ser repetido constantemente. *Āuṁ* es

praṇava, que significa alabanza a lo divino y consumación de la divinidad.

El sonido es una vibración que, como nos dice la ciencia moderna, se halla en la fuente de toda creación. Dios está más allá de la vibración, pero ésta, al ser la forma más sutil de Su creación, es lo más cerca que podemos llegar de Él en el mundo físico. Así que la tomamos como Su símbolo.

Esta fuente y esencia impersonal de todo ser se llama *hiraṇya garbha* (matriz dorada). También es conocida como *Brahman*, que está en cada corazón. *Āuṁ* es el arco; y el sí-mismo, la flecha. Mediante profunda concentración, el aspirante debe alcanzar la diana, *Brahman*, para que el sí-mismo individual y el Alma Universal devengan uno.

Āuṁ está compuesto de tres letras, *ā, u, ṁ*. La palabra se escribe así ॐ. Sin estos tres sonidos, ninguna palabra puede comenzar, resonar o finalizar en ningún idioma. Estos tres sonidos son universales: son la semilla *(bīja)* de toda palabra.

Las letras *ā, u, ṁ* simbolizan el habla *(vāk)*, la mente *(manas)* y el aliento de vida *(prāṇa)*. Al igual que las hojas permanecen unidas gracias a una rama, toda habla se mantiene unida gracias a *Āuṁ*. *Āuṁ* es el espíritu imperecedero, un símbolo de eternidad, divinidad, poder majestuoso, omnipotencia y universalidad.

Las tres letras de *Āuṁ* representan los tres géneros, los tres *guṇas*, los tres aspectos del tiempo: pasado, presente y futuro, y los tres *gurus*: madre, padre y preceptor.

También representan la tríada de la divinidad: *Brahma*, el creador; *Viṣṇu*, el protector; y *Śiva*, el destructor, del universo.

Āuṁ en su totalidad representa la realización que libera al espíritu humano de los confines de cuerpo, mente, intelecto y ego. Meditando sobre *Āuṁ*, el *sādhaka* permanece equilibrado, puro y devoto. Se convierte en una gran alma *(mahātmā)*. Halla la presencia del Supremo Espíritu en su interior, y alcanza la paz libre de miedo, disolución y muerte.

(Para más detalles acerca de *Āuṁ* véanse *Luz sobre el Yoga* y *Luz sobre el Prānāyāma*, editorial Kairós.)

तज्जपस्तदर्थभावनम् ।२८।

I.28 tajjapaḥ tadarthabhāvanam

tat	eso *(Āuṁ)*
japaḥ	musitar en voz baja, susurrar, repetir
tadarthabhāvanam	su meta, su propósito, su significado con sentimiento, su identificación

El mantra Āuṁ *debe repetirse constantemente, con sentimiento, comprendiendo su significado completo*.

La repetición constante y reverente del *praṇava Āuṁ*, con contemplación sobre su significado y el sentimiento que evoca, ayuda al que ve a alcanzar el estado más elevado del yoga.

Las palabras, el significado y el sentimiento están entretejidos. El significado y el sentimiento son igual de eternos que las palabras. El significado y el sentimiento cambian según el calibre

intelectual y la comprensión de cada uno. Este *sūtra* transmite los aspectos devocionales del *mantra* semilla *Āuṁ*.

Japa es la repetición del *mantra*, con reverencia y comprensión de su significado. La práctica de *japa* une al perceptor, los instrumentos de percepción y lo percibido: Dios. Se considera que el *mantra Āuṁ* es *Śabda Brahman* (Palabra de Dios, o Sonido Universal), que debe ser conocido por los órganos de percepción y acción, la mente, la inteligencia y la consciencia (véanse I.23, 41 y II.1).

ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च ।२९।

I.29 tataḥ pratyakcetana adhigamaḥ api antarāya abhāvaḥ ca

tataḥ	entonces
pratyakcetana	alma individual, mente introspectiva
adhigamaḥ	hallar, descubrir, culminar, adquirir dominio
api	también, además
antarāya	intervención, interferencia, impedimento, obstáculo
abhāvaḥ	ausencia
ca	y

Meditar en Dios repitiendo Āuṁ *aparta todos los obstáculos que impiden alcanzar la maestría del sí-mismo interior*.

La repetición del *praṇava mantra* con sentimiento y comprensión de su significado conduce al descubrimiento del Sí-mismo, y ayuda a apartar los impedimentos a la realización del Sí-mismo (sobre impedimentos, véanse I.30 y 31).

Cuando la experiencia, los instrumentos de experimentación y el objeto experimentados están entrelazados, el alma se manifiesta a sí misma sin la intervención de impedimento alguno.

व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्ध-
भूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः ।३०।

I.30 vyādhi styāna saṁśaya pramāda ālasya avirati bhrāntidarśana alabdhabhūmikatva anavasthitatvāni cittavikṣepaḥ te antarāyāḥ

vyādhi	enfermedad
styāna	falta de perseverancia, falta de interés, inercia, pereza mental
saṁśaya	duda, indecisión
pramāda	intoxicación, descuido, negligencia, falta de atención, equivocación involuntaria
ālasya	desidia, pereza física
avirati	incontinencia, falta de moderación o control, gratificación sensual
bhrāntidarśana	vivir de ilusiones, noción errónea
alabdhabhūmikatva	

	errar el objetivo, incapacidad de mantener lo obtenido, desilusión con los objetos deseados
anavasthitatvāni	un estado alterado, incapacidad de mantener el progreso logrado
cittavikṣepaḥ	una mente dispersa u oscilante que distrae la consciencia
te	estos
antarāyāḥ	obstáculos, impedimentos

Estos obstáculos son enfermedad, inercia, duda, descuido, pereza, indisciplina de los sentidos, opiniones erróneas, falta de perseverancia y retroceso.

Este *sūtra* describe los nueve obstáculos o impedimentos que obstaculizan y distraen la consciencia del aspirante.

Estos obstáculos pueden dividirse en físicos, mentales, intelectuales y espirituales:

a) enfermedad	físicos	
b) falta de interés o inercia		
c) dudas persistentes	mentales	
d) orgullo o descuido		
e) desidia		
f) gratificación sensorial		
g) vivir en un mundo ilusorio	intelectuales	
h) falta de perseverancia o no ser capaz de continuar con lo que se ha empezado	espirituales	
i) incapacidad para mantener el progreso alcanzado debido al orgullo o el estancamiento en la práctica		

En I.29, Patañjali indica que la realización del Sí-mismo sólo es posible cuando la consciencia está libre de impedimentos.

दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः ।३१।

I.31 duḥkha daurmanasya aṅgamejayatva śvāsapraśvāsāḥ vikṣepa sahabhuvaḥ

duḥkha	pesar, dolor, pena, angustia, infelicidad
daurmanasya	dolor mental, aflicción, postración, desesperación
aṅgamejayatva	inestabilidad corporal
śvāsapraśvāsāḥ	inspiración y espiración
vikṣepa	dispersión, causar distracción
sahabhuvaḥ	

existir al mismo tiempo, junto, en compañía, concurrente

El pesar, la desesperación, la inestabilidad corporal y la respiración irregular distraen todavía más a citta.

Además de los obstáculos mencionados en I.30, existen cuatro causas adicionales de distracción: pesar, desesperación o mala disposición, temblor del cuerpo y respiración irregular o fatigosa (posiblemente, la respiración fatigosa agita el cuerpo, creando inestabilidad, que a su vez provoca ansiedad mental). Todos ellos causan distracciones que agitan la mente y la consciencia.

Estos impedimentos son de tres tipos: autoinflingidos *(ādhyātmika)*, desequilibrios de los elementos en el cuerpo *(ādhibhautika)*, y problemas causados por el destino, como, por ejemplo, los defectos genéticos *(ādhidaivika)*. Hay que combatirlos y conquistarlos a través de disciplinas yóguicas (véanse I.6; II.3, 17, 34).

तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः ।३२।

I.32 tatpratiṣedhārtham ekatattva abhyāsaḥ

tatpratiṣedhārtham	para su prevención
eka	uno, solo
tattva	

	un estado real, realidad, verdad, naturaleza esencial, la auténtica esencia, un principio, una doctrina
abhyāsaḥ	práctica

La adhesión a un esfuerzo resuelto previene dichos impedimentos.

Se han descrito varios métodos específicos para deshacerse de los trece impedimentos y evitar su reaparición.

Aunque la mayoría de los comentaristas han concluido que *ekatattva* es devoción y entrega a Dios, lo cierto es que está más allá de la comprensión de la persona normal el hecho de que la entrega a Dios sea la cura de todos los males. Si entregarse a Dios fuese posible para todo el mundo, y pudiera por sí mismo erradicar todos los impedimentos, Patañjali no habría elaborado el resto de medios para alcanzar el estado divino. Sólo unas pocas personalidades sobresalientes, como Ramaṇa Maharṣi, Śrī Rāmakṛṣṇa Paramahaṁsa, Mahātmā Gāndhi, Jaḍa Bharata, y los grandes *ācāryas* del pasado, pudieron entregarse totalmente a Dios, como si fuesen ángeles con forma humana, almas altamente evolucionadas cuyas impresiones subliminales de vidas anteriores les permitieron asumir su forma humana final a fin de despejar los residuos.

Pero la total entrega a Dios está más allá de las capacidades de los seres humanos ordinarios, que siguen atrapados en placer y dolor, alegría y pesar, éxito y fracaso. Indudablemente, la meditación ayuda a minimizar las agitaciones mentales de tales personas, pero para conquistar todos los obstáculos en el camino

hacia la realización del Sí-mismo, deben seguirse los ocho estadios del yoga.

Sólo es posible entregarse totalmente a Dios, sin esperar nada a cambio, cuando cuerpo, mente e inteligencia están totalmente purificados. Ésa es una entrega del más alto orden, más allá de la capacidad de la persona media.

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां
भावनातश्चित्तप्रसादनम् ।३३।

I.33 maitrī karuṇā muditā upekṣāṇāṁ sukha duḥkha puṇya apuṇya viṣayāṇāṁ bhāvanātaḥ cittaprasādanam

maitrī	cordialidad
karuṇā	compasión, misericordia
muditā	regocijo, alegría
upekṣāṇāṁ	ser indiferente y apático, considerar las cosas sin interés
sukha	felicidad
duḥkha	pesar
puṇya	virtud
apuṇya	vicio
viṣayāṇāṁ	concerniente a un objeto, a una cosa
bhāvanātaḥ	concepción, recuerdo, infusión, evocación, ensimismamiento

cittaprasādanam	airosa difusión de la consciencia, disposición favorable

Mediante el cultivo de cordialidad, compasión, alegría, e indiferencia frente a placer y dolor, virtud y vicio respectivamente, la consciencia adopta una disposición favorable, serena y benevolente.

Estas cualidades mantienen la mente en un estado de bienestar. Patañjali presenta aquí el fundamento de nuestro periplo hacia la realización del Sí-mismo. *Citta vikṣepa* es una corriente de pensamientos molestos que discurre como un río. En *citta prasādana*, difusión airosa, el flujo turbulento es represado y la consciencia se expande tranquilamente como un lago.

Si *citta* queda atrapado en la red de los sentidos, y el *sādhaka* fracasa en el cultivo de cordialidad, compasión, regocijo y ecuanimidad, entonces el pesar y la infelicidad surgirán en su corazón. Este *sūtra* nos pide que nos regocijemos con el gozoso, seamos compasivos con el afligido, cordiales con el virtuoso, e indiferentes con todos aquellos que continúan viviendo en el vicio a pesar de los intentos por cambiarlos. Este ajuste mental cimenta la salud social así como la individual. Además de cultivar estas cualidades, para el bienestar de la sociedad como tal es necesario seguir las virtudes sociales de *yama* (II.30). Esta actitud de vida mantiene la mente del *sādhaka* serena y pura.

प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य ।३४।

I.34 pracchardana vidhāraṇābhyāṁ vā prāṇasya

pracchardana	emitir, enviar, descargar, expulsar, espiración
vidhāraṇābhyāṁ	restringir, mantener, sostener, ejecutar
vā	o, una opción, también el poder de elegir correctamente, selección, opcionalmente
prāṇasya	de respirar

O, manteniendo el estado absorto sentido al espirar suave y establemente y durante la retención pasiva tras la espiración.

Otra posibilidad de difusión de la consciencia es alcanzar ese estado sereno de retención de la respiración tras la espiración.

En este y los cinco *sūtras* siguientes (I.34-39) se describen diversos medios alternativos para calmar la mente y prepararla para la evolución espiritual.

Hay que inspirar y espirar lentamente y hacer una pausa, manteniendo la retención todo el tiempo que resulte cómodo. Esta práctica proporciona un estado de consciencia que es como un lago en calma.

(Sobre control de la respiración, véase *Luz sobre el Prāṇāyāma)*.

विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबन्धनी ।३५।

I.35 viṣayavatī vā pravṛttiḥ utpannā manasaḥ sthiti nibandhanī

viṣayavatī	relativo a, apegado a objetos, lo que se percibe
vā	o
pravṛttiḥ	avanzar, adelantar, progresar, contemplar, consagrar, aplicar
utpannā	nacido, producido, adquirido, logrado
manasaḥ	mente
sthiti	estado
nibandhanī	origen, base, fundamento, vincular

O, contemplando un objeto que ayude a mantener la estabilidad de mente y consciencia.

También se puede alcanzar un sublime estado de consciencia abstrayéndose completamente, con dedicación y devoción, en un objeto de interés.

La práctica de la contemplación de un objeto es la base de la estabilidad mental. La absorción total en el objeto conlleva una percepción directa de su esencia.

Este *sūtra* nos muestra cómo desarrollar la percepción consciente y la sensibilidad en la inteligencia. Al lograrlo se puede obtener una visión penetrante acerca de los fenómenos de la naturaleza *(prakṛti)*, así como de la naturaleza del que ve *(puruṣa)*.

विशोका वा ज्योतिष्मती ।३६।

I.36 viśokā vā jyotiṣmatī

viśokā	libre de congoja, radiante luz inafectada
vā	o
jyotiṣmatī	luminosa, brillante, radiante, gozar de cuerpos luminosos, un estado mental tranquilo

O, la estabilidad mental se obtiene contemplando una luz luminosa, inalterable y radiante.

Aquí, la concentración se realiza sobre el núcleo más interior del corazón, donde sólo brilla la luz inalterable y radiante. Es la sede del alma. La mente es guiada de tal manera que se abstrae, y penetra hacia su fuente. Los movimientos en forma de pensamientos en la mente son las olas, y *citta*, o la sede de la consciencia, el océano. El *sādhaka* debe aprender a mantener a *citta* inmóvil y totalmente en silencio, sin crear ondas de pensamiento. Este esfuerzo por detener y silenciar *citta* pone de manifiesto la luz inalterable y radiante del alma (véase I.45).

वीतरागविषयं वा चित्तम् ।३७।

I.37 vītarāga viṣayaṁ vā cittam

vīta	vacía de, libre de
rāga	deseo, pasión, amor, afecto

viṣayaṁ	un objeto
vā	o
cittam	consciencia

O, contemplando a sabios iluminados libres de deseo y apego, calmos y tranquilos, o contemplando objetos divinos.

Vyāsa, Śuka, Śaṅkara, Rāmānūja, Mādhva, Vallabha, Caitanya, Śrī Aurobindo, Ramaṇa Maharṣi y Śrī Rāmakṛṣṇa, son ejemplos de hombres iluminados. Si el *sādhaka* reflexiona en el estado puro y sereno de esas personas divinas y emula sus prácticas, obtiene confianza, logra estabilidad y desarrolla un estado mental carente de deseos.

Del mismo modo, también se puede contemplar cada estadio de un *āsana* o cada movimiento de la respiración a fin de llevar a *citta* a un estado de carencia de deseos. Si la consciencia permanece libre del deseo, se torna pura. El mero retraimiento del mundo no consigue por sí mismo este objetivo.

स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा ।३८।

I.38 svapna nidrā jñāna ālambanaṁ vā

svapna	estado de soñar, estado de ignorancia
nidrā	estado de dormir profundo
jñāna	estado despierto, toma de conciencia, estado inteligente
ālambanaṁ	

	soporte, base, depender o apoyarse en, asistencia, ayuda, distinguir entre lo basto y lo eterno
vā	o

O, recordando y contemplando las experiencias del estado dormido, con sueños o sin ellos, durante un estado despierto y vigilante.

Citta cuenta con cuatro planos: inconsciente, subconsciente, consciente y supraconsciente. El plano inconsciente es el estado de dormir sin sueños *(nidrā)*. El plano subconsciente es el estado lleno de sueños *(svapna)*. El plano consciente es el estado despierto *(jāgratā)*. El plano supraconsciente es el cuarto estado, y se denomina *turyā*. *Turyā* es *samādhi*, el estado final en que el alma individual *(jīvātman)* se funde con el Alma Universal *(Paramātman)*.

Examinando de cerca el estado de dormir con sueños y el que carece de ellos, el *sādhaka* llega a distinguir los diversos niveles de consciencia, y aprende a transformarlos en un único estado de consciencia.

El *sādhaka* debe también contemplar el pensar en el alma antes de acostarse, de manera que ese pensamiento fluya ininterrumpidamente tanto si está despierto, soñando o dormido. Eso ayuda a progresar hacia la meta de la beatitud espiritual.

En III.11-12, Patañjali explica *kṣaya* (menguante) *citta*, *śānta* (sereno) *citta* y *udaya* (emergente) *citta*. Pueden ser comparados a los estados de *svapna, nidrā* y *jāgratā*. Normalmente, los pensamientos menguantes conducen a la serenidad; pero un

fuerte pensamiento emergente nos mantiene despiertos. Un yogui mantiene una alerta pasiva sin permitir la emergencia de pensamientos, o se esfuerza por restringirlos. Eso es contemplación reflexiva (véanse III.13, **Tabla 13**).

El *sādhaka* empieza su *sādhana* dándole vueltas a los pros y contras de cada *āsana*. Ése es el estado *svapna*. Estabiliza sus ideas y descansa en ellas. Ése es el estado *nidrā*. Más tarde aprende a distinguir los puntos sutiles y las realiza con percepción consciente. Ése es el estado de *jñāna*.

यथाभिमतध्यानाद्वा ।३९।

I.39 yathābhimata dhyānāt vā

yathābhimata	lo que es deseable, algo selecto, algo placentero, de acuerdo con nuestro gusto o deseo
dhyānāt	mediante la meditación
vā	o

O, meditando en cualquier objeto deseado favorable a la estabilidad de la consciencia.

El método final es elegir un objeto favorable a la meditación; no uno que sea externamente agradable, sino auspicioso y espiritualmente edificante. Practicando este sencillo método de atención unidireccional, el *sādhaka* desarrolla gradualmente el arte de la contemplación. Más adelante, cuando alcance un cierto

grado de estabilidad mental, será capaz de meditar sobre cualquier objeto a voluntad.

La ejecución perfecta de un *āsana* es agradable, y también a través de ello puede obtenerse serenidad.

Observado superficialmente, este *sūtra* es simple: describe la meditación sobre un objeto agradable. Su significado más oculto y profundo resulta difícil de comprender. Tras explicarnos diversos métodos de meditación con apoyo, Patañjali llega ahora a la meditación subjetiva. El objeto más "agradable" de meditación es, de hecho, nuestra propia existencia, el núcleo del ser. Patañjali nos aconseja seguir el rastro de la semilla de ese núcleo, el espíritu vivo que permea todo, desde la partícula más infinitesimal a la más infinitamente grande. Ése es el objeto de meditación más difícil.

Éste es el último de los seis métodos alternativos para serenar la mente y la consciencia. Este grupo de *sūtras* demuestra que la enseñanza de Patañjali era de amplia base, permitiendo a las personas de todos los credos y condición social aspirar a la meta de la vida espiritual (véase **Tabla 4**).

परमाणुपरममहत्त्वान्तोऽस्य वशीकारः ।४०।

I.40 paramāṇu paramamahattvāntaḥ asya vaśīkāraḥ

paramāṇu paramamahattvāntaḥ una partícula infinitesimal, un átomo

	más distante, más excelente, sumo, mejor, mayor
asya	de esta
vaśīkāraḥ	subyugar, tener dominio sobre las pasiones, o en nuestro poder

La maestría en la contemplación conlleva el poder de expandirse desde la partícula más diminuta a la más grande.

Siguiendo los diversos métodos alternativos de contemplación descritos anteriormente, el *sādhaka* desarrolla el poder de penetrar desde las partículas más infinitesimales al infinito.

El *sādhaka* no sólo es liberado de todas las perturbaciones de la mente; también ha sojuzgado su consciencia y dominado sus pasiones. Su consciencia alcanza un nivel de pureza en el que desarrolla el poder de penetrar objetos, desde los átomos más diminutos hasta el poderoso cosmos.

Este *sūtra* describe cómo la mente ordinaria es transformada en una supermente, capaz de penetrar en las infinitas regiones del espacio, y en las más profundas regiones de su interior (véase I.45).

Tabla 4: *Estadios de la purificación de* citta

TIPOS DE MEDITACIÓN			
Sūtra	*Método*	Miembros del yoga	Elementos de *prakṛti*
I.33	Cultivar actitudes apropiadas	*Yama* *Niyama* *Āsana*	Comportamiento *(ācāra)* Carácter *(śilam)* Órganos de acción *(karmendriyas)* Órganos de percepción *(jñanendriyas)* Mente *(manas)*
I.34	Control de la respiración	*Prāṇāyāma*	Respiración *(prāna)*
I.35	Absorción en un objeto	*Pratyāhāra*	Sentidos de percepción Mente
I.36	Contemplación de la luz interior	*Dhāraṇā*	Mente *(manas)*
I.37	Contemplar a los sabios	*Dhāraṇā*	Ego, consciencia del "yo" *(ahaṁkāra)*
MEDITACIÓN OBJETIVA			
MEDITACIÓN SUBJETIVA			
I.38	Recuerdo de sueños y del dormir	*Dhāraṇā*	Consciencia *(citta)*
I.39	Meditación sobre cualquier objeto deseado	*Dhyāna*	Alma *(antaḥkaraṇa)*

क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेर्ग्रहीतृग्रहणग्राह्येषु तत्स्थतदञ्जनता समापत्तिः ।४१।

I.41 kṣīṇavṛtteḥ abhijātasya iva maṇeḥ grahītṛ grahaṇa grāhyeṣu tatstha tadañjanatā samāpattiḥ

kṣīṇa	disolverse en los *guṇas sattva, rajas* y *tamas*
vṛtteḥ	modificaciones, fluctuaciones
abhijātasya	innato, noble, cortés, atento, respetable, culto, distinguido, sabio, transparente
iva	como
maṇeh	una gema, un cristal sin mácula
grahītṛ	conocedor, tomador, perceptor, uno que ha comprendido
grahaṇa	acto de aprehender, atrapar, aceptar, comprender, instrumento de cognición
grāhyeṣu	ser conocido
tatstha	devenir estable
tadañjanatā	adquirir o tomar la forma de lo visto o conocido
samāpattiḥ	transformación, asumir la forma original, consumación, coronamiento, conclusión

El yogui se da cuenta de que el conocedor, el instrumento de conocimiento y lo conocido son uno, él mismo, el que ve. Al igual que una joya transparente, refleja una pureza inmaculada.

Con refinamiento, la consciencia se torna altamente sensible, impasible, inmaculada y pura. El perceptor, el instrumento de percepción y el objeto percibido, claramente reflejados, no son más que el que ve. Al igual que un objeto reflejado sin mácula en un espejo limpio, el perceptor, lo percibido y el instrumento son reflejados como uno solo. Esta cualidad reflexiva transparente de la consciencia se denomina *samāpatti*, que significa asunción de la forma original del que ve.

La descripción de Patañjali de *samāpatti* subraya la sutil distinción entre yoga, *samādhi* y *samāpatti*. El yoga es el empleo de los medios para alcanzar *samādhi. Samādhi* es meditación profunda, absorción total. *Samāpatti* es el estado de equilibrio de la mente del que ve que, habiendo alcanzado *samādhi*, irradia su propio y puro estado. En otras palabras, yoga y *samādhi* pueden considerarse como prácticas; *samāpatti* es el estado al que conducen.

Cuando todas las fluctuaciones de la naturaleza sáttvica, rajásica y tamásica de la mente alcanzan un final, la mente cesa de reunir y transmitir información, y *citta* es como las claras y tranquilas aguas de un lago sereno. La consciencia se transforma a sí misma hasta el nivel del que ve, y refleja su pureza sin refracción. Al igual que una joya transparente, se torna a la vez el conocedor, el instrumento de conocimiento y el objeto conocido. Así el *sādhaka* experimenta el auténtico estado del alma.

Samāpatti está englobado en *abhijātamaṇi*, que significa "joya sin tacha". *Citta* es ahora una joya sin tacha. Una persona hambrienta o sedienta sólo necesita comida o agua. El hambre y la sed son necesidades vitales: su demanda es instintiva e

instantánea. Las emociones como el deseo, la ira, la codicia, la pasión ciega, el orgullo y el odio no son instintivas, sino que se impregnan a través del contacto con el mundo externo; no obstante, en el ser humano se reflejan en su totalidad. La sinceridad, la pureza y una naturaleza bondadosa son intuitivas y también se hallan totalmente expresadas en el ser humano. Mediante la disciplina yóguica y la contemplación, el *sādhaka* desarrolla estas cualidades intuitivas de pureza y sinceridad, y realiza la cualidad sin tacha de la consciencia. A través de ella, se convierte en el que ve y transmite rayos de sabiduría a través de sus palabras, pensamientos y acciones.

तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः संकीर्णा सवितर्का समापत्तिः ।४२।

I.42 tatra śabda artha jñāna vikalpaiḥ saṅkīrṇā savitarkā samāpattiḥ

tatra	allí
śabda	palabra
artha	propósito, aspiración, significado
jñāna	conocer, conocimiento, inteligencia
vikalpaiḥ	una opción, imaginación, el acto de permitir que una regla sea observada o no dependiendo de nuestro antojo, conjetura, llevar a cabo una transacción bajo los términos estipulados
saṅkīrṇā	

	derramados juntos, mezclados, esparcidos, entremezclados
savitarkā	totalmente absorto, atento
samāpattiḥ	transformación

En este estadio, llamado savitarkā samāpatti, *se combinan la palabra, el significado y el contenido, y se convierten en un conocimiento especial*.

En el estado de consciencia refinado, las palabras y sus significados están simultánea y armoniosamente combinados con comprensión a fin de que la consciencia se absorba en un nuevo tipo de conocimiento. Esto es *savitarkā samāpatti*.

स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरुपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का ।४३।

I.43 smṛtipariśuddhau svarūpaśūnya iva arthamātranirbhāsā nirvitarkā

smṛti	memoria
pariśuddhau	completamente limpia, la más pura de las mentes
svarūpaśūnya	carente de naturaleza propia
iva	como si fuera
arthamātranirbhāsā	brillando solo en su forma más pura
nirvitarkā	irreflexivo, inconsiderado, sin análisis ni lógica

En nirvitarkā samāpatti, *la diferencia entre memoria e iluminación intelectual queda al descubierto; la memoria se limpia, y la consciencia brilla sin reflejo*.

Cuando la memoria se ha limpiado y purificado por completo, la mente también está purificada. Ambas cesan de funcionar como entidades distintas; se experimenta un estado de no mente, y la consciencia se manifiesta a sí misma, brillando inmaculada sin reflejar objetos externos. Ese estado se llama *nirvitarkā samāpatti*.

La memoria es el recuerdo de pensamientos y experiencias pasadas. Es el almacén de las impresiones pasadas. Su conocimiento es conocimiento reflejado. El *sādhaka* debe ser consciente de que la memoria tiene un impacto enorme en la inteligencia. Perseverando en las prácticas yóguicas y en la autodisciplina, surgen nuevas experiencias. Éstas, libres de los recuerdos del pasado, son frescas, directas y subjetivas; y expurgan lo que se recuerda. Entonces, la memoria cesa de funcionar como una entidad separada; y o bien se funde con la consciencia, o se retira a un segundo plano, dando predominancia a nuevas experiencias y proporcionando claridad a la inteligencia. Para la persona común, la memoria es una mente pasada. Para el ser humano iluminado, la memoria es una mente presente. Cuando la memoria se purifica, la inteligencia se torna iluminadora y se acerca al que ve, perdiendo su identidad. Eso es *nirvitarkā samāpatti*.

Existe un uso correcto e incorrecto de la memoria incluso para la mente inmadura. No es para recordar placeres, sino para crear

un fondo de experiencia como base para una acción y percepción más correctas.

Por ejemplo, en *āsana*, empezamos tanteando. Los frutos de esos experimentos son calificados por la inteligencia discernidora y almacenados en la memoria. Al ir progresando, disminuyen los tanteos y errores, y aumenta la percepción correcta. Así pues, la memoria proporciona prevención frente al error. En el equilibrio sobre la cabeza, por ejemplo, lo que suele ir mal es que la parte superior del brazo se acorta. La memoria nos advierte: «Date cuenta antes de que suceda». El experimento discernidor despierta la consciencia. La percepción consciente, junto con discernimiento y memoria, acaba con los malos hábitos, que son acciones repetidas basadas en percepciones erróneas, y los sustituye por sus contrarias. En este proceso, el cerebro debe ser creativo, no mecánico. El cerebro mecánico cuestiona únicamente los fenómenos externos, proporcionando conocimiento objetivo. El cerebro creativo pone en cuestión lo interior y exterior, proporcionando conocimiento subjetivo y espiritual. En *āsana*, la comprensión empieza con la piel interna; en *prāṇāyāma*, con la membrana interna de la nariz. Ésos son los puntos de partida de la búsqueda espiritual en *āsana* y *prāṇāyāma*.

De esta manera se va desarrollando un carácter virtuoso. Cuando la percepción consciente está unida a la inteligencia, se manifiesta la honradez; cuando el cerebro y el cuerpo se mueven en armonía, hay integridad. En todo este largo proceso de *tapas*, la memoria apoya y sostiene el proceso de construcción. Cuando la memoria funciona a la perfección, se torna una con la inteligencia. En este punto, la memoria, que en principio nos

había excavado tantos hoyos, se transforma a sí misma en nuestro verdadero *guru*.

एतयैव सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्मविषया व्याख्याता ।४४।

I.44 etayaiva savicārā nirvicārā ca sūkṣmaviṣayā vyākhyātā

etaya	por ello
eva	también
savicārā	reflexión, deliberación, consideración, investigación
nirvicārā	sin reflexión, sin necesitar consideración alguna
ca	y
sūkṣmaviṣayā	objeto sutil, cosa sutil
vyākhyātā	relacionado, explicado, expuesto, comentado

La contemplación de aspectos sutiles se explica de manera similar como deliberada (savicāra samāpatti) *o indeliberada* (nirvicāra samāpatti).

La transformación de la consciencia mediante la contemplación de objetos sutiles como el ego *(ahaṁkara)*, la inteligencia *(buddhi)*, o la contrapartida de los elementos (sonido, tacto, visión, sabor y olor), o las cualidades de luminosidad, vibracidad, y letargo de la naturaleza, condicionada por el espacio, el tiempo y

la causalidad, es *savicāra samāpatti*. Sin estas reflexiones se torna *nirvicāra samāpatti*.

En *nirvicāra samāpatti*, el *sādhaka* experimenta un estado carente de deliberación verbal. Todos los objetos sutiles reflejados en *savicāra* están extinguidos. Está liberado de la memoria, de las experiencias pasadas, vacío de todas las impresiones pasadas. Este nuevo estado de contemplación es sin causa ni efecto, lugar o tiempo. Los inexpresables estados de pura beatitud *(ānanda)* y puro sí-mismo *(sāsmitā)* surgen a la superficie y son experimentados por el *sādhaka* (véase I.41).

सूक्ष्मविषयत्वं चालिङ्गपर्यवसानम् ।४५।

I.45 sūkṣmaviṣayatvaṁ ca aliṅga paryavasānam

sūkṣmaviṣayatvaṁ	objeto sutil
ca	y
aliṅga	sin marca característica, forma inmanifiesta
paryavasānam	finalizar

El nivel más sutil de la naturaleza (prakṛti) *es la consciencia. Cuando la consciencia se disuelve en la naturaleza, pierde toda marca y se torna pura*.

Explorando las partículas sutiles de la naturaleza, la consciencia alcanza su meta. Es un estado de cese completo de las fluctuaciones de la mente. Ésa es la inteligencia sutil e infinitesimal *(mahat)* de la naturaleza *(prakṛti)*.

Prakṛti *y* pradhāna*:*

Prakṛti	forma original o natural de todo, naturaleza; *aliṅga*, forma inmanifiesta
Pradhāna	materia prima u original, la primera fuente del mundo material, lo que está antes, cosa principal (todas susceptibles de cambiar, mientras que el alma [*puruṣa*] es inmutable)

El más sutil de los principios infinitesimales de la naturaleza es la inteligencia cósmica *(mahat)*, que en un individuo se transforma en el "yo", en una forma dinámica y diminuta, llamada *asmitā* o pequeño sí-mismo. Aunque el Sí-mismo no cambia, el pequeño sí-mismo ocasiona cambios en un ser humano debido a la influencia de las cualidades de la naturaleza. El cuerpo está compuesto de las partículas de *prakṛti*, desde la capa más externa, el cuerpo, al núcleo más profundo, el Sí-mismo profundo. Cuando el sí-mismo individual, el "yo", se calma a través de prácticas yóguicas, *prakṛti* ha alcanzado su meta y se funde en el Sí-mismo. Ésa es una experiencia subjetiva, o de conocimiento subjetivo.

El *sādhaka* alcanza la pureza en *buddhi* y *ahaṁkāra*, la fuente infinitesimal o cúspide de la naturaleza, *mūlaprakṛti*.

Aquí, el *sādhaka* ha alcanzado la encrucijada de la realización del Sí-mismo (véase II.19).

ता एव सबीजः समाधिः ।४६।

I.46 tā eva sabījaḥ samādhiḥ

tā	ellos
eva	solo
sabījaḥ	con semilla
samādhiḥ	meditación o absorción profunda

Los estados de samādhi *descritos en los* sūtras *previos dependen de un soporte o semilla, y se denominan* sabīja.

Savitarka, nirvitarka, savicāra, nirvicāra, sānanda y *sāsmitā samādhi* se conocen como *sabīja* (sembrado o con semilla) *samādhis*.

Todos los estados de *samāpatti* descritos en I.17-19 y I.42-45 son *samādhis* sembrados. Todos estos *samādhis* dependen de un objeto que incluye la inteligencia *(buddhi)* y el principio del "yo" *(asmitā)*. Su semilla es el núcleo del ser, la única sede sin semilla en cada individuo.

Resulta interesante darse cuenta de que los seis *samāpattis* mencionados hasta ahora pertenecen a las funciones cerebrales. La fuente del análisis *(savitarka)* o de la ausencia de análisis *(nirvitarka)* es el cerebro frontal. Para la investigación y examen *(savicāra)*, o su ausencia *(nirvicāra)*, la fuente es el cerebro

posterior. La fuente de la beatitud *(ānanda)* es la base del cerebro, y de la individualidad *(asmitā)*, la parte superior del cerebro.

Mediante las disciplinas del yoga, el *sādhaka* transforma su atención, de basta a sutil. Cuando alcanza la cima de la naturaleza, el cerebro, que es una parte de esa naturaleza, logra la perfección en el control de las modalidades de consciencia. Es capaz de detener todas las funciones del cerebro (véase IV.4), deliberadas y no deliberadas, a voluntad. Por eso se denomina *samādhi* con semilla.

Siempre que se depende de la naturaleza para la contemplación, es *samāpatti* "sembrado". La contemplación del que ve, que es la fuente de todas las semillas, se realiza sin soporte. Aunque tanto el que ve como naturaleza son eternos, la naturaleza es cambiante, mientras que el que ve es siempre el mismo, inmutable, independiente de cualquier soporte excepto de su propio sí-mismo. Por eso, la contemplación del que ve es *samādhi* sin semilla o soporte *(nirbīja)*. Patañjali habló –en I.18– de otro estado intermedio de *samādhi*, entre *sabīja* y *nirbīja*.

Igual que los pétalos de un loto, que se abren cuando sale el sol y se cierran al anochecer, los pétalos del cerebro se retiran de la periferia a su fuente, a su tallo, o capullo, y todas sus funciones cesan. Eso suele denominarse *asaṁprajñāta samādhi*. Es el umbral entre *sabīja* y *nirbīja samādhi*. Si el *sādhaka* permanece en el umbral, sólo conquista los elementos. Si retrocede, será atrapado por placeres y dolores. Si lo cruza, alcanza la libertad y la beatitud.

निर्विचारवैशारद्येऽध्यात्मप्रसादः ।४७।

I.47 nirvicāra vaiśāradye adhyātmaprasādaḥ

nirvicāra	sin reflejo, o reflejo sin semillas
vaiśāradye	pericia, conocimiento profundo, puro fluir imperturbable
adhyātma	alma suprema (manifestada como alma individual); la relación entre el alma suprema y la individual
prasādaḥ	claridad, resplandor, transparencia, disposición serena

De la destreza en nirvicāra samāpatti *surge pureza*. Sattva *o luminosidad fluye imperturbable, avivando la luz espiritual del sí-mismo*.

Cuando inteligencia y consciencia, la esencia del ser humano, permanecen irreflejas, profundas e incondicionadas, se iluminan los vehículos del alma: el cuerpo anatómico, los órganos de acción, los sentidos de percepción, la mente, la inteligencia y la consciencia. El conocimiento y la comprensión del estado real del alma se manifiestan en luminosidad (véase I.3).

ऋतंभरा तत्र प्रज्ञा ।४८।

I.48 ṛtaṁbharā tatra prajñā

ṛtaṁbharā	mantener la verdad, lleno de verdad, lleno de esencia intelectual
tatra	allí dentro
prajñā	facultad de visión interior, sabiduría

Cuando la consciencia mora en sabiduría, surge un estado de percepción espiritual directa, que es portador de verdad.

Esta iluminación espiritual está repleta de pura sabiduría, refulgiendo de verdad y realidad. Esta luminosidad del alma manifiesta brilla con todo su esplendor.

Ṛtaṁbharā prajñā es un estado de inteligencia sazonada o sabiduría madura acompañada de intensa visión interior.

Tabla 5: *Los estadios de* samādhi

Estadios de *Samādhi*	Crecimiento evolutivo	Refinamiento de cuerpo y consciencia	Envolturas del cuerpo	Relacionado con	Elementos asociados BASTOS	SUTILES
Savitarka *Vitarka* *Nirvitarka*	Cinco elementos bastos Órganos de acción Sentidos de percepción Mente Intelecto	Cerebro frontal (sede de la lógica)	1. *Annamaya kośa*	Anatómico	Tierra *(pṛtvi)*	Olor *(gandha)*
			2. *Prāṇamaya kośa*	Fisiológico	Agua *(āp)*	Sabor *(rasa)*
Savicāra *Vicāra* *Nirvicāra*	Mente Intelecto Cinco elementos sutiles	Cerebro posterior (sede del razonamiento)	3. *Manomaya kośa*	Psicológico	Fuego *(tej)*	Forma *(rūpa)*
Ānanda-Sānanda	Intelecto transformándose en inteligencia *(buddhi)* Sabiduría	Base del cerebro (sede de las impresiones de placer y dolor)	4. *Vijñānamaya kośa*	Intelectual	Aire *(vāyu)*	Tacto *(sparśa)*
Asmitā-Sāsmitā	Consciencia de "yo" inteligencia	Parte superior del cerebro	5. *Ānandamaya kośa*	Etéreo	Éter *(ākāśa)*	Sonido *(śabda)*
Anya o *Virāma Pratyaya*	Entre consciencia *(citta)* y *mahat*		6. *Cittamaya kośa*	Consciencia	*Mahat*	
Nirbīja-Dharmamegha	*Mahat* *Mūla prakṛti* *Puruṣa*		7. *Ātmamaya kośa*	Causal		

श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषया विशेषार्थत्वात् ।४९।

I.49 śruta anumāna prajñābhyām anyaviṣayā viśeṣārthatvāt

śruta	oído, escuchado, constatado
anumāna	inferencia, conjetura
prajñābhyām	desde la sabiduría de la visión interior
anyaviṣayā	otro objeto
viśeṣa	peculiar, distinguir entre, propiedad especial
arthatvāt	objeto, propósito, meta, fin

Este conocimiento y sabiduría portadores de verdad son distintos y están más allá del conocimiento obtenido a través de libros, testimonios o inferencia.

El conocimiento portador de verdad es de primera mano, es conocimiento intuitivo.

Esta sabiduría se obtiene a través de la visión interior. Es un conocimiento especial y directo que surge del alma, no de la percepción de los sentidos o del intelecto ordinario. Por ello, cuenta con una propiedad peculiar. Este conocimiento que mana de nuestro sí-mismo interior es conocimiento intuitivo. También es conocido como “escuchar la voz interior”.

Resulta revelador comparar este *sūtra* con I.7, en el que Patañjali dice que nuestra percepción debe verificarse mediante la lógica y ser contrastada con los conocimientos tradicionales y

espirituales. Ahora bien, al aproximarse al final de este capítulo, el *sādhaka* será juzgado por la madurez y cultivo de su mente; sus percepciones cuentan con una validez independiente que no requiere ser verificada por otras fuentes. Una persona ordinaria tiene libre voluntad en el sentido de que experimenta elección y debe hallar su camino mediante discernimiento. El *sādhaka* iluminado, que ha dejado atrás la dualidad, sólo experimenta su propia voluntad, que trasciende las dudas de la elección. Eso es la inteligencia de *sattva* en *sattva*.

तज्जः संस्कारोऽन्यसंस्कारप्रतिबन्धी ।५०।

I.50 tajjaḥ saṁskāraḥ anyasaṁskāra pratibandhī

tajjaḥ	nacido o emanado de *ṛtaṁbharā prajñā*
saṁskāraḥ	concepción, instinto, formación en la mente; las impresiones adquiridas con esfuerzo son subliminales *(saṁskāra)*, y recordarlas es una impresión o memoria
anyasaṁskāra	otras concepciones, otras impresiones o formaciones
pratibandhī	contradecir, objetar, obstruir

Una nueva vida comienza con esta luz portadora de verdad. Las impresiones previas son dejadas atrás, y las nuevas evitadas.

Cuando el poder del intelecto brota de una intensa visión interior, esa visión interior niega todos los residuos previos de acción, movimiento e impresión.

Como se explicó en I.45, el *sādhaka* vuelve a hallarse en una encrucijada. Puede que continúen surgiendo nuevos *saṁskāras* debido a las oscilaciones de la mente, y eso puede obstaculizar el conocimiento real. Esas impresiones mentales pueden superarse mediante el poder de discernimiento, tras lo cual se disolverán todas las dudas. Cuando se hayan aclarado las dudas, el *sādhaka* deberá descartar incluso ese conocimiento discernidor. La nueva sabiduría iluminadora está libre de dudas y discernimientos; resplandece como un faro incandescente de conocimiento.

तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बीजः समाधिः ।५१।

I.51 tasyāpi nirodhe sarvanirodhāt nirbījaḥ samādhiḥ

tasyāpi	eso también
nirodhe	cerrando, concluyendo, restringiendo, destruyendo, cesando
sarva	todo
nirodhāt	refrenar, suprimir, destruir
nirbījaḥ	sin semilla
samādhiḥ	meditación profunda

Cuando también se renuncia a esa nueva luz de sabiduría, surge el samādhi *sin semilla*.

El *sādhaka* debe aprender a restringir incluso esta nueva impresión de luz portadora de verdad. Cuando se disuelven tanto las impresiones viejas como las nuevas, surge un estado de iluminación carente de semilla, en el que terminan las ilusiones y los pensamientos ilusorios. Eso es *nirbīja samādhi*: el estado de identidad absoluta con el que ve.

Incluso este conocimiento producto de la visión interior (I.50) ha de ser restringido, subyugado y contenido. A continuación, al igual que se extingue una llama cuando la madera se ha quemado del todo, o como los ríos pierden su existencia al unirse al mar, todas las voliciones e impresiones de la mente inconsciente, subconsciente, consciente y supraconsciente cesan de existir. Todos esos ríos de consciencia se funden en el océano del que ve.

Nirbīja samādhi es la conquista de *citta* por la que la mente raíz es una con el que ve (véase III.56). Tras extinguir todos los pensamientos invasores mediante la práctica y el desapego, el alma se libera de los grilletes de los vehículos terrenales: cuerpo, sentidos, mente, inteligencia y consciencia. El que ve está en el estado *amanaskatva*.

Cuando *citta* depende de un objeto, idea o símbolo, el estado se denomina *sabīja samādhi*. En *nirbīja samādhi, citta* se disuelve, sin que resten residuos ni impresiones. Todas las impresiones residuales, la facultad pensante y las sensaciones de “yo” quedan extinguidas sin rastro y se tornan universales. Sólo el alma se manifiesta y resplandece sin forma, con prístina claridad.

Aquí finaliza la exposición sobre *samādhi*, el primer *pāda* de los *Yoga Sūtras* de Patañjali.

Parte II:

साधनपादः ।

SĀDHANA PĀDA

Sādhana, significa práctica. Mediante la práctica de la disciplina yóguica nos dirigimos hacia la iluminación espiritual. Un *sādhaka* es alguien que practica, aplicando su mente e inteligencia con habilidad, dedicación y devoción.

Samādhi Pāda prescribe un cierto nivel de *sādhana* para quienes cuentan con una mente equilibrada y una realización espiritual estable. No obstante, Patañjali no descuida a los principiantes. En *Sādhana Pāda* también se les dice cómo empezar su *sādhana* y trabajar hacia la emancipación espiritual. Aquí se describe completamente el arte de la práctica, *abhyāsa*, a fin de respaldar al *sādhaka* para que mantenga de manera ininterrumpida su *sādhana*, para guiarle a través de los escollos, para que pueda alcanzar una mayor claridad a través de la observancia, la reflexión y la inmaculada precisión en la práctica.

Este desarrollo apareció esbozado en I.12, cuando Patañjali describía *abhyāsa* y *vairāgya* como los dos montantes de la escala de la evolución espiritual. En I.18, Patañjali alude a cómo el aspirante que ha alcanzado un cierto nivel de desarrollo, pero que duda acerca de qué dirección seguir, puede reorientar su *sādhana* a partir del primer *sūtra* de este segundo *pāda*.

Sādhana Pāda está dirigido tanto al espiritualmente evolucionado como al profano. Enseña al principiante más absoluto, al que nada sabe de yoga, cómo puede elevarse –a través de su *sādhana*– hasta alcanzar el nivel de los aspirantes más avanzados.

तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ।१।

II.1 tapaḥ svādhyāya Īśvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ

tapaḥ	calor, quemar, brillar, devoción ascética, un ardiente deseo de alcanzar la perfección, lo que quema todas las impurezas, autodisciplina
svādhyāya	estudio del Sí-mismo, reflexión sobre nuestro propio sí-mismo, comprenderse a sí mismo desde la envoltura externa, el cuerpo, hacia el interior, hacia el sí-mismo interior
Īśvara	Dios, Señor de todo
praṇidhānāni	depositar, imponer, depender de, dirigiendo; profunda meditación religiosa; entrega
kriyāyogaḥ	yoga de la acción

Un ardiente celo en la práctica, el estudio del sí-mismo y de las escrituras, y la entrega a Dios son las obras del yoga.

Para Patañjali, la práctica del yoga es el "yoga de la acción", *kriyāyoga*,* compuesto de *tapas*, autodisciplina; *svādhyāya*, estudio de sí-mismo; e *Īśvara praṇidhānā*, entrega a Dios.

Tapas es el deseo ardiente de acabar con las impurezas del cuerpo, de los sentidos y de la mente. *Svādhyāya* es la repetición de *mantras* sagrados y el estudio de textos sagrados espirituales para comprender nuestro propio sí-mismo. *Īśvara praṇidhānā* es la entrega de nuestro cuerpo, mente y alma a Dios, por amor a Él.

La mayoría de los comentaristas consideran que este *pāda* está dirigido a los novicios, y no es para aquellos que ya han alcanzado un elevado nivel de evolución espiritual. Lo más probable es que no sea así, ya que *sādhana* es para todos. El argumento de que es sólo para aquellos que siguen deambulando a la deriva por el mundo del placer no tiene en cuenta el hecho de que este deambular no es sino la manifestación de una consciencia fluctuante, que puede seguir siendo un problema incluso para las almas evolucionadas. Siguiendo los preceptos de *kriyāyoga*, todos los aspirantes pueden aprender a vivir en una inquebrantable serenidad, pase lo que pase.

A partir de este *pāda* en adelante, tanto el principiante como el alma evolucionada aprenden cómo estabilizar la mente. Sus instrucciones permiten que el alma evolucionada progrese con mayor rapidez hacia la meta de la pureza y emancipación.

Las disciplinas para purificar los tres constituyentes del ser humano –cuerpo, habla y mente–, constituyen el *kriyāyoga*, el camino hacia la perfección. Nuestros cuerpos son purificados por la autodisciplina *(tapas)*; nuestras palabras, por el estudio del Sí-

mismo *(svādhyāya)*; y nuestras mentes, por amor y entrega a Él *(Īśvara praṇidhānā)*.

Este *sūtra* presenta los tres grandes caminos: *karma, jñāna* y *bhakti*. El camino de la acción *(karmamārga)* es la disciplina *(tapas)* del cuerpo, los sentidos y la mente. El camino del conocimiento *(jñānamārga)* es el estudio del sí-mismo *(svādhyāya)* desde la piel al núcleo interno, y luego en sentido inverso. El camino del amor a Dios *(bhaktimārga)* es la entrega *(praṇidhāna)* de todo a Dios. *Sādhana Pāda* identifica la fuente de todos esos caminos. El primero representa vida, el segundo sabiduría. El tercero, con la entrega del ego, suscita la humildad que conduce a la resplandeciente e inafectada luz de *Īśvara*, Dios.

समाधिभावनार्थः क्लेशतनूकरणार्थश्च ।२।

II.2 samādhi bhāvanārthaḥ kleśa tanūkaraṇārthaśca

samādhi	absorción, meditación profunda
bhāvana	ocasionar
arthaḥ	contemplar con sentido y sentimiento, con el propósito de
kleśa	aflicciones
tanūkaraṇārthaḥ	con el propósito de disminuir, reducir, limitar, afinar, debilitar, atenuar
ca	y, ambos, también

La práctica del yoga reduce las aflicciones y conduce a samādhi.

Al reducir las aflicciones a un mínimo, o incluso al erradicarlas, el *kriyāyoga* fomenta la meditación profunda, que es la precursora de *samādhi*. El propósito de este yoga es minimizar todos los impedimentos a la meditación y así otorgar a la inteligencia una vida plena y vibrante.

अविद्याऽस्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः ।३।

II.3 avidyā asmitā rāga dveṣa abhiniveṣaḥ kleśāḥ

avidyā	falta de conocimiento espiritual, ignorancia espiritual
asmitā	ego, orgullo, “yo” o “mi”
rāga	deseo, apego, amor, pasión, afecto, alegría, placer, modo musical, clasificación de sonido
dveṣa	odio, desagrado, aversión, enemistad
abhiniveṣaḥ	amor por la vida, miedo a la muerte, apego a la vida, aplicación, inclinarse hacia el apego, empeño, afecto, devoción, determinación, observancia, tenacidad
kleśāḥ	aflicción, dolor, angustia, pesar, preocupación

Las cinco aflicciones que perturban el equilibrio de la consciencia son: ignorancia o falta de sabiduría; ego, orgullo del

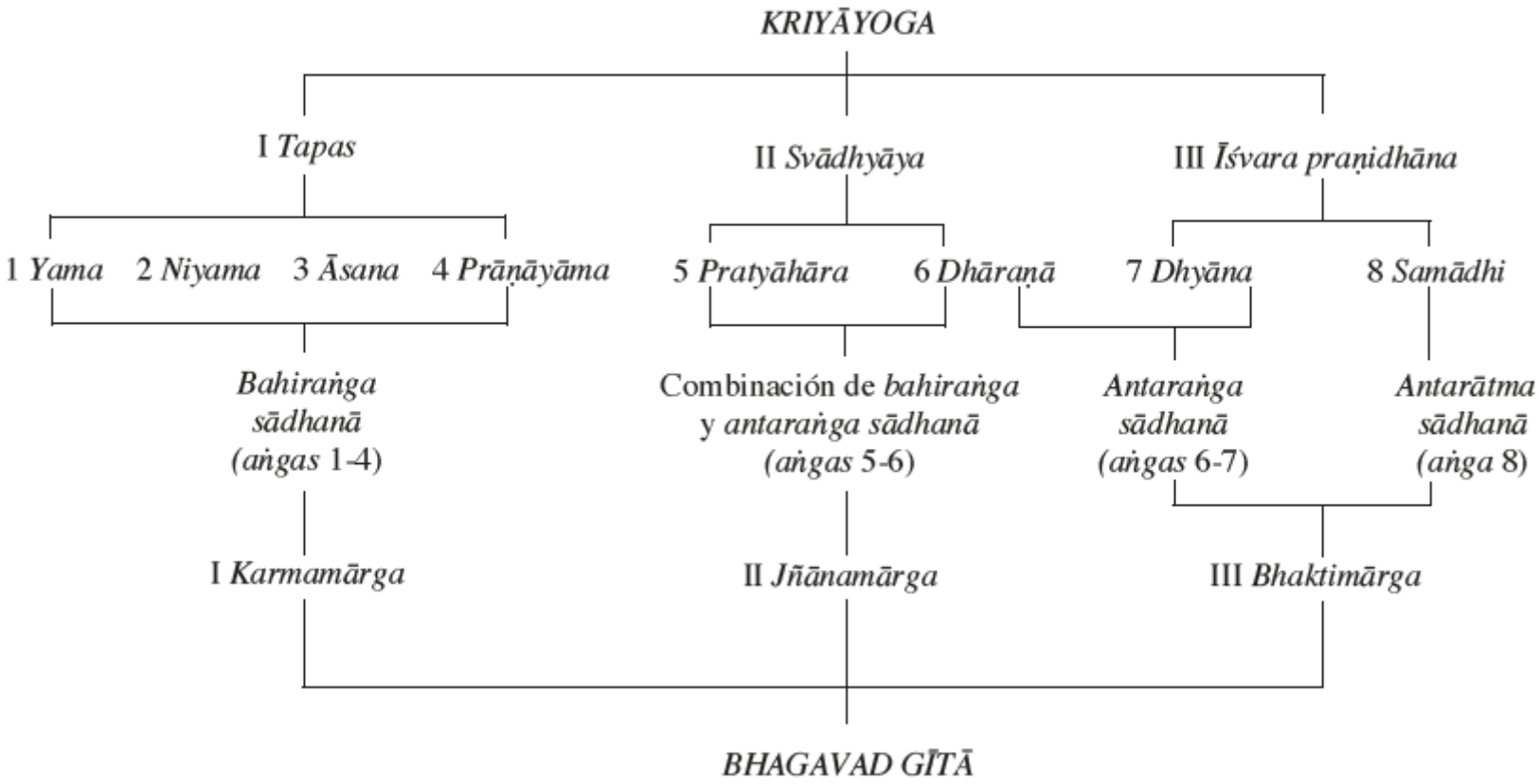
ego o sentido del yo; *apego al placer; aversión al dolor; miedo a la muerte y aferrarse a la vida*.

Las aflicciones son de tres niveles: intelectuales, emocionales e instintivas. *Avidyā* y *asmitā* pertenecen al campo de la inteligencia; la falta de conocimiento espiritual combinada con el orgullo o arrogancia hincha el ego, provocando engreimiento y la pérdida del sentido del equilibrio. *Rāga* y *dveṣa* pertenecen a las emociones y sensaciones. *Rāga* es deseo y apego, *dveṣa* es odio y aversión. Sucumbir a deseos y apegos excesivos o permitirse ser arrastrado por expresiones de odio, crea discordancia entre cuerpo y mente, algo que puede provocar trastornos psicosomáticos. *Abhiniveśa* es instintivo: el deseo de prolongar nuestra propia vida, y la preocupación por nuestra propia supervivencia. Aferrarse a la vida nos hace sospechosos en el trato con los demás y nos convierte en egoístas y egocéntricos.

Las raíces de estas cinco aflicciones son las funciones de comportamiento y los pensamientos de las diversas esferas cerebrales. *Avidyā* y *asmitā* están relacionados con el cerebro frontal consciente, y la parte superior del cerebro está considerada como la sede de la consciencia del "yo". *Rāga* y *dveṣa* están conectados con la base del cerebro, el hipotálamo. *Abhinivésa* está conectado con el cerebro antiguo o posterior, también conocido como cerebro inconsciente, ya que retiene las impresiones subliminales pasadas, *saṁskāras*.*

El *sādhaka* debe aprender a localizar las fuentes de las aflicciones, a fin de poder extirparlas de raíz mediante los principios y disciplinas yóguicas (véase I.8, *viparyaya)*.

Tabla 6: *Las acciones del kriyāyoga y los caminos de la* Bhagavad Gītā


KRIYĀYOGA
I Tapas
II Svādhyāya
III Īśvara praṇidhāna
1 Yama
2 Niyama
3 Āsana
4 Prāṇāyāma
5 Pratyāhāra
6 Dhāraṇā
7 Dhyāna
8 Samādhi
Bahiraṅga sādhanā (aṅgas 1-4)
Combinación de bahiraṅga y antaraṅga sādhanā (aṅgas 5-6)
Antaraṅga sādhanā (aṅgas 6-7)
Antarātma sādhanā (aṅga 8)
I Karmamārga
II Jñānamārga
III Bhaktimārga
BHAGAVAD GĪTĀ

अविद्या क्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम् ।४।

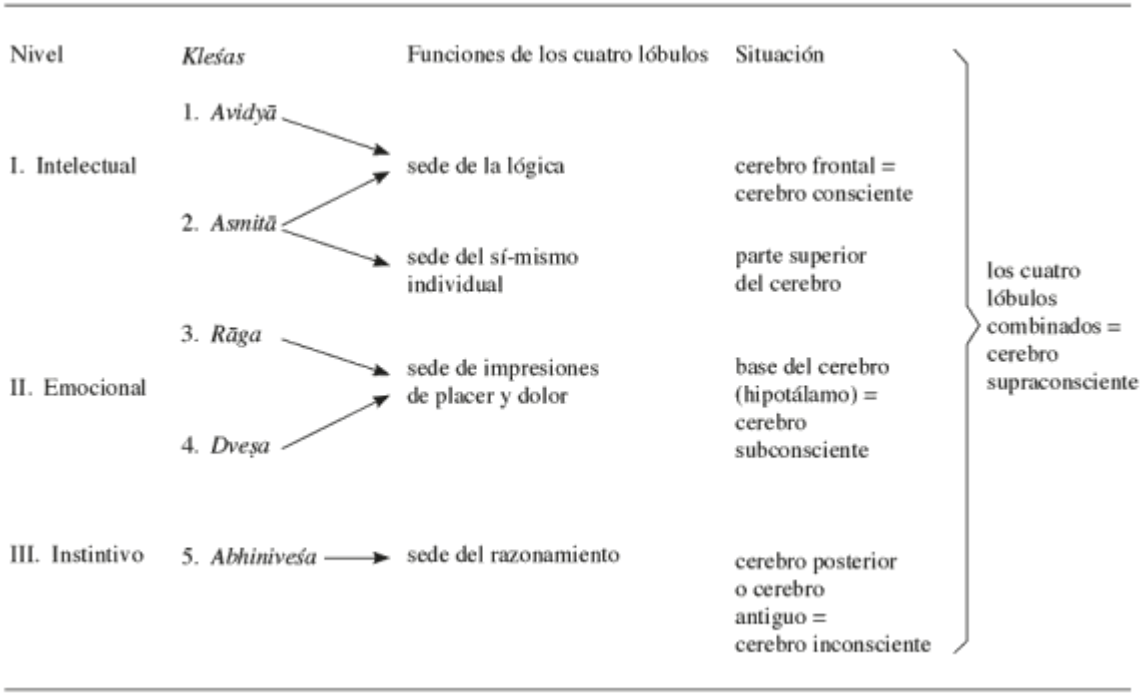
II.4 avidyā kṣetram uttareṣāṁ prasupta tanu vicchinna udārāṇām

avidyā	falta de conocimiento, ignorancia, nesciencia
kṣetram	un lugar, un prado, suelo fértil, una región, el origen
uttareṣāṁ	lo que sigue, seguido de, subsiguiente, consecuente
prasupta	dormido, adormecido, latente
tanu	delgado, flaco, consumido, delicado, espigado, atenuado
vicchinna	interrumpido, oculto, alternado
udārāṇām	totalmente activo

La falta de auténtico conocimiento es la fuente de todos los males y pesares, que pueden estar latentes, atenuados, interrumpidos o totalmente activos.

Avidyā, ignorancia espiritual, es el origen de todos los demás obstáculos: arrogancia, deseo, aversión y sed de sobrevivir. Estas aflicciones, tanto si están latentes, atenuadas o alternan entre ocultas y totalmente activas, son obstáculos para la iluminación del sí-mismo. Patañjali considera *avidyā* como el caldo de cultivo de toda aflicción, sea cual fuere su naturaleza.

Tabla 7: *Los cinco* kleśas *(aflicciones) y el cerebro*



अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्या ।५।

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

anitya	no eterno, impermanente
aśuci	impuro
duḥkha	amargura, pena, angustia, dolor
anātmasu	no espiritual, corpóreo, algo diferente del alma
nitya	eterno, imperecedero, constante
śuci	puro
sukha	alegría, placer

ātma	alma
khyātiḥ	opinión, criterio, idea, afirmación
avidyā	ignorancia, nesciencia

Confundir lo transitorio con lo permanente, lo impuro con lo puro, el dolor con el placer, y lo que no es el sí-mismo con el sí-mismo: todo ello se denomina carencia de conocimiento espiritual, avidyā.*

Cometemos errores, naturalmente, pero cuando, por falta de comprensión, fracasamos al reconsiderar o reflexionar, el error se convierte en hábito. Como los procesos de pensamiento y acción han existido desde los principios de la civilización, en la búsqueda del conocimiento se ha utilizado el método de tanteo y error. Pero cuando se han resuelto todas las dudas mediante *sādhana*, el poder discernidor de la inteligencia llega a su fin y sólo resta pura sabiduría, en la que percepción y acción son simultáneas. Convergen el conocimiento experimental y el empírico. El conocimiento objetivo y el subjetivo se tornan uno. Eso es puro *vidyā*, el conocimiento máximo.

दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता ।६।

II.6 dṛk darśanaśaktyoḥ ekātmatā iva asmitā

dṛk	poder de visión, causa del ver, poder de consciencia

darśana	poder de ver, mirar, exponer, inspeccionar, percibir
śaktyoḥ	habilidad, capacidad, fuerza, poder
ekātmatā	tener la misma naturaleza, de la misma manera
iva	como si, apariencia
asmitā	egotismo

El egotismo es identificar al que ve con la capacidad instrumental de ver.

Identificar los instrumentos de cognición –los sentidos de percepción, inteligencia y ego, o el sentido del sí-mismo individual– con el que ve o testigo puro, es egotismo, o la concepción de individualidad.

Aunque existe una distinción entre el que ve *(ātmā)* y lo visto, durante el acto de ver, lo visto (la propia mente) parece ser el que ve o testigo puro. Esta apariencia de fusión o "unidad" se debe a *asmitā*.

Hay que ser consciente de la diferencia entre el que ve *(ātmā)* y el instrumento que ve *(buddhi)*. Si se mezclan u operan juntos, esa experiencia es realidad. Pero si la mente y los sentidos –los agentes del que ve– se identifican con el que ve, como si el que ve fuese manifiesto o aparente, entonces se crean las polaridades, y el que ve y lo visto se separan o dividen. Eso es *asmitā*.

(Para comprender estas polaridades, véanse II.17, II.21-23, III.36. En cuanto a *asmitā*, véase IV.4.)

सुखानुशयी रागः ।७।

II.7 sukha anuśayī rāgaḥ

sukha	felicidad, deleite, dulzura, placer
anuśayī	relación estrecha, apego estrecho, conseguido por, seguido de
rāgaḥ	amor, afecto, modo musical

El placer conduce al deseo y al apego emocional.

Morar en experiencias placenteras inflama el deseo y una sensación de atracción, que crea apego. Las experiencias placenteras generan codicia y lujuria, que refuerzan el apego y estimulan un ansia todavía mayor, pues siempre se quiere más y más. Uno queda absorbido en la búsqueda del placer, y se torna adicto a la gratificación de los sentidos. El aspirante puede, pues, olvidar su camino elegido y dejarse atrapar por el pesar y la enfermedad.

दुःखानुशयी द्वेषः ।८।

II.8 duḥkha anuśayī dveṣaḥ

duḥkha	insatisfacción, pesar, amargura, infelicidad, dolor, angustia, agonía
anuśayī	seguido de, relación estrecha, ulterior
dveṣaḥ	aversión, odio, inquina, aborrecimiento, desagrado

La infelicidad conduce al odio.

El dolor, el pesar y la miseria desencadenan una secuencia de odio o aversión. Al recordar placeres perdidos y atormentarse con los deseos no colmados, el ser humano llega al sufrimiento. En situaciones extremas llega incluso a odiarse a sí mismo, a su familia, a sus vecinos y entorno, y se siente indigno.

Una persona discernidora se esfuerza en adquirir conocimiento para poder llegar a un equilibrio entre *sukha* y *duḥkha* y así dejar de vivir a merced de placer o dolor.

स्वरसवाही विदुषोऽपि तथा रुढोऽभिनिवेशः ।९।

II.9 svarasavahī viduṣaḥ api tatha ārūḍhaḥ abhiniveṣaḥ

svarasavahī	corriente de amor por la vida
viduṣaḥ	hombre sabio, hombre culto, erudito
api	parejo, parecido
tatha	incluso
ārūḍhaḥ	habiendo ascendido, avanzado
abhiniveṣaḥ	afecto concentrado, inclinarse hacia, apego a la vida

El instinto de conservación o apego a la vida es la más sutil de las aflicciones. Puede hallarse incluso en los hombres sabios.

El amor a la vida se sustenta en la propia fuerza vital. Este afán de autoconservación es tan fuerte que ni siquiera los sabios pueden librarse de él, y es una aflicción tanto para ellos como para los ignorantes. Si ni siquiera las personas más educadas y eruditas pueden permanecer fácilmente desapegadas de la vida, no es difícil calibrar los sentimientos de los individuos normales.

Patañjali indica que todo ser humano ha tenido un encuentro con la muerte, que perdura. Esa impresión es la semilla del miedo.

Abhiniveśa es un defecto instintivo que puede transformarse –mediante la práctica yóguica– en conocimiento intuitivo y visión interior.

Mientras practica *āsana*, *prāṇāyāma* o *dhyāna*, el *sādhaka* penetra profundamente en sí mismo. Experimenta unidad en el fluir de la inteligencia y la corriente de energía propia. En este estado, percibe que no existe diferencia entre vida y muerte, que son simplemente dos caras de la misma moneda. Comprende que la corriente del sí-mismo, la fuerza vital –activa mientras permanece vivo–, se funde con el universo cuando abandona su cuerpo a la muerte. Mediante esta comprensión pierde su apego a la vida y conquista el miedo a la muerte. Eso le libera de aflicciones y pesares y le conduce hacia *kaivalya*.

Si *avidyā* es la raíz de las aflicciones, *abhiniveśa* resulta en dolor. Al realizar la unidad de vida y muerte se pone fin a la ignorancia en el aspirante, que vive para siempre en el flujo de tranquilidad (véanse III.10 y IV. 10).

ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः ।१०।

II.10 te pratiprasavaheyāḥ sūkṣmāḥ

te	esos
prati	opuesto, contra
prasava	procreación, generación *(prati prasava* = involución)
heyāḥ	abandonar, desertar, soltar, despedir, renunciar, abstener
sūkṣmāḥ	sutil, diminuto, delicado

Las aflicciones sutiles deben minimizarse y erradicarse mediante un proceso de involución.

Las aflicciones pueden ser bastas o sutiles; ambas deben ser contrarrestadas y eliminadas, silenciadas de raíz.

Las cinco aflicciones –ignorancia, egotismo, lujuria, malicia y apego a la vida (II.3)– parecen bastas *(sthūla)* en la superficie, pero su naturaleza sutil puede permanecer latente o ser muy activa. o bien puede alternar entre ambas (II.4). La meditación ayuda a erradicarlas (II.2, 11).

Las aflicciones sutiles empiezan con el apego a la vida, funcionan en sentido inverso, contrario a la evolución espiritual de II.3 y finalizan en la aflicción basta, la ignorancia. Las aflicciones sutiles deben ser superadas antes de que provoquen problemas mayores.

¿Cómo superarlas? Si una semilla se agosta, no puede germinar; así uno debe convertir la aflicción en algo estéril,

remontándose hasta su raíz. El padre de las aflicciones sutiles es la mente, cuyos movimientos deben dirigirse hacia el que ve mediante el proceso yóguico de involución *(prati prasava)* (véase la explicación detallada que se ofrece bajo *pratyāhāra*, II.54). De este modo se vencen las aflicciones sutiles y se alcanza un estado no polarizado de conocimiento puro (II.48).

ध्यानहेयास्तद्वृत्तयः ।११।

II.11 dhyānaheyāḥ tadvṛttayaḥ

dhyāna	meditación, reflexión, atención, observación
heyāḥ	aniquiladas, rechazadas, aquietadas, evitadas, silenciadas
tad	sus
vṛttayaḥ	fluctuaciones, movimientos, operaciones

Las fluctuaciones de la consciencia creadas por las aflicciones bastas y sutiles deben silenciarse con la meditación.

Tanto II.10 como II.11 indican una manera de controlar las modificaciones de las ondas de pensamiento. En II.10 la mente se aquieta a través de la involución, la práctica de la renuncia o el repliegue de la mente. Aquí, Patañjali ofrece la meditación como otro método para aquietar la mente. Utilizando estos métodos se reducen los impulsos de la mente a su nivel más sutil, y se ve apremiada a descansar silenciosamente en su fuente, el alma.

Las aflicciones son de tres intensidades: bastas *(sthūla)*, sutiles *(sūkṣma)* y las sutilísimas *(sūkṣmatama)*. Se erradican mediante *tapas, svādhyāya* e *Īśvara praṇidhāna*, respectivamente (véase I.17).

क्लेशमूलः कर्माशयो दृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः ।१२।

II.12 kleśamūlaḥ karmāśayaḥ dṛṣṭa adṛṣṭa janma vedanīyaḥ

kleśa	aflicción, dolor, congoja, pesar
mūlaḥ	raíz, origen, fuente
karma	acto, acción, obra, desempeño
āśayaḥ	lugar de descanso, morada, asilo, depósito
dṛṣṭa	visible, capaz de ser visto, perceptible
adṛṣṭa	incapaz de ser visto, imperceptible, inobservable, invisible, sino
janma	nacimiento, vida
vedanīyaḥ	ser conocido, ser experimentado

Las impresiones acumuladas en vidas pasadas, enraizadas en las aflicciones, serán experimentadas en las vidas presentes y futuras.

Las impresiones residuales de nuestras acciones, tanto buenas como malas, nos afectan según su grado de mérito o demérito. Son las semillas de futuros pesares y placeres que experimentaremos tanto en esta vida como en las futuras.

Las acciones pasadas son las semillas de la aflicción, que a su vez producen otras acciones, que precisan de más vidas o reencarnaciones. Eso se conoce como *karma*, o ley universal de causa y efecto. Las aflicciones y acciones se entremezclan e interactúan, y los ciclos de nacimiento y muerte siguen su curso. Las acciones enraizadas en el deseo, la codicia, la ira, la lujuria, el orgullo y la malicia invitan a las aflicciones, al igual que aquellas libres de los radios de la rueda del deseo conducen hacia el estado de beatitud. Los efectos de ambos tipos de acción pueden ser visibles o invisibles, manifiestos o latentes; pueden aparecer en esta vida o en las futuras. Según Śrī Hariharānanda:* «Nuestro depósito de *karma* es análogo a una semilla; el deseo, la codicia y la lujuria son brotes del campo; la vida es la planta, y el dolor y placer de la vida son las flores y los frutos». Mediante las prácticas de *kriyāyoga –tapas*, *svādhyāya* e *Īśvara praṇidhāna*– intentamos expurgar nuestro *karma* residual en esta vida. Éste es el fruto de nuestras acciones acumulado a lo largo de nuestras vidas pasadas y en la actual, en la forma de los efectos visibles, invisibles o predeterminados que consideramos cuestión de los hados o el destino.

La tradición hinduista está repleta de ejemplos acerca del funcionamiento de *karmāśaya*; está Nandīśvara, que se convirtió en el vehículo del Señor Śiva; Viśvāmitra, un rey guerrero que se convirtió en un puro y auténtico brahmín; Ūrvaṣi, una ninfa que se convirtió en planta trepadora; y Nahūṣa, Rey del Cielo, convertido en serpiente.

Nahūṣa, un rey de Bhārata (la India), fue un soberano virtuoso. Cuando el Señor Indra, Rey del Cielo, mató al demonio Vṛtra,

tuvo que realizar penitencia por haber matado a un brahmín, abandonando temporalmente el cielo, que se quedó sin rey. A causa de su virtud, Nahūṣa fue invitado por los dioses a gobernar el cielo en lugar de Indra, hasta que regresase de su penitencia. Nahūṣa aceptó a regañadientes. Pero mientras estuvo allí, se enamoró de Śachi, la esposa de Indra. Nahūṣa le hizo saber a Śachi que como Señor del Cielo consideraba que tenía derecho a compartir sus favores. A fin de ponerse a salvo, Śachi le preguntó a su preceptor, Bṛhaspati, cómo podía protegerse. Siguiendo su consejo, ella accedió pero con una condición: Nahūṣa debía acudir a su encuentro subido en un extraordinario palanquín, llevado por los siete sabios *(saptaṛṣis*, la constelación conocida como Osa Mayor). El deseo nubló sus pensamientos y al instante convocó a los siete sabios, ordenándoles que cargasen con su palanquín hasta la casa de Śachi. En su pasión y ansiedad por llegar a ella con rapidez, Nahūṣa les ordenó que se diesen prisa. La palabra sánscrita para "darse prisa" es *sarpa*, que también significa "serpiente". Nahūṣa perdió el autocontrol y dio un puntapié al sabio Agastya. Éste perdió los estribos y lleno de cólera maldijo al rey con la palabra *sarpobhava*, que significa "conviértete en serpiente". Nahūṣa cayó al suelo en forma de serpiente (véase I.5). Nahūṣa siguió siendo serpiente hasta que Yudhiṣṭira limpió su *karma*. Nahūṣa se había enrollado alrededor de Bhīma, hijo de Pāṇḍu –héroe del Mahābhārata–, prometiendo que le soltaría sólo si respondía a todas sus preguntas. Bhīma no lo logró, pero fue salvado por Yudhiṣṭira, su hermano mayor, que había salido a buscarle. Yudhiṣṭira se alarmó al descubrir a Bhīma siendo estrujado por una gran serpiente, pero el reptil dio su palabra de

liberar a Bhīma sin daño alguno siempre que le respondiesen a todas sus preguntas. Yudhiṣṭira aceptó de buena gana y acabó liberando a Bhīma. Poco después la serpiente recobró su forma humana, comprendió su locura y reanudó su penitencia.

Existe otro ejemplo de buen *karma* que elevó a un novillo, Nandī, hasta alcanzar a Dios. Nandī, hijo de Kāmadhenu, la vaca de la abundancia que satisface todos los deseos, alcanzó el estado de emancipación más elevado a través de su *sādhana* para convertirse en el asistente del Señor Śiva, de quien es vehículo.

सति मूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगाः ।१३।

II.13 sati mūle tadvipākaḥ jāti āyuḥ bhogāḥ

sati	ser, existir, real, esencial, tono
mūle	raíz
tat	su
vipākaḥ	fruto, madurez
jāti	rango, clase, nacimiento
āyuḥ	duración de la vida
bhogāḥ	experimentar, disfrutar

Mientras exista la raíz de las acciones, seguirá causando la clase de nacimiento, la duración de la vida y las experiencias.

La vida en sí misma brota de la mezcla de buenas y malas acciones, de impresiones favorables o desfavorables. Todo ello conforma nuestro nacimiento, la posición que ocupamos, la

duración de nuestra vida y el tipo de experiencias por las que pasaremos.

Según la ley del *karma*, todas las condiciones de la naturaleza de nuestro nacimiento y vida son el resultado de nuestras acciones pasadas, y son responsables de las experiencias, agradables o no, que encontramos en la vida.

Los frutos de las acciones acumuladas en esta vida se llaman *saṁskāras*, que se convierten en marcas o impresiones residuales. Los frutos de las acciones cometidas en todas las vidas previas se denominan *vāsanas* (conocimientos derivados de la memoria o de la consciencia presente de percepciones pasadas). Las *vāsanas* son impresiones que permanecen inconscientemente en la mente provenientes de las buenas o malas acciones pasadas, produciendo placer o dolor.

ते ह्लादपरितापफलाः पुण्यापुण्यहेतुत्वात् ।१४।

II.14 te hlāda paritāpa phalāḥ puṇya apuṇya hetutvāt

te	ellos
hlāda	agradable, alegrarse, deleitarse, disfrutar
paritāpa	dolor, angustia, zozobra, lamentación
phalāḥ	frutos
puṇyāpuṇya	virtudes y vicios, o haber y deber
hetutvāt	ser causado por, a causa de

Según nuestras acciones buenas, malas o mixtas, experimentamos la calidad de nuestra vida, su duración y la naturaleza del nacimiento como algo agradable o doloroso.

En este *sūtra* se desarrolla la ley kármica de causa y efecto. Los *sūtras* 12-14 indican que el *sādhaka* debe planificar una forma de vida yóguica y disciplinada para minimizar las impresiones de las acciones.

(Para comprender la naturaleza de las acciones correctas, véanse I.33, II.30, II.32-33).

परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वं विवेकिनः ।१५।

II.15 pariṇāma tāpa saṁskāra duḥkhaiḥ guṇavṛtti virodhāt ca duḥkham eva sarvaṁ vivekinaḥ

pariṇāma	cambio, alteración, transformación, consecuencia, resultado
tāpa	calor, tormento, dolor, pesar, aflicciones, zozobra
saṁskāra	impresiones, refinamiento, concepción, facultad de recordar, instinto
duḥkhaiḥ	infelicidad, dolor, pesar, congoja, miseria
guṇa	cualidades, características
vṛtti	fluctuaciones
virodhāt	a causa de oposición, obstrucción, restricción, contraste

ca	y
duḥkham	dolor, pesar
eva	ciertamente
sarvaṁ	todo, completo
vivekinaḥ	el iluminado, hombre de discernimiento

El sabio sabe que debido a las fluctuaciones, las cualidades de la naturaleza y las impresiones subliminales, incluso las experiencias placenteras están teñidas de pesar, y se mantiene apartado de ellas.

Este *sūtra* explica que el sabio, conociendo que todos los placeres conducen al dolor, permanece apartado de las leyes y la maquinaria del *karma*. Debido a las impresiones pasadas, los obstáculos y la angustia, la cualidad de cualquier acción se ve adulterada por su contacto con los *guṇas* de la naturaleza, y por ello considera como inherentemente dolorosas incluso las experiencias placenteras, y se mantiene apartado de ellas.

Existen tres tipos de características de la inteligencia: luminosidad *(sattva)*, vibracidad *(rajas)* e inercia *(tamas)*. La persona sabia sabe que las transformaciones del pensamiento, aflicciones, instintos e incluso placeres tarde o temprano acaban en dolor, y por ello elude las causas tanto de dolor como de placer (véase II.7-8).

Los párpados, que son muy sensibles, hacen frente a la luz o las materias extrañas de manera inmediata y protegen los ojos cerrándose. De manera parecida, si somos intelectualmente sensibles, podremos discernir con rapidez entre lo placentero y lo

desagradable, lo mixto o puro, y rechazar los pensamientos y acciones improcedentes.

Este *sūtra* afirma que puede alcanzarse la pura paz interior adquiriendo el conocimiento correcto que elimina de raíz las causas de dolor y placer.

हेयं दुःखमनागतम् ।१६।

II.16 heyaṁ duḥkham anāgatam

heyaṁ	ser evitado, rechazado, prevenido
duḥkham	sufrimiento, agonía
anāgatam	todavía no llegado, futuro, desconocido

Los dolores que están por llegar pueden y deben ser evitados.

El dolor pasado se ha acabado. El dolor que estamos en proceso de experimentar no puede evitarse, pero sí reducirse hasta cierto punto mediante la práctica yóguica y el conocimiento discernidor. Los dolores futuros y desconocidos pueden prevenirse observando la disciplina yóguica.

Patañjali está diciendo que el yoga es un arte, ciencia y filosofía de carácter curativo y preventivo, mediante el cual podemos lograr una salud robusta de cuerpo y mente, y construir una fortaleza defensiva con la que desviar o contrarrestar aflicciones que hasta el momento pasan desapercibidas.

Además, una salud de hierro y una mente estable nos permitirán alcanzar la maravilla de las maravillas –la beatitud

espiritual– siempre y cuando, gracias a nuestras buenas acciones en vidas anteriores, se nos abra la puerta espiritual.

Hay que recordar que incluso Arjuna, héroe del Mahābhārata, tuvo que rogarle al Señor Kṛṣṇa que le agraciase con divina percepción a fin de afrontar la luz divina que sus ojos ordinarios no serían capaces de soportar. Patañjali nos avisa aquí de los escollos existentes en el crecimiento espiritual, y nos aconseja estabilizar cuerpo y mente para que no nos hagamos añicos cuando despunte la luz espiritual.

द्रष्टृदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः ।१७।

II.17 draṣṭṛdṛśyayoḥ saṁyogaḥ heyahetuḥ

draṣṭṛ	el que ve, sí-mismo, *puruṣa*
dṛśyayoḥ	lo visto, lo conocido, naturaleza
saṁyogaḥ	unión, asociación, conjunción, conexión, confluencia, mezclar
heyaḥ	ser aniquilado, ser evitado
hetuḥ	causa, terreno, razón, propósito

La causa del dolor es la asociación o identificación del que ve (ātmā) *con lo visto* (prakṛti)*, y el remedio radica en su disociación*.

Una persona sabia percibe que la armonía interior se rompe cuando la mente se deja arrastrar a un muestreo indiscriminado del mundo fenoménico. Intenta permanecer libre evitando el apego material, en el que los objetos atraen la inteligencia como

un imán y el sí-mismo es seducido a establecer una relación ilusoria con el mundo externo y visto, provocando placeres y dolores. La inteligencia es el vehículo más cercano al alma, que debe mantenerse alerta frente a su influencia si el que ve quiere permanecer libre. Si no, la inteligencia enreda al que ve en una dolorosa relación con los objetos externos. Mientras la inteligencia no discierne, hay sufrimiento. En el momento en que desarrolla poder discernidor, se da cuenta de su origen, y se funde con el que ve. Entonces existe una transparencia entre el que ve y lo visto, permitiendo el intercambio libre e incontaminado entre ambos.

La sede del ego o pequeño sí-mismo es el cerebro, y la sede del gran Sí-mismo está en el corazón espiritual. Aunque la inteligencia conecta la cabeza y el corazón, oscila entre ambos. Esta oscilación cesa con el conocimiento y la comprensión correctos. La inteligencia es entonces transformada: libre de polaridad, pura e imparcial. Ésa es auténtica meditación, en la que el ego se disuelve, permitiendo que el gran Sí-mismo *(puruṣa)* brille en su propia gloria (IV.4).

प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम् ।१८।

II.18 prakāśa kriyā sthiti śīlaṁ bhūtendriyātmakaṁ bhogāpavargārtham dṛśyam

prakāśa	luminosidad, brillantez, claridad, esplendor, esclarecimiento, lustre

kriyā	acción, estudio, investigación
sthiti	estabilidad, firmeza, determinación, ser
śīlaṁ	disposición, virtud, carácter, piedad
bhūtam	elementos
indriya	los once sentidos: mente, cinco sentidos de percepción, cinco órganos de acción
ātmakaṁ	la naturaleza o esencia de una cosa, estar compuesto de
bhoga	disfrute de los placeres
apavarga	emancipación, liberación
artham	medios, propósito
dṛśyam	cognoscible, visto

La naturaleza, sus tres cualidades, sattva, rajas *y* tamas*, y sus categorías derivadas: los elementos, mente, sentidos de percepción y órganos de acción, existen eternamente para servir al que ve, para su disfrute o emancipación*.

El mundo visible y objetivo consiste en elementos de la naturaleza y sentidos de percepción que comprenden tres cualidades o atributos *(guṇas)*, que son iluminación, movimiento o acción, e inercia o latencia. Todos existen eternamente para servir al que ve (el sujeto) con el propósito de experimentar los placeres y encaprichamientos (objetos) del mundo, o para la emancipación.

Este *sūtra* describe las características, acciones y usos de la naturaleza *(prakṛti)*. Los tres atributos de la naturaleza son: *sattva, rajas* y *tamas*. Cuando se mezclan entre sí, se subdividen en *sattva* en *sattva (sattvosattva)*, *sattva* en *rajas (sattvorajas)* y

sattva en *tamas (sattvotamas)*. De manera similar, *rajas* se divide en *rajosattva, rajorajas* y *rajotamas*; y *tamas* en *tamosattva, tamorajas* y *tamotamas*. Según Patañjali, *sattva, rajas* y *tamas* representan *prakāśa, kriyā* y *sthiti*. Estos atributos tienen sus propias virtudes, por ejemplo, *prakāśa*, o luminosidad o esplendor, es *sattva*; *kriyā*, o estudio, investigación y acción, es *rajas*; y la esencia del ser descansando como *sthiti* o latencia, es *tamas*.

Todos estos atributos y virtudes se hallan establecidos en los elementos de la naturaleza, sentidos, mente, inteligencia y ego. Juntos funcionan armoniosamente en forma de iluminación, acción e inercia, permitiendo al que ve disfrutar de los placeres mundanos *(bhoga)* o, despojándole de ellos, experimentar la liberación.

El que ve está recubierto de cinco envolturas *(kośas)*, que son los elementos de la naturaleza: tierra, agua, fuego, aire y éter. La tierra representa la envoltura anatómica; el agua, la fisiológica; el fuego, la mental; el aire, la intelectual; y el éter, la espiritual. Los órganos de acción y los sentidos de percepción ayudan al *sādhaka* a purificar las envolturas anatómica y fisiológica, mediante *yama* y *niyama*. *Āsana, prāṇāyāma* y *pratyāhāra* despojan al que ve de la envoltura mental; *dhāraṇā* y *dhyāna* limpian la envoltura intelectual. *Samādhi* saca al que ve a través de las puertas de la prisión de todas las envolturas para experimentar libertad y beatitud (véase **Tabla 8**).

विशेषाविशेषलिङ्गमात्रालिङ्गानि गुणपर्वाणि ।१९।

II.19 viśeṣa aviśeṣa liṅgamātra aliṅgāni guṇaparvāṇi

viśeṣa	el arte de distinguir o discernir, un estado especial, una marca
aviśeṣa	uniforme, parecido, sin diferencias, estado indeterminado
liṅgamātra	indicador, marca, señal (marca o indicación principal de *prakṛti*, es decir, de la inteligencia cósmica – *mahat)*, fenoménico, aprehendido directamente, observado
aliṅgāni	sin marca, sin señal, materia no primaria o materia no evolucionada, substancia desconocida e inescrutable o tal cual es en sí misma, lo nouménico
guṇaparvāṇi	cambios en las cualidades

Los guṇas *generan sus divisiones y energías características en el que ve. Sus estadios son distinguibles e indistinguibles, diferenciables e indiferenciables*.

Este *sūtra* analiza la naturaleza *(prakṛti)* identificando las capas progresivas de su manifestación, desde la más específica y definible hasta la indeterminada e indistinguible, para regresar a la indiferenciada o universal.

Para liberarnos a nosotros mismos de los confines de la naturaleza, debemos estar familiarizados con su geografía y sus

divisiones, y cómo éstas son afectadas y modificadas por los *guṇas*, de manera que podamos comprender las reglas internas que gobiernan la naturaleza en todas sus formas, no importa cuán sutiles.

La naturaleza *(prakṛti)* consiste en inteligencia cósmica *(mahat)*, que cuenta con las tres cualidades de luminosidad *(sattva)*, acción o movimiento *(rajas)* e inercia *(tamas)*. La influencia cambiante de estas cualidades da forma a nuestra vida en su ciclo de nacimientos y conforma nuestras características de acuerdo con la naturaleza de nuestras acciones y experiencias pasadas. *Prakṛti* también manifiesta su energía en el carácter de los cinco elementos: tierra, agua, fuego, aire y éter; y en las cinco manifestaciones sutiles de olor, sabor, forma, tacto y sonido.

La contrapartida individual de la inteligencia cósmica *(mahat)* es la consciencia, o *citta*. *Citta* consiste en mente *(manas)*, que revisa los estímulos sensoriales y vibratorios; inteligencia *(buddhi)*, que es la facultad discernidora; y ego o pequeño sí-mismo *(ahaṁkāra)*, que es el "yo" individual. Además, profundamente oculta en la naturaleza humana se halla una potente arma espiritual: "la conciencia" *(antaḥkaraṇa* o *dharmendriya)*, que encarna los principios éticos y morales. *Antaḥkaraṇa* observa lo correcto e incorrecto de nuestra conducta y motiva y ayuda a cultivar *citta*, haciendo que sólo lleve a cabo acciones correctas.

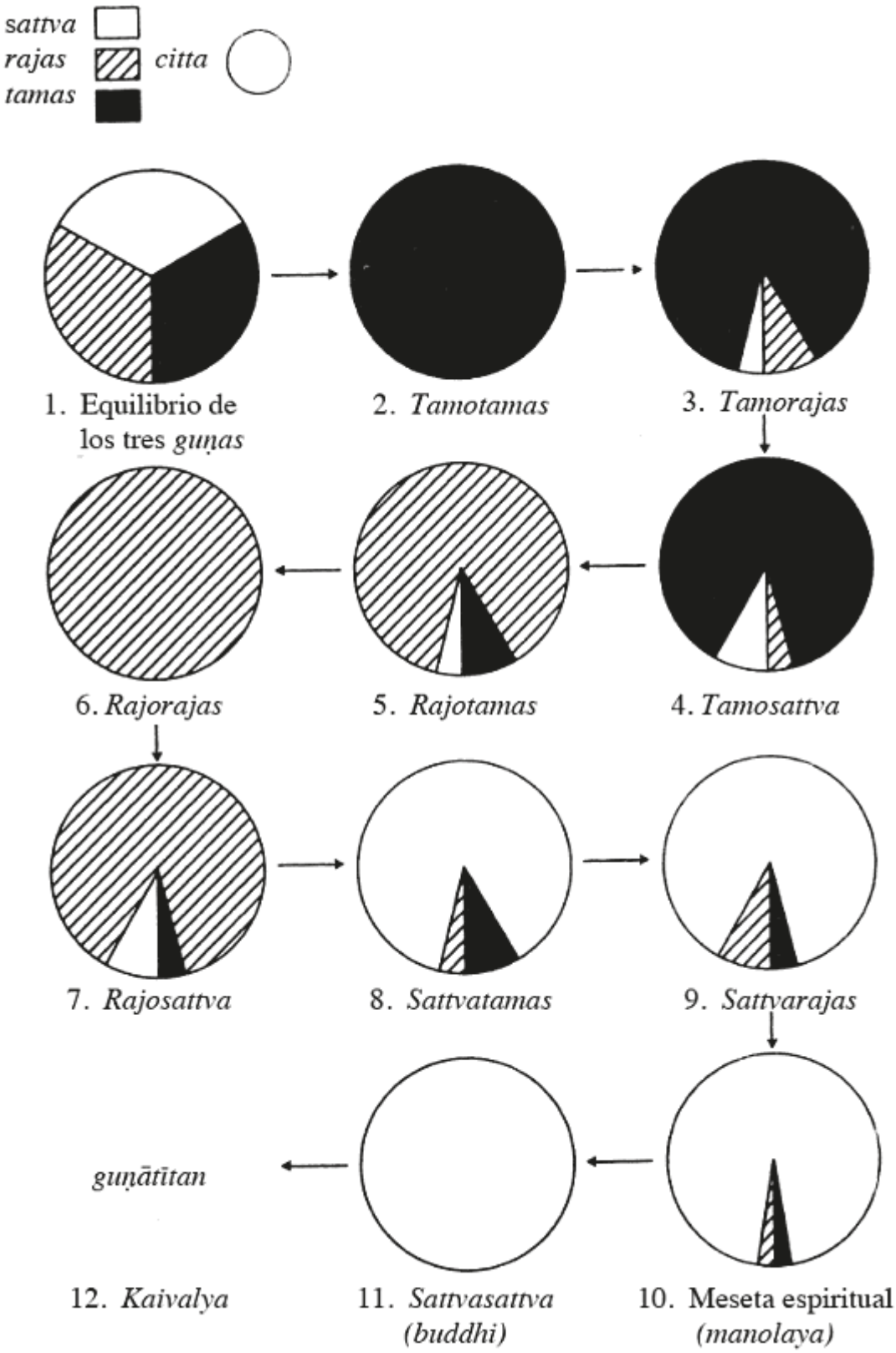
También están los cinco sentidos de percepción –oídos, lengua, ojos, nariz y piel– y los cinco órganos de acción: piernas, brazos, órganos del habla, reproductores y excretores.

Éstos son los principios de *prakṛti*. Los cinco elementos, inteligencia, sentidos de percepción y órganos de acción son distinguibles, es decir, se manifiestan físicamente en una forma concreta. Las otras partes, las cinco manifestaciones sutiles de los elementos y la consciencia del "yo" *(ahaṁkara, antaḥkaraṇa* y *asmitā)*, existen en una forma no distinguible o vibracional, siendo materia no primaria y no evolucionada. No obstante, todas giran alrededor de los tres *guṇas* de la naturaleza: *tamas, rajas* y *sattva*.

Los principios *(tattvas)* de los elementos distinguibles *(viśeṣa)* producen cambios que pueden ser agradables, desagradables o letárgicos (un estado de sensibilidad suspendida o mitigada). Los principios inespecíficos *(aviśeṣa tattvas)* son materia no evolucionada, y cuando dicha materia se transforma en un estado específico, entonces ocurre la creación. Eso se denomina *pravṛttimārga*. El proceso inverso, *nivṛttimārga*, es la fusión de lo específico en lo inespecífico, de lo no específico en y de la naturaleza (véase I.45) en el espíritu universal *(puruṣa)*. La fusión de la naturaleza en el espíritu es un matrimonio divino, que se hace posible mediante la labor del yoga.

(Véanse III.13 y **Tabla 9**).

Tabla 8: *La evolución de* citta


sattva
rajas
tamas
citta
1. Equilibrio de los tres guṇas
2. Tamotamas
3. Tamorajas
4. Tamosattva
5. Rajotamas
6. Rajorajas
7. Rajosattva
8. Sattvatamas
9. Sattvarajas
10. Meseta espiritual (manolaya)
11. Sattvasattva (buddhi)
12. Kaivalya
guṇātītan

द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः ।२०।

II.20 draṣṭā dṛṣimātraḥ śuddhaḥ api pratyayānupaśyaḥ

draṣṭā	el que ve, *puruṣa*, observador
dṛṣimātraḥ	sólo percepción consciente, sólo consciencia
śuddhaḥ	pura
api	aunque
pratyayaḥ	convicción, confianza, seguridad, fe, cognición, certidumbre
anupaśyaḥ	alguien que ve, ver junto a, conocer ideas

El que ve es pura consciencia. Observa la naturaleza sin depender de ella.

Este *sūtra* pasa de la naturaleza al alma, al Testigo Supremo, al conocedor absoluto. Es la pura esencia de la consciencia más allá de las palabras. Aunque el alma es pura, tiende a observar a través de su agente, la inteligencia *(buddhi)*, y a dejarse llevar por la influencia de la naturaleza, perdiendo su identidad.

El *sūtra* anterior trataba de la naturaleza *(prakṛti)* y los objetos discernibles. Aquí, se describe la naturaleza del que ve, del alma *(puruṣa)*. *Ātmā, draṣṭa* y *dṛṣimātraḥ* son términos que hablan de la naturaleza innata del que ve.

La inteligencia nubla la consciencia de tal manera que ésta llega a identificarse con el que ve y olvida el alma. Pero si la

inteligencia puede mantener su poder de discernimiento, la consciencia también permanecerá incólume. Si la consciencia está clara, el que ve no se oscurece.

La inteligencia, que pertenece a la naturaleza manifiesta, está en continuo cambio, a veces consciente y en otras inconsciente. Está sujeta a *sattva, rajas* y *tamas*, mientras que el que ve, *puruṣa*, se encuentra más allá, inmutable y siempre consciente (véanse I.3, IV.22).

तदर्थ एव दृश्यस्यात्मा ।२१।

II.21 tadarthaḥ eva dṛśyasya ātmā

tadarthaḥ	con ese propósito, por ese motivo
eva	sólo
dṛśyasya	de lo visto, de lo cognoscible, naturaleza *(prakṛti)*
ātmā	el que ve *(puruṣa)*, alma, principio de vida y percepción consciente

La naturaleza y la inteligencia existen únicamente para servir al auténtico propósito del que ve, la emancipación.

La inteligencia existe para servir como agente del que ve, para liberar la consciencia de la influencia de *avidyā*. La tendencia natural de todos los agentes del alma –mente, sentidos de percepción y órganos de acción– de dejarse arrastrar por y a identificarse con el mundo sensorial y fenoménico debe evitarse

mediante el discernimiento, una facultad de la inteligencia. La práctica yóguica *(sādhana)* ininterrumpida nos ayuda a superar esos obstáculos y permite que el alma se revele a sí misma.

Si el *sādhaka* afloja en su *sādhana* y se torna distraído, los sentidos molestarán al que ve y le harán volver a caer en los placeres de los sentidos. Este estudio de la mente e investigación a través de la inteligencia es la búsqueda más íntima: *antarātma sādhanā*.

Este *sūtra* transmite que la consciencia, la esencia de la naturaleza, que es cognoscible, existe para que el que ve, cuyo carácter es el ver, pueda ver.

कृतार्थं प्रति नष्टमप्यनष्टं तदन्यसाधारणत्वात् ।२२।

II.22 kṛtārthaṁ prati naṣṭam api anaṣṭaṁ tadanya sādhāraṇatvāt

kṛtārthaṁ	cuyo propósito ha sido colmado, que ha alcanzado un fin, atinado, satisfecho
prati	contrario, opuesto a
naṣṭam	destruido, desaparecido, perdido de vista
api	aunque
anaṣṭaṁ	no desaparecido, no destruido, no perdido
tat	eso
anya	a otros
sādhāraṇatvāt	común, normal

La relación con la naturaleza cesa para los seres emancipados tras haber colmado su propósito, pero sus procesos continúan afectando a otros.

Tan pronto como los vehículos de la naturaleza que actúan como agentes del que ve llevan a cabo la tarea de liberarle de su prisión mental y sensorial, se calman, una vez cumplido su propósito. Finaliza el vínculo entre el que ve y la naturaleza. La naturaleza cesa de existir para él. Ahora es capaz de percibir su propia forma *(svarūpa)*.

Sin embargo, los vehículos de la naturaleza, sus elementos, sus cualidades sutiles, la inteligencia cósmica, el sí-mismo individual, el ego, la inteligencia, los sentidos de percepción y órganos de acción son comunes a todos los seres, por lo que los demás permanecen atrapados en las agitaciones mundanas, y el vínculo perdura.

स्वस्वामिशक्त्योः स्वरूपोपलब्धिहेतुः संयोगः ।२३।

II.23 sva svāmi śaktyoḥ svarūpopalabdhi hetuḥ saṁyogaḥ

sva	propio, del ser, poseído, naturaleza
svāmi	propietario, amo, señor, el que ve
śaktyoḥ	fuerza de *prakṛti* y *puruṣa*, poder de ambos
svarūpa	forma, propia
upalabdhi	

	hallar, obtener, percibir, ver, reconocer, experimentar
hetuḥ	causa, razón, propósito
saṁyogaḥ	unión, conjunción

La conjunción del que ve con lo visto es para que el que ve descubra su verdadera naturaleza propia.

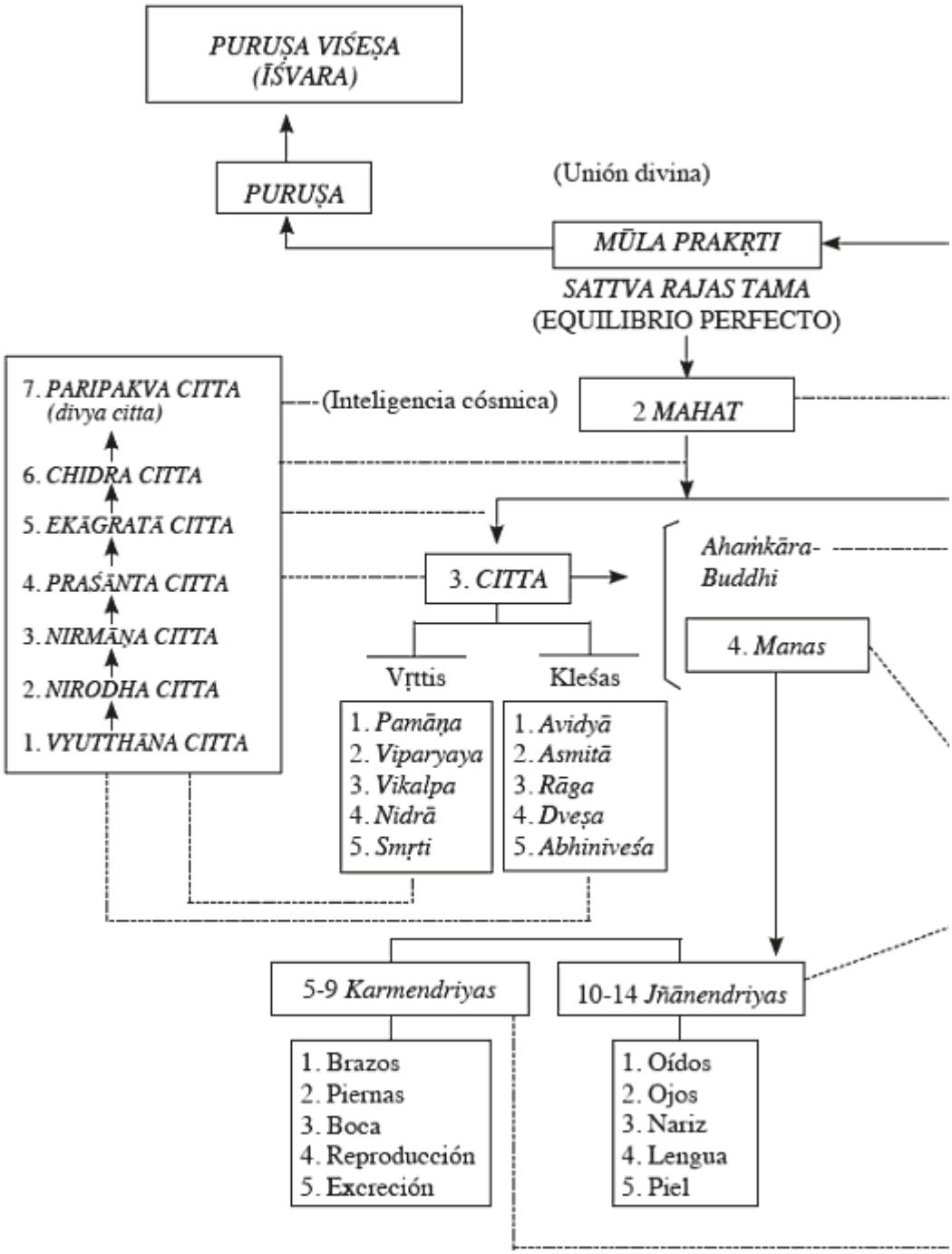
Los poderes de *puruṣa* y *prakṛti* tienen como propósito la realización del Sí-mismo. El propósito de su contacto es el despliegue de sus poderes inherentes, y que el que ve descubra su propia naturaleza esencial.

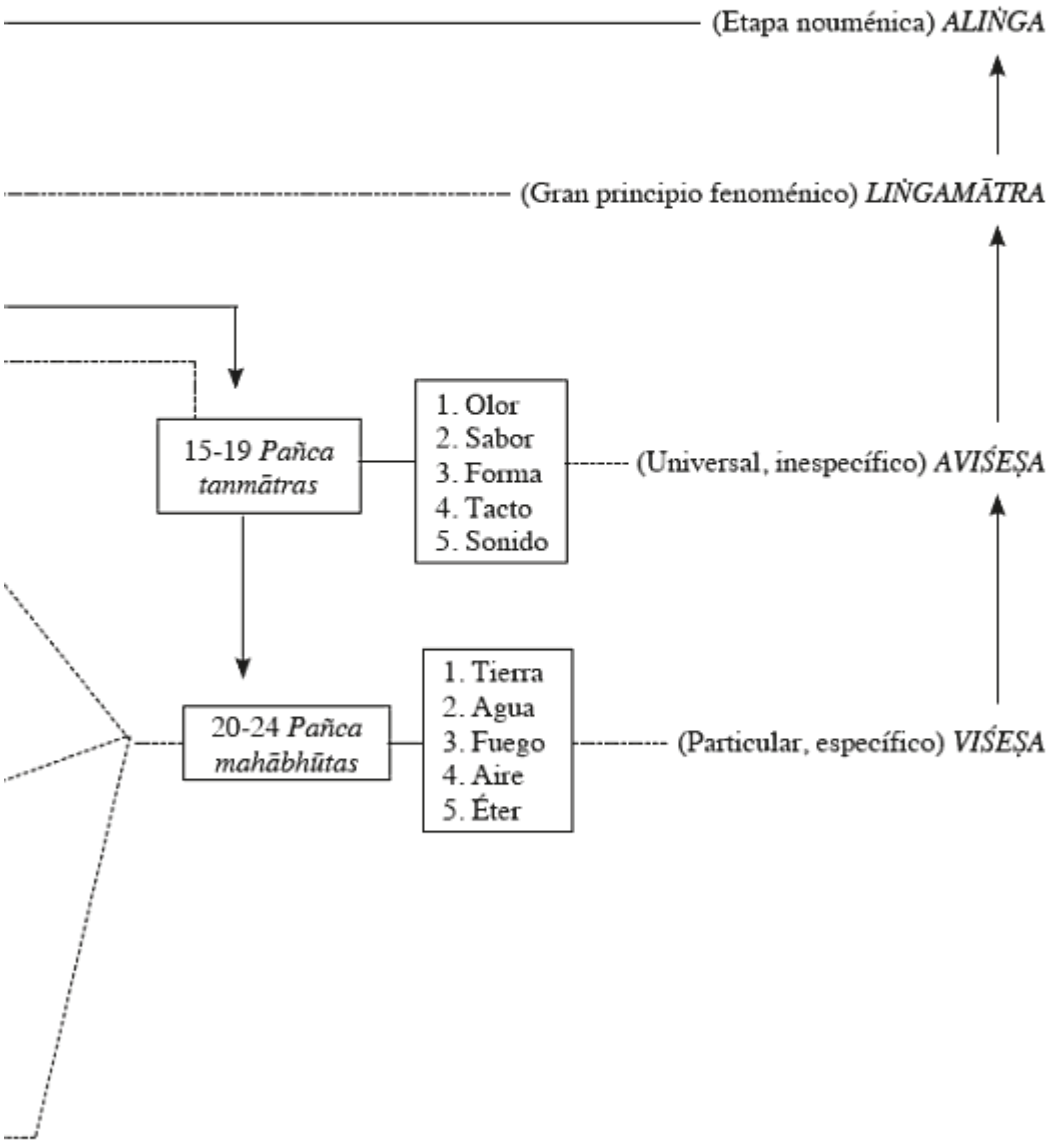
Este *sūtra* deja claro que desde el principio de la civilización ha existido un deseo de fusión o una asociación cercana, o la integración entre el poseedor, el poseer y lo poseído.

Mediante la luz del puro conocimiento, el poseedor –el que ve– percibe y conoce todo lo que ha de ser percibido o conocido a través de su asociación con la naturaleza. Si esta asociación es alimentada mediante la ignorancia, conduce al señor hacia el disfrute, el deseo, y los padecimientos, que lo atrapan. Pero si se desarrolla el no apego, conduce al desapego o renuncia, *vairāgya*.

Si el amo mantiene una vigilante y constante percepción consciente de su consciencia, se asocia con la naturaleza sin apego y permanece como testigo, la naturaleza *(prakṛti)* conduce a su dueño, el alma, hacia la libertad, *mokṣa*.

Tabla 9: *La evolución e involución de* prakṛti




(Etapa nouménica) ALIṄGA
(Gran principio fenoménico) LIṄGAMĀTRA
15-19 Pañca tanmātras
1. Olor
2. Sabor
3. Forma
4. Tacto
5. Sonido
(Universal, inespecífico) AVIŚEṢA
20-24 Pañca mahābhūtas
1. Tierra
2. Agua
3. Fuego
4. Aire
5. Éter
(Particular, específico) VIŚEṢA

तस्य हेतुरविद्या ।२४।

II.24 tasya hetuḥ avidyā

tasya	su conjunción
hetuḥ	causa, terreno, propósito
avidyā	ignorancia, falta de entendimiento, carencia de conocimiento espiritual

La falta de comprensión espiritual (avidyā) *es la causa de la falsa identificación del que ve con lo visto*.

En II.18, se dice que la combinación de *prakṛti* con *puruṣa* puede bien conducir a la emancipación, o a detener nuestro progreso sumergiéndonos en deseos y emociones. Este *sūtra* subraya el hecho de que *avidyā*, la ignorancia o falta de entendimiento, está en la raíz de la confusión que nos reporta sufrimiento y placer. *Vidyā* (conocimiento discernidor) destruye la ignorancia, pues una hoguera arderá mientras tenga combustible que quemar (véanse I.4, 8, 30, 31 y II.5).

¿Qué es conocimiento correcto? Cuando el discernimiento destierra la duda, el conocimiento puro inicia el proceso de desposeimiento y desapego que nos libera de los grilletes de poseer y ser poseído.

तदभावात् संयोगाभावो हानं तद्दृशेः कैवल्यम् ।२५।

II.25 tad abhāvāt saṁyogābhāvaḥ hānaṁ taddṛśeḥ kaivalyam

tad	su
abhāvāt	desde la no existencia, desde la no ocurrencia, desde la ausencia, desde la no entidad
saṁyogaḥ	unión, asociación, conjunción
abhāvaḥ	ausencia, desaparición
hānaṁ	acto de partir, detener, remover, remediar
tad	eso
dṛśeḥ	del conocedor, del que ve
kaivalyam	libertad absoluta, emancipación, absorción en el alma suprema

La destrucción de la ignorancia mediante el conocimiento correcto rompe el eslabón que une al que ve con lo visto. Eso es kaivalya, *emancipación*.

El *sūtra* II.16 trata del rechazo del dolor; los *sūtras* II.17-24 enseñan cómo controlar placer y dolor, y alcanzar la libertad disociando al que ve de lo visto. Este *sūtra* explica el efecto de quebrar el vínculo que ata al conocedor con lo conocido.

En ese punto, lo visto pierde su dominio e influencia sobre el que ve, finalizan las miserias y el alma es elevada a experimentar la perfecta libertad (véanse I.3 y IV. 34).

Es evidente que los *sūtras* II.17-25 son sucintos y muchos han tratado de hallar una explicación precisa y clara sobre ellos. Debemos leerlos y releerlos a fin de aprehender su significado.

El núcleo del mensaje de Patañjali en estos difíciles *sūtras* es el siguiente: el yoga está específicamente diseñado para ayudarnos a evitar el tipo de deslices y errores en nuestra conducta que acumulan sufrimientos futuros, y aumentar nuestra fuerza, vigor y coraje para lidiar con los inevitables problemas de la vida (véase I.5).

Sabemos que nuestra mente se interesa con mayor facilidad por los placeres mundanos que por la visión del alma. Es un puente entre los sentidos y el espíritu, es un enemigo secreto y un amigo traidor, que puede modificar nuestra conducta sin darnos tiempo a considerarlo. Patañjali aconseja al *sādhaka* que adiestre la mente y cultive discernimiento, de manera que los objetos y sucesos puedan verse en lo que son: entonces dejan de tener poder sobre nosotros. Resulta extremadamente difícil, pero una cierta comprensión de la naturaleza puede ser de ayuda. Somos materia (temporalmente) y vivimos rodeados de materia. La interacción con la materia o naturaleza es la condición de nuestra vida. Sin discernimiento no podemos liberarnos, pero con comprensión y práctica podemos utilizar esta interacción para alcanzar la suprema paz y beatitud.

Si queremos experimentar el cielo en la tierra, debemos comprender las cualidades de la naturaleza, los *guṇas*, es decir, la polaridad de *rajas* y *tamas*, el eterno pulso de la naturaleza entre movimiento y calma, y el estado de equilibrio superior, *sattva*. La naturaleza cuenta con grados de sutileza. A veces se manifiesta

de manera más densa o clara que en otros, y Patañjali lo analiza de la manera siguiente. Las cuatro partes son: distinguible (*viśeṣa*), inespecífica o universal (*aviśeṣa*), fenoménica (*liṅga*) y, más allá, nouménica (*aliṅga*). Las cinco cualidades energéticas de la naturaleza, los elementos, son –junto con los sentidos de percepción y órganos de acción– distinguibles; mientras que las cinco contrapartidas de los elementos –sonido, tacto, sabor, visión y olor– carecen de signos específicos (*aliṅga*), al igual que el ego (*asmitā*).

Todo ello está sujeto a los *guṇas*, que combinan las pautas de conducta de un individuo. Si comprendemos el flujo de estas fuerzas podemos alcanzar el equilibrio, y desde ahí seguir hasta la verdadera libertad. Si no, iremos dando tumbos de un lado a otro, entre placer y dolor. El yoga, dice Patañjali, es el camino para armonizarnos a todos los niveles con el orden natural del universo, desde el físico al más sutil, para alcanzar el estado de salud total que conlleva estabilidad, para cultivar la mente con una comprensión auténtica, y finalmente alcanzar el infinito indiferenciado.

El que ve es un conocedor absoluto, percepción consciente personificada. Aunque puro, se deja enredar en los trucos de la mente, que forman parte de la naturaleza. No obstante, los vehículos de la naturaleza están ahí para ayudar al que ve a experimentar pureza serena, prístina y divina. Después, los elementos de la naturaleza y sus contrapartidas retroceden y se funden en la raíz de la naturaleza, *mūlaprakṛti*.

(Véase I.45.)

विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः ।२६।

II.26 vivekakhyātiḥ aviplavā hānopāyaḥ

vivekakhyātiḥ	(*viveka* = discernimiento, juicio, conocimiento auténtico, discreción; *khyāti* = la facultad de discernir entre objetos mediante una designación apropiada) percepción consciente del conocimiento, fama, celebridad
aviplavā	ecuánime, intacto, constante, infalible
hānopāyaḥ	los medios para erradicar, los medios para dispersar

El flujo incesante de conocimiento discernidor en el pensamiento, la palabra y las obras, destruye la ignorancia, la fuente del dolor.

El juicio constante y sin vacilaciones, con percepción consciente ininterrumpida, es la esencia del auténtico conocimiento, el único medio para erradicar la ignorancia y liberar al que ve de lo visto. Siempre debe permanecer en el estado más elevado de percepción consciente y atentividad, conocido como *vivekakhyāti*, la cúspide de la sabiduría.

Las semillas de falso conocimiento deben ser quemadas mediante una práctica yóguica ininterrumpida a fin de mantener un flujo constante de inteligencia discernidora.

तस्य सप्तधा प्रान्तभूमिः प्रज्ञा ।२७।

II.27 tasya saptadhā prāntabhūmiḥ prajñā

tasya	sus
saptadhā	séptuple, o siete estadios
prāntabhūmiḥ	territorio, provincia, lugar de reposo
prajñā	conocimiento perfecto, conocimiento supremo, percepción consciente, consciencia

A través de este flujo ininterrumpido de percepción consciente discernidora, se obtiene el conocimiento perfecto, que cuenta con siete esferas.

Existen siete fronteras que deben integrarse entre lo visto *(prakṛti)* y el que ve *(puruṣa)*. Y son: integración del cuerpo *(śarīra saṁyama)*, los sentidos *(indriya saṁyama)*, energía *(prāṇa saṁyama)*, mente *(mano saṁyama)*, intelecto *(buddhi saṁyama)*, consciencia *(citta saṁyama)* y alma *(ātma saṁyama)*, cada una realizando su propia identidad. La destreza en el yoga acarrea este conocimiento séptuple.

Según Patañjali, los siete estados de percepción consciente son: consciencia emergente *(vyutthāna citta)*, consciencia restringente *(nirodha citta)*, consciencia que ha brotado o individualizada *(nirmāṇa citta)*, consciencia tranquila *(praśānta citta)*, consciencia atenta *(ekāgratā citta)*, consciencia hendida o agrietada *(chidra citta)* y consciencia pura o madura *(paripakva* o *divya citta)*. Aunque este conocimiento séptuple se explica de

maneras diversas en textos distintos, creo que esta explicación de los siete estados de percepción consciente representa correctamente el pensamiento de Patañjali (véanse II.9-11; IV.27 y 29).

Los siete estados de percepción consciente son descritos de diversas maneras por comentaristas distintos. Según una versión son: lo que debe conocerse se conoce *(parijñāta prajñā)*, lo que debe descartarse se ha descartado *(heya kśīna prajñā)*, lo que hay que lograr se ha logrado *(prāpya prāpti prajñā)*, lo que debe hacerse se ha hecho *(kārya śuddhi prajñā)*, la meta que hay que alcanzar se ha alcanzado *(caritādhikāra prajñā)*, ninguna cualidad *(guṇas)* puede teñir la inteligencia *(guṇātīta prajñā)*, y el conocedor está iluminado por el Sí-mismo y mantiene su luz interior mientras atiende sus deberes mundanos *(svarūpa mātra jyoti prajñā)*.

Según otra versión, son: recto deseo *(śubhecchā)*, recta reflexión *(vicāraṇā)*, desaparición de la mente *(tanumānasā)*, realización del Sí-mismo *(sattvāpatti)*, no apego *(asaṁsakta)*, no percepción de objetos *(parārthabhāvana)* y experimentar un estado más allá de las palabras *(brahmavidvariṣṭha)*.

Los siete estados también pueden correlacionarse con los de despierto *(jāgratā)*, soñador *(svapnā)* y dormido *(nidrā)*, y el estado de unidad con el Alma Suprema *(turyā)*; y los tres estados intermedios entre ellos.

A fin de simplificar el sentido de este *sūtra* para los practicantes de yoga, me gustaría ofrecer la siguiente interpretación: conocimiento del cuerpo *(śarīra jñāna)*, conocimiento de la energía *(prāṇa jñāna)*, control de la mente

(mano jñāna), estabilidad en inteligencia *(vijñāna jñāna)*, conocimiento a partir de la experiencia *(ānubhāvika jñāna)*, absorción de los sabores de la vida *(rasātmaka jñāna)*, conocimiento del sí-mismo *(ātma jñāna)*.

En otras palabras, mediante las prácticas yóguicas, el *sādhaka* conquista su cuerpo, controla su energía, restringe los movimientos de la mente y desarrolla buen juicio, a partir del que actúa correctamente y se torna luminoso. Partiendo de esta luminosidad desarrolla una percepción consciente total del núcleo de su ser, alcanza el conocimiento supremo, y entrega su sí-mismo al Alma Suprema, *Paramātman* (véanse Tablas **10** y **11**).

योगाङ्गानुष्ठानादशुध्दिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्याते : ।२८।

II.28 yogāṅgānuṣṭhānāt aśuddhikṣaye jñānadīptiḥ āvivekakhyāteḥ

yoga	uncir, conectar, asociar, unir
aṅga	componentes, accesorios, aspectos
anuṣṭhānāt	mediante práctica devota
aśuddhiḥ	impurezas
kṣaye	disminuir, destruir
jñāna	conocimiento, sabiduría
dīptiḥ	brilla, irradia
āvivekakhyāteḥ	la esencia del conocimiento, la gloria del conocimiento

Mediante una práctica devota de los diversos aspectos del yoga se destruyen las impurezas: la corona de sabiduría refulge gloriosa.

En este *sūtra*, Patañjali resume los efectos del yoga. Dice que mediante una práctica regular y devota, se consumen las impurezas del cuerpo y mente del *sādhaka*, desaparecen las causas de aflicción y se adquiere la corona de la sabiduría. Esta sabiduría y éxito mantienen al *sādhaka* inocente y libre de todo orgullo.

Aquí, en lugar de *abhyāsa* (práctica repetida) –la palabra usual–, se utiliza *anuṣṭhāna*. Es una palabra digna y noble, con un significado espiritual, que implica práctica con dedicación o fervor religioso. La primera acarrea estabilidad; la segunda desarrolla madurez de inteligencia.

El yoga puede curar o aliviar nuestros sufrimientos físicos, mentales, morales y espirituales. Se alcanzan la perfección y el éxito sólo si se practica con amor y dedicación incondicional.

Tabla 10: *Los siete estados de consciencia* [*] *descritos por Patañjali,* Vyāsa *y el* Yoga Vasiṣta *y los correspondientes niveles de conocimiento e integración como los describe el autor.*

Los siete estados de consciencia como son descritos por:			Niveles de conocimiento e integración correspondientes como son descritos por el autor	
Patañjali	*Vyāsa*	*Yoga Vasiṣta*	*Conocimiento*	*Estadio de integración*
1. *Vyutthāna citta* consciencia emergente	*Parijñāta prajñā* lo cognoscible se conoce	*Śubhecchā* recto deseo	*Śartra jñāna* conocimiento del cuerpo	*Śartra saṁyama* integración del cuerpo
2. *Nirodha citta* consciencia restringente	*Heya kśīna prajñā* lo que debe descartarse se ha descartado	*Vicaraṇā* recta reflexión	*Prāṇa jñāna* conocimiento de la energía	*Indriya saṁyama* integración de los sentidos
3. *Nirmāṇa citta* consciencia individualizada	*Prāpya prāpti prajñā* lo alcanzable se ha alcanzado	*Tanumānasā* desaparición de la mente	*Mano jñāna* control de la mente	*Prāṇa saṁyama* integración de la energía
4. *Prasānta citta* consciencia tranquila	*Kārya śuddhi prajñā* lo que debe hacerse se ha hecho	*Sattvāpatti* realización del sí-mismo	*Vijñāna jñāna* estabilidad en inteligencia	*Mano saṁyama* integración de la mente
5. *Ekāgratā citta* consciencia atenta	*Caritādhikāra prajñā* el objetivo a lograr se ha logrado	*Asaṁsakta* no apego	*Ānubhāvika jñāna* conocimiento a partir de la experiencia	*Buddhi saṁyama* integración del intelecto
6. *Chidra citta* consciencia hendida	*Guṇātīta prajñā* inteligencia sin mancha	*Parārthabhāvana* no percepción de objetos	*Rasātmaka jñāna* absorción de los sabores de la vida	*Citta saṁyama* integración de la consciencia
7. *Paripakva citta (dīrya citta)* consciencia pura	*Svarūpa mātra jyoti prajñā* consciencia iluminada por sí misma	*Brahmavidvariṣṭha* experiencia de un estado más allá de las palabras	*Ātma jñāna* conocimiento del sí-mismo	*Ātma saṁyama* integración del alma

[*] *Los cuatro estados conocidos,* jāgrata *(despierto),* svapna *(sueños),* nidrā *(dormido) y* turyā *(unión con el alma suprema), y los tres estados existentes entre ellos se clasifican como los siete estados de percepción consciente.*

Tabla 11: *Los siete* kośas *(envolturas corporales) y los estados de consciencia correspondientes*



यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि ।२९।

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

yama	autolimitación, votos de abstención, control
niyama	observancia fija, reglas fijas, preceptos, orden establecido, ley
āsana	sentarse en posturas diversas, sentarse en general, una postura

prāṇāyāma	regulación de la respiración y restricción de la respiración
pratyāhāra	retiro, retirada de los sentidos
dhāraṇā	el acto de concentrarse, acto de sostener, mantener la mente recogida
dhyāna	meditación, contemplación, reflexión, atención
samādhayaḥ	juntar, recopilación, composición, meditación profunda, absorción, supraconsciencia
aṣṭau	ocho
aṅgāni	partes constituyentes, miembros o divisiones

Los preceptos morales (yama)*, observancias invariables* (niyama), *posturas* (āsana), *regulación de la respiración* (prāṇāyāma), *interiorización de los sentidos hacia su origen* (pratyāhāra), *concentración* (dhāraṇā), *meditación* (dhyāna) *y absorción de la consciencia en el sí-mismo* (samādhi), *son los ocho constituyentes del yoga*.

Este *sūtra* expone el Óctuple Sendero del yoga *(aṣṭāṅga yoga)*, que Patañjali procede a describir en detalle en los siguientes *sūtras* de *Sādhana Pāda* y en los tres primeros de *Vibhūti Pāda*.

En la práctica del yoga se llevan a cabo de manera ininterrumpida restricciones y observancias unidas por la tradición y el linaje. Aunque *āsana, prāṇāyāma* y *pratyāhāra* son entidades separadas, dependen unas de otras para expresar las facetas ocultas del yoga. Estos estadios, que permiten que el

buscador avance en el arte del yoga, se denominan *sādhana* progresivo. A través de ellos llegamos más y más arriba. Los cinco primeros aspectos del yoga son esfuerzos individuales en pos de la evolución de la consciencia, mientras que *dhāraṇā, dhyāna* y *samādhi* son la manifestación universal o los estados naturales del yoga *(yoga svarūpa)*.

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ।३०।

II.30 ahiṁsā satya asteya brahmacarya aparigrahāḥ yamāḥ

ahiṁsā	inofensividad, no violencia
satya	real, genuino, honesto, virtuoso, veraz
asteya	no robar, no apropiación indebida
brahmacarya	continencia, castidad, estudiantado religioso
aparigrahāḥ	sin posesiones, sin pertenencias, no aceptación de dones
yamāḥ	autorrestricción

La no violencia, la veracidad, la abstención de robar, la continencia, y la ausencia de codicia por posesiones más allá de nuestras necesidades, son los cinco pilares de yama.

Los principios de *yama* implican no desear herir de palabra, pensamiento u obra; ser sincero, veraz y honesto; no robar o apropiarse indebidamente de la riqueza o las posesiones ajenas;

castidad; y no aceptar regalos o poseer sólo lo que uno necesita, sin ser avaricioso.

Estas reglas y restricciones han sido claramente dictadas para que podamos vivir en sociedad siendo practicantes de yoga.

जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम् ।३१।

II.31 jāti deśa kāla samaya anavacchinnāḥ sārvabhaumāḥ mahāvratam

jāti	clase o tipo de nacimiento, rango, linaje
deśa	lugar, sitio, país
kāla	tiempo
samaya	condición, circunstancia
anavacchinnāḥ	ilimitado, sin límites
sārvabhaumāḥ	relativo o consistente en el mundo entero, universal
mahāvratam	voto intenso, gran obligación

Yamas *son los grandes votos, poderosos y universales, incondicionados por el lugar, el tiempo o la clase*.

Los cinco componentes de *yama* se denominan “votos poderosos y universales”, ya que no están condicionados por variables de clase, lugar, tiempo o concepto del deber. Todo el mundo debe seguirlos de manera incondicional, y en particular los estudiantes de yoga, independientemente del origen y la situación, con una

reserva respecto a los fenómenos culturales como las ceremonias religiosas, los votos y las vocaciones de algunas personas. Conforman el armazón de reglas en el que se sostiene la sociedad.

Creo que este enfoque universal debería aplicarse al resto de los estadios constitutivos del yoga, sin distinción temporal, espacial o circunstancial, a fin de sentar las bases de una cultura universal.

शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ।३२।

II.32 śauca santoṣa tapaḥ svādhyāya Īśvarapraṇidhānāni niyamāḥ

śauca	limpieza, pureza
santoṣa	contento
tapaḥ	fervor religioso, un deseo ardiente
svādhyāya	estudio que conduce al conocimiento del sí-mismo
Īśvara praṇidhānāni	sumisión a Dios, entrega a Dios (*pra* = plenitud; *ni* = bajo; *dhāna* = ubicación); convertir a Dios en el objeto de concentración
niyamāḥ	observancia establecida

La limpieza, el contento, el celo religioso, el estudio de símismo y la entrega del sí-mismo al Sí-mismo supremo o Dios son los niyamas.

Como *yama* es práctica social universal, *niyama* parte de las prácticas individuales necesarias para afianzar el carácter propio del *sādhaka*.

Estas cinco observancias concuerdan con las cinco envolturas del ser humano y los elementos de la naturaleza: las capas anatómica (tierra), fisiológica (agua), psicológica (fuego), intelectual (aire) y espiritual (éter). Al igual que al éter *(mahat ākāśa)* se le considera un espacio vacío, externo, el alma es un espacio vacío interno y se la llama *citākāśa*.

Los principios de *niyama* englobados en el *kriyāyoga* subrayan la importancia de la autodisciplina. El dominio del yoga sería irrealizable sin la observancia de los principios éticos de *yama* y *niyama*.

La limpieza o purificación es de dos tipos, externa e interna. Ambas son necesarias. Tomar un baño es purificación externa; realizar *āsanas* y *prāṇāyāma* es interna. La observancia de *niyama* desarrolla cordialidad, compasión e indiferencia, y es una ayuda suplementaria a la hora de limpiar el cuerpo, la mente y la inteligencia. *Svādhyāya* es controlarse a uno mismo para ver si se siguen los principios del yoga. A fin de seguir esos principios primero hay que decidir si nuestra pauta de comportamiento está en línea con ellos. Si no fuera así, hay que preparar nuestros pensamientos y acciones de acuerdo con ellos, y desestimar las faltas que obstaculizan nuestro *sādhanā*.

Debido a los deseos, la ira, la codicia, el apasionamiento, la arrogancia y los celos, la mente se ve inmersa en el dolor. Confundido por esas emociones, el *sādhaka* pierde su equilibrio mental y se comporta inmoralmente. Reexaminar sus

pensamientos reduce la tendencia al error. Las disciplinas éticas de *yama* y *niyama* transforman la mente desequilibrada o confusa del *sādhaka*, permitiendo que la consciencia irradie su propia pureza sin mácula. Por tanto, el yoga insiste en que disciplina es religión y que indisciplina no lo es.

¿Qué es entonces religión auténtica? Es eterna, y carece de apelativos o límites. Es un método especialmente diseñado para elevar la percepción consciente de cada individuo, de manera que pueda experimentar la visión del núcleo de su ser, *ātma darśana*. Apoya el desarrollo del *sādhaka* y previene su colapso; le levanta cuando resbala. En pocas palabras, religión es el medio para la realización del Sí-mismo.

वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम् ।३३।

II.33 vitarkabādhane pratipakṣabhāvanam

vitarka	asunto cuestionable o dudoso, incerteza, suposición
bādhane	dolor, sufrimiento, pesar, obstrucción, obstáculos
pratipakṣa	el lado opuesto, el contrario
bhāvanam	afectar, crear, ascender, manifestar, sentir

Los principios contrarios a yama *o* niyama *deben ser contrarrestados con el conocimiento discernidor*.

Este *sūtra* subraya que *yama* y *niyama* son parte integral del yoga. Los *sūtras* II.30 y 32 explican qué hay que evitar hacer y qué hay que hacer. Se le aconseja al *sādhaka* que cultive un temperamento que pueda resistir la corriente de violencia, falsedad, hurto, no castidad y venalidad, que es *pratipakṣa bhāvana*; y seguir la corriente de limpieza, contento, fervor, estudio de sí mismo y entrega al Espíritu Universal, que es *pakṣa bhāvana*.

Los principios que se oponen a *yama* y *niyama* deben ser contrarrestados con recto conocimiento y toma de conciencia.

Cuando la mente es atrapada por ideas y acciones dudosas, la recta percepción queda obstruida. El *sādhaka* debe analizar e investigar dichas ideas y acciones, así como sus opuestas; de esa manera aprenderá a equilibrar sus pensamientos mediante experimentación repetida.

Algunas personas dan una interpretación objetiva a este *sūtra* y mantienen que si uno es violento, debe pensar lo contrario, o que si se está apegado, debe desarrollarse el no apego. Eso es el pensamiento contrario, o *pratipakṣa bhāvana*. Si una persona es violenta, lo es. Si es iracunda, lo es. El estado no difiere del hecho; pero en lugar de intentar cultivar la condición opuesta, debe profundizar en la causa de su ira o violencia. Eso es *pakṣa bhāvana*. También es necesario estudiar las fuerzas opuestas con calma y paciencia. Entonces se desarrolla equilibrio.

Pakṣa significa tomar parte (en una discusión), abrazar uno de los puntos de vista; mientras que *pratipakṣa* transmite la idea de tomar la postura contraria. Permítanme que utilice el plano físico

para ayudar al lector a comprender y experimentar el sentido de ambas palabras.

Cada *āsana* actúa y reacciona a su manera, cultivando salud en el nivel físico, ayudando a los sistemas orgánicos (como los pulmones, hígado, bazo, páncreas, intestino y células) a funcionar rítmicamente a un nivel fisiológico, lo que provoca cambios en los sentidos, la mente y el intelecto a nivel mental. Mientras practica *āsana*, el *sādhaka* debe observar y ajustar cuidadosa y minuciosamente la posición de los músculos, las fibras musculares y las células, comprobando su ligereza o pesadez –*pakṣa* o *pratipakṣa*–, como requiere el desarrollo de un *āsana* saludable y equilibrada. El *sādhaka* ajusta armoniosamente los lados derecho e izquierdo del cuerpo, el frente y la parte posterior. Aprender a intercambiar o equilibrar el lado débil con el inteligente aporta cambios en el *sādhaka*: aprende a mantener el equilibrio en las células corporales y los lóbulos cerebrales, y tranquilidad y sobriedad en la mente. De esa manera se presta atención a *pakṣa* y *pratipakṣa*. Elevando lo débil o torpe al nivel de lo inteligente o fuerte, el *sādhaka* aprende compasión en acción.

También en *prāṇāyāma* concentramos la consciencia en las diversas vibraciones de los nervios con el flujo controlado de la inspiración y espiración, entre los lados derecho e izquierdo de los pulmones, y también entre los orificios nasales correspondientes. Este ajuste y observancia en la práctica del yoga funde *pakṣa* y *pratipakṣa*, liberándonos de las convulsiones de la ira y la depresión, que son sustituidos por esperanza y estabilidad emocional.

El proceso de calibrado y equilibrado interno que denominamos *pakṣa pratipakṣa* es, en cierto sentido, la clave de por qué funciona la práctica yóguica, del por qué cuenta con poder mecánico para revolucionar a todo el ser. Por ello *āsana* no es gimnasia, y *prāṇāyāma* no es respiración profunda, ni *dhyāna* trance autoinducido, ni *yama* únicamente moralidad. En *āsana*, por ejemplo, la postura produce en primer lugar equilibrio y armonía internos, pero a la postre no es sino la expresión externa de la armonía interna.

Ahora se nos dice que el milagro del ecosistema mundial radica en su equilibrio, algo que el hombre moderno está destruyendo con rapidez mediante la deforestación, la polución y el consumismo. Cuando el ser humano se desequilibra, intenta cambiar su entorno en lugar de a sí mismo, a fin de crear la ilusión de que disfruta de salud y armonía. En invierno sobrecalienta su hogar; en verano lo congela a base de aire acondicionado. Eso no es estabilidad, sino arrogancia. Algunas personas toman pastillas para dormir y pastillas para despertarse. Su vida discurre al ritmo de una pelota de ping-pong. El estudiante de yoga que aprende a equilibrarse internamente a sí mismo en todos los niveles –físico, emocional, mental– a través de la observación de *pakṣa* y *pratipakṣa*, se libera a sí mismo de este infernal ir y venir, y vive en armonía con el mundo natural. Como es estable, puede adaptarse a los cambios externos. La flexibilidad que logramos en *āsana* es el símbolo manifiesto de la elasticidad que conseguimos con relación a los problemas y desafíos de la vida.

Mediante *pakṣa* y *pratipakṣa* podemos equilibrar las tres corrientes energéticas de *idā*, *piṅgalā* y *suṣumnā*, o viceversa, para que exista un flujo de energía armonioso y parejo en los tres canales.

De igual manera, aprender a mantener claridad y ecuanimidad de inteligencia en cuerpo, mente, intelecto y consciencia a través de la meditación es el remedio para el conocimiento incierto. Para alcanzar este estado en meditación deben cultivarse *yama* y *niyama*. El éxito o el fracaso a niveles superiores de consciencia depende de *yama* y *niyama*. Esta combinación de *pakṣa* y *pratipakṣa* en todos los aspectos del yoga es el verdadero yoga.

Me gustaría insistir en que *yama* y *niyama* no sólo son el fundamento del yoga, sino también el reflejo de nuestro éxito o fracaso en sus niveles más elevados. Tomemos, por ejemplo, un "santón" de éxito que sea un adepto a la meditación: si no respeta *yama* y *niyama*, su pretensión de espiritualidad carece de toda validez.

वितर्का हिंसादयाः कृतकारितानुमोदिता लोभक्रोधमोहपूर्वका
मृदुमध्याधिमात्रा दुःखाज्ञानानन्तफला इति प्रतिपक्षभावनम् ।३४।

II.34 vitarkaḥ hiṁsādayaḥ kṛta kārita anumoditāḥ lobha krodha moha pūrvakaḥ mṛdu madhya adhimātraḥ duḥkha ajñāna anantaphalāḥ iti pratipakṣabhāvanam

vitarkaḥ conocimiento dudoso

hiṁsa	de violencia, lesiones
ādayaḥ	y así sucesivamente
kṛta	hecho
kārita	causado, inducido, incitado
anumoditāḥ	instigado, permitido
lobha	deseo, codicia
krodha	ira
moha	ilusión, pasión ciega
pūrvakaḥ	precedido de, causado por
mṛdu	suave, ligero
madhya	moderado, medio
adhimātraḥ	intenso, afilado
duḥkha	dolor, pesar, congoja
ajñāna	ignorancia
ananta	interminable, infinito
phalāḥ	fruto, resultado
iti	así
pratipakṣa	pensamientos contrarios
bhāvanam	sentir, lugar de reposo

El conocimiento incierto que da paso a la violencia, provocada tanto directa como indirectamente, o permitida, está causado por la codicia, la ira, o el pensamiento ilusorio en grado suave, moderado o intenso. Su resultado es el dolor interminable y la ignorancia, que llegan a su fin mediante la introspección.

Las acciones y pensamientos perversos e impropios tienen como resultado el dolor interminable. Esos pensamientos, emociones y acciones son de tres tipos y varían de intensidad, siendo suave,

media o aguda. Son causados por la indulgencia directa, inducidos inconscientemente, o favorecidos externamente. La violencia, por ejemplo, cometida directamente, causada, o permitida, tiene como resultado la ignorancia eterna, el dolor físico y la angustia mental. Esos comportamientos están motivados por la avaricia, la ira y el pensamiento ilusorio, y deben ser corregidos por sus opuestos, es decir, la introspección y el pensamiento y acción correctos.

Este *sūtra* detalla las disensiones y esfuerzos desencaminados que obstaculizan el progreso en el yoga.

La enfermedad, el dolor y la aflicción son de tres tipos. Uno de ellos proviene de la indulgencia excesiva y deliberada en los placeres a través del deseo, la lujuria y el orgullo. Es conocido como *ādhyātmika roga* o enfermedad autoinfligida. El segundo se manifiesta como resultado de hábitos y comportamientos indeliberados, que surgen del desequilibrio de los cinco elementos en el cuerpo y sus contrapartidas sensoriales. Es *ādhibhautika roga*. El último tipo, *ādhidaivika roga*, suele tratarse de una enfermedad de origen genético o hereditario que aparece sin causa manifiesta. Los tres tipos pueden experimentarse en forma suave, moderada o intensa.

Patañjali hace hincapié en que ejercitando la facultad discernidora se cercena el conocimiento dudoso, vacilante e incierto, *vitarka*.

अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्संनिधौ वैरत्यागः ।३५।

II.35 ahiṁsāpratiṣṭhāyāṁ tatsannidhau vairatyāgaḥ

ahiṁsā	no violencia, inocuidad, no hiriente
pratiṣṭhāyāṁ	mantenerse firme, firmemente establecido
tat	su
sannidhau	presencia, vecindad
vaira	animosidad, hostilidad
tyāgaḥ	abandonar, dejar, desertar

Cuando se establece la no violencia en la palabra, el pensamiento y las obras, uno renuncia a la propia naturaleza agresiva, y los demás abandonan la hostilidad en su presencia.

Los *sūtras* II.35-39 describen los efectos que resultan de observar los cinco *yamas*.

Cuando el yogui ha comprendido completamente la naturaleza de la violencia, está firmemente establecido en la práctica de la no violencia. La paz de palabra, pensamiento y obra, tanto despierto como soñando, es señal de buena voluntad y de amor por todos.

Al hallarse en presencia de un yogui, los seres humanos y animales que normalmente son violentos y hostiles entre sí, abandonan esas actitudes y muestran cordialidad y tolerancia.

अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ।३७।

II.36 satyapratiṣṭhāyāṁ kriyāphalāśrayatvam

satya	verdad, sinceridad, autenticidad, honradez
pratiṣṭhāyāṁ	firmemente establecido
kriyā	acción
phalāḥ	resultados
āśrayatvam	substrato, base, dependencia

Cuando el sādhaka *está firmemente establecido en la práctica de la verdad, sus palabras se tornan tan potentes que todo lo que dice se realiza.*

La mayoría de nosotros creemos que decimos la verdad, pero la verdad es causal, no integrada y celular. Por ejemplo, si digo: «Nunca volveré a comer chocolate», mientras una sola célula del cuerpo se abstenga y disienta de las otras, nuestras posibilidades de éxito no estarán garantizadas. Si proclamamos una intención totalmente incondicional, sin que disienta ni una sola célula, entonces creamos la realidad que deseamos. Quien tiene el poder de llevar a cabo nuestras intenciones no es la mente, sino la voz interior de nuestras células.

सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम् ।३६।

II.37 asteyapratiṣṭhāyāṁ sarvaratnopasthānam

asteya	sin robo, sin apropiación indebida, carencia de deseos, ausencia de codicia
pratiṣṭhāyāṁ	firmemente establecido
sarva	todo
ratna	gemas, objetos preciosos
upasthānam	aproximarse, estar al llegar

Cuando el abstenerse de robar está firmemente establecido, llegan las joyas preciosas.

Al hombre que no toma lo que no le pertenece, acaban concediéndosele todas las riquezas. Al carecer de deseo, atrae fácilmente aquello que es precioso, tanto material como metafóricamente, incluyendo la mayor de las gemas, la virtud.

ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ।३८।

II.38 brahmacaryapratiṣṭhāyāṁ vīryalābhaḥ

brahmacarya	continencia, castidad
pratiṣṭhāyāṁ	firmemente establecido
vīrya	energía, vigor, potencia, valor
lābhaḥ	ganado, obtenido, adquirido

Cuando el sādhaka *se halla firmemente establecido en la continencia, fluyen hacia él el conocimiento, el vigor, el valor y la energía*.

El celibato transforma la energía de procreación en energía espiritual *(ojas)*, creando esplendor.

Brahmacarya, en su sentido de control sexual o celibato, suele malentenderse.

La energía sexual es la expresión más básica de la fuerza vital. Es inmensamente poderosa, y por ello resulta esencial controlarla y canalizarla. De ninguna manera debemos despreciarla. Por el contrario, debemos respetarla y estimarla. Aquel que sólo desea suprimir o triturar su energía sexual, de hecho, está denigrando sus propios orígenes. Claro está, en el comportamiento sexual existe un aspecto moral, pero las diferencias culturales consienten comportamientos muy distintos. Algunas culturas permiten una esposa; otras, tres; algunas otras, muchas. En zonas del Himalaya una mujer puede tener varios esposos. Suele ocurrir que lo que denominamos inmoralidad sexual ofende menos el código de *brahmacarya* que otros requerimientos de *yama*. Imaginemos el caso de un hombre casado que comete adulterio con una mujer casada, y que miente cuando se sospecha de él. ¿Es que no ha ofendido –con el dolor que provoca– el requerimiento de *ahiṁsa*? ¿Y el de *satya* con sus mentiras? ¿Y el de *asteya* al tomar la mujer de otro hombre? ¿Y el de *aparigraha* con su avaricia? La mala conducta sexual se torna pequeña en comparación.

Un yogui puede practicar la abstinencia total o no; el gran yogui Vasiṣṭa tuvo cien hijos y, no obstante, le llamaron *brahmacāri*. Los yoguis de antaño estudiaban la conjunción estelar y planetaria para descubrir el momento más auspicioso para la procreación. La continencia o el control no contradice ni desmiente el disfrute de los placeres, sino que ciertamente los

acentúa. Se infringe el código de *brahmacarya* cuando el placer sensorial es el único factor motivante.

La fuerza vital que encuentra expresión sexual también sirve para hallar la calidez de nuestras emociones, las pasiones de nuestro intelecto, y nuestro idealismo. Al igual que nuestra esencia física es esperma o huevo, nuestra esencia espiritual es el alma. Su relación debe basarse en la cooperación. La relación creativa de *puruṣa* y *prakṛti* es la que conduce a la libertad. La renuncia es un proceso positivo de desapego, no un rechazo estéril. En el pasado, la mayoría de los grandes yoguis eran cabezas de familia. Debemos aprender a conservar y controlar la fuerza vital porque proporciona la energía que nos transporta hacia metas distintas de la procreación. También debemos recordar que la procreación de quienes practican *brahmacarya* tenderá a ser de un orden más elevado que la que se realiza irreflexiva o promiscuamente.

El estudiantado religioso o educativo de la adolescencia también se denomina *brahmacarya*, pues el enorme despliegue de energía que se libera en la pubertad necesita ser contenido y canalizado para el adecuado crecimiento del joven. Si un chico o chica se entregase a la actividad sexual indiscriminada en el momento en que alcanza la madurez biológica, quedaría desperdiciada una gran parte de su potencial humano.

Para lograr algo necesitamos aplicación, estudio y una motivación idealista. Si el libertinaje juvenil seca la fuente concentrada de nuestra energía, la volveremos a redescubrir más adelante en la vida pero con enorme dificultad. La falta de control puede conducir a la desesperación, el abatimiento y la depresión.

Pero si la energía abunda y está controlada, tenemos esperanza y confianza, y nuestra mente tiende de manera natural hacia pensamientos más elevados.

अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथंतासंबोधः ।३९।

II.39 aparigrahasthairye janmakathaṁtā saṁbodhaḥ

aparigraha	sin posesiones, sin pertenencias, no aceptación de dones
sthairye	volviéndose estable, firme
janma	nacimiento
kathaṁtā	cómo, de qué manera, en qué sentido, de dónde
saṁbodhaḥ	conocimiento, ilusión

El conocimiento de las vidas pasadas y futuras se manifiesta cuando uno está libre de la codicia de posesiones.

Cuando uno se mantiene estable en vivir sin posesiones de más y sin codicia, uno comprende el verdadero significado de su vida, y toda la vida se manifiesta ante uno.

Perseverar en esta austeridad lleva al conocimiento de las vidas pasadas y futuras, que aparecen como reflejos en un espejo. Cuando el *sādhaka* está libre de aspiraciones mundanas, es un *kṛtārthan* (una persona feliz y satisfecha).

Aparigraha no sólo significa no posesión o no aceptación de dones, sino también libertad con respecto a la rigidez de pensamiento. Aferrarse a los propios pensamientos también es una forma de posesividad, y los pensamientos, así como las posesiones materiales, deben evitarse. Si no, dejan profundas impresiones en la consciencia y se convierten en semillas que se manifestarán en vidas futuras. Estos ciclos de vida continúan hasta que el *sādhaka* sea totalmente limpio y claro de pensamiento, palabra y obra.

Aparigraha es el aspecto más sutil de *yama*, y por ello difícil de aprehender. No obstante, hay que perseverar en los intentos a fin de obtener conocimiento puro acerca de "qué soy yo" o "qué hago aquí".

Este pensamiento discernidor ayuda a planear las vidas futuras a partir de la presente. Eso es lo que intenta comunicar Patañjali cuando dice que la pauta de las vidas futuras se despliega ante un *aparigrahin*.

शौचात् स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः ।४०।

II.40 śaucāt svāṅgajugupsā paraiḥ asaṁsargaḥ

śaucāt	con limpieza, con pureza
sva	uno mismo
aṅga	miembros, cuerpo
jugupsā	

	censura, desagrado, aversión, estar prevenido, aborrecimiento, repugnancia
paraiḥ	con otros
asaṁsargaḥ	sin contacto, sin relación

La limpieza de cuerpo y mente desarrolla desinterés en el contacto con los demás para obtener autogratificación.

La pureza y limpieza protegen al cuerpo y lo convierten en morada adecuada para el que ve. Por ello, se deja de tender hacia los placeres sensuales y se abstiene de contacto con otros cuerpos.

Los *sūtras* II.40-45 describen los efectos de la práctica de los cinco *niyamas*.

Aunque reconoce que el cuerpo es perecedero, el *sādhaka* no lo considera con disgusto o desagrado, sino que lo mantiene limpio y puro por respeto a su morador interior, *puruṣa*. Hasta tal punto, que respeta el cuerpo como si fuese un templo (véase II.43).

Igual que un templo o iglesia se limpian cada día, el cuerpo interior, el templo del alma, debe bañarse mediante un buen suministro de sangre a través de *āsanas* y *prāṇāyāma*, que limpian el cuerpo física, fisiológica e intelectualmente. El cuerpo, que cuenta con inteligencia propia, desarrolla su potencial a fin de cambiar sus pautas de comportamiento, ayuda al *sādhaka* a desapegarse de los deseos sensuales, y le guía hacia el propietario del cuerpo, el alma. Así pues, *śauca* convierte al cuerpo en un instrumento afinado para la búsqueda del conocimiento espiritual.

सत्त्वशुध्दिसौमनस्यैकाग्र्येन्द्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानि च ।४१।

II.41 sattvaśuddhi saumanasya ekāgrya indriyajaya ātmadarśana yogyatvāni ca

sattvaśuddhi	pureza en la esencia de la consciencia
sau	alegre, agradable, benevolente
manasya	mente
ekāgrya	concentración, fijeza
indriya	sentidos de percepción y órganos de acción
jaya	controlado, conquistado
ātma	sí-mismo, alma
darśana	conocimiento, visión
yogyatvāni	aptitud para ver
ca	y también

Cuando el cuerpo está limpio, la mente purificada y los sentidos controlados, también se manifiesta la alegre percepción consciente, necesaria para realizar el sí-mismo interior.

Limpio, el cuerpo se convierte en el templo del que ve y siente la alegría de la percepción consciente de sí mismo.

Cuando la consciencia es alegre y benevolente, el buscador está preparado para recibir el conocimiento y la visión del alma.

संतोषादनुत्तमः सुखलाभः ।४२।

II.42 santoṣāt anuttamaḥ sukhalābhaḥ

santoṣāt	desde el contento
anuttamaḥ	incomparable, insuperable, supremo, excelente
sukha	deleite, felicidad
lābhaḥ	ganancia

A partir del contento y la benevolencia de la consciencia surge la suprema felicidad.

A través de la limpieza corporal se logra el contento. Juntos, encienden la llama de *tapas*, propulsando al *sādhaka* hacia el fuego del conocimiento. Esta transformación, que indica que el *sādhaka* está en el camino correcto de concentración, le permite mirar hacia el interior mediante el estudio del Sí-mismo *(svādhyāya)* y, luego, hacia la piedad espiritual.

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः ।४३।

II.43 kāya indriya siddhiḥ aśuddhikṣayāt tapasaḥ

kāya	cuerpo
indriya	sentidos
siddhiḥ	logro, poder
aśuddhi	impurezas
kṣayāt	destrucción

tapasaḥ	devoción ascética, un ardiente deseo de alcanzar la perfección, lo que quema todas las impurezas, autodisciplina

La autodisciplina (tapas) *quema todas las impurezas y enciende chispas de divinidad*.

La autodisciplina destruye todas las impurezas, perfeccionando cuerpo, mente y sentidos, de manera que la consciencia funcione libremente y alcance la divinidad.

Ahiṁsā no puede comprenderse correctamente sin relacionarlo con *tapas*. *Tapas* es *hiṁsā* (violencia) interno mediante el que creamos la posibilidad del *ahiṁsā* externo. *Ahiṁsā* no puede existir solo. Debe necesariamente existir una fuerza complementaria. Mahātmā Gāndhi nunca hubiera podido invocar la implacable serenidad que sacudió a un imperio sin la inexorable actitud que demostró hacia sí mismo. Violencia es tal vez una palabra demasiado fuerte para *tapas*, pero es un ardiente celo interno acompañado de austeridad, una especie de actitud de dureza infatigable hacia uno mismo, que hace posible el flujo de compasión e indulgencia hacia los demás.

स्वाध्यायादिष्टदेवतासंप्रयोगः ।४४।

II.44 svādhyāyāt iṣṭadevatā saṁprayogaḥ

svādhyāyāt	mediante estudio que conduce al conocimiento del Sí-mismo, estudio del Sí-

	mismo o lectura de las escrituras
iṣṭadevatā	la divinidad deseada
saṁprayogaḥ	unión, comunión, entrar en contacto con lo divino

El estudio del Sí-mismo conduce hacia la realización de Dios o a la comunión con la divinidad deseada.

El estudio del Sí-mismo tiene dos caminos. Uno es para comunicarse desde la piel, atravesando las envolturas internas hacia el que ve; el otro desde el que ve hasta la capa externa de su morada. Aunque en el cuerpo existe consciencia, necesita que se la espolee a través de la práctica de *āsana* y *prāṇāyāma*, en las que la inteligencia actúa como puente para conectar la percepción consciente del cuerpo con el núcleo del ser, y viceversa. Esta inteligencia conectiva proporciona armonía corporal, mental y del alma, e intimidad con el Alma Suprema *(Iṣṭadevatā)*.

Tradicionalmente, *svādhyāya* se ha explicado como el estudio de las sagradas escrituras y recitaciones de *mantra*, precedidos por la sílaba *ĀUṀ* (véanse I.27-28), por las que el *sādhaka* obtiene una visión de su divinidad tutelar o elegida, que colma sus deseos.

स्थिरसुखमासनम् ।४६।

II.45 samādhisiddhiḥ Īśvarapraṇidhānāt

samādhi	absorción, meditación profunda, supraconsciencia
siddhiḥ	logro, éxito
Īśvara	Dios
praṇidhānāt	mediante entrega, mediante renuncia, mediante aplicación

Entregarse a Dios reporta perfección en samādhi.

Se alcanza *samādhi* a través de una inteligencia clara y de la intensidad del pensamiento de entrega a Dios. El poder de *samādhi* alcanza a aquel que toma refugio en Dios.

Entregarse a Dios libera al *sādhaka* de la esclavitud de los deseos mundanos, conduce a la renuncia de los deseos sensuales, y alimenta en él la forma de aplicación más intensa (véanse I.16 y IV.29).

समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् ।४५।

II.46 sthira sukham āsanam

sthira	firme, fijo, regular, estable, duradero
sukham	felicidad, deleite
āsanam	posturas, poses

Āsana *es firmeza corporal perfecta, estabilidad de inteligencia y benevolencia de espíritu*.

Los *sūtras* II.46-48 definen *āsana* y los efectos de su práctica.

La definición de *āsana* se ofrece de la manera siguiente: sea cual sea el *āsana* que se ejecuta, debe realizarse con una sensación de firmeza, estabilidad y constancia en el cuerpo; buena disposición en la inteligencia de la cabeza, y percepción consciente y deleite en la inteligencia del corazón. Así debe comprenderse, practicarse y experimentarse cada *āsana*. La ejecución del *āsana* debe ser nutritiva e iluminadora.

Algunos han creído entender que este *sūtra* quería decir que cualquier postura cómoda vale. Si así fuera, se trataría de *āsanas* de placer *(bhogāsanas)*, no de *yogāsanas*. Este *sūtra* define el *āsana* perfecta. Patañjali requiere la atención más afinada y perfecta desde el primer *sūtra*. Esta disciplina y atención debe aplicarse a la práctica de cada *āsana*, a fin de penetrar hasta lo más profundo en las partes más remotas del cuerpo. Incluso el *āsana* meditativa debe ser cultivada por las fibras, células, articulaciones y músculos en cooperación con la mente. Si las *āsanas* no son realizadas de este modo tienden a estancarse y el ejecutante se convierte en un enfermo (un *rogi)* en lugar de yogui.

Pero *āsana* no sólo hace referencia a las posturas sentadas utilizadas para la meditación. Algunos dividen las *āsanas* entre las que cultivan el cuerpo y las que se utilizan en meditación. Pero en cualquier *āsana* el cuerpo debe ser tonificado y la mente sintonizada de manera que pueda permanecerse más tiempo con un cuerpo firme y una mente serena. Las *āsanas* deben ejecutarse sin crear agresividad alguna en las fibras musculares o las células de la piel. Debe crearse espacio entre músculo y piel para que ésta reciba las acciones de los músculos, articulaciones y ligamentos. A continuación, la piel envía mensajes al cerebro, la

mente y la inteligencia, que juzgan lo apropiado de tales acciones. De esta manera se aplican los principios de *yama* y *niyama*, y acción y reflexión se armonizan. Además, la práctica de *āsanas* diversas descongestiona el sistema nervioso, hace que la energía fluya en el sistema sin obstrucciones y asegura una distribución armoniosa de esa energía durante *prāṇāyāma*.

Normalmente, la mente está más cerca del cuerpo y de los órganos de acción y percepción que del alma. Al irse refinando, las *āsanas* se van tornando meditativas a medida que la inteligencia va penetrando hacia el núcleo del ser.

Cada *āsana* debe realizar cinco funciones: conativa, cognitiva, mental, intelectual y espiritual. La acción conativa es el ejercicio de los órganos de acción. La cognitiva es la percepción de los resultados de esa acción. Cuando ambas se funden, la facultad discernidora de la mente actúa para guiar a los órganos de acción y percepción en la ejecución más correcta de las *āsanas*; a través de los canales del cuerpo se experimenta el fluir rítmico de energía y percepción consciente de manera uniforme y sin interrupciones tanto centrípeta como centrífugamente. En la células y la mente se siente un estado de puro gozo. El cuerpo, la mente y el alma son uno. Es la manifestación de *dhāraṇa* y *dhyāna* en la práctica de un *āsana*.

La explicación de Patañjali acerca de *dhāraṇa* y *dhyāna* en los *sūtras* III.1-2 describe de manera hermosa la ejecución correcta de un *āsana*. Dice: «Concentración *(dhāraṇā)* es enfocar la atención en un punto o región elegidos en el interior así como en el exterior del cuerpo. Mantener la intensidad de la percepción consciente lleva de la atención unidireccional a la atentividad no

específica. Cuando la atenta percepción consciente entre la consciencia del practicante y su práctica es continua, eso es *dhyāna»*. En II.48, cuando Patañjali dice que los pares de opuestos no existen en la ejecución correcta de un *āsana*, está claramente hablando de la presencia de *dhāraṇa* y *dhyāna*.

(Para obtener más detalles, ver I.20 y también *Luz sobre el Yoga.)*

प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् ।४७।

II.47 prayatna śaithilya ananta samāpattibhyām

prayatna	esfuerzo perseverante, esfuerzo continuado, empeño
śaithilya	laxitud, relajación
ananta	interminable, ilimitado, eterno, infinito
samāpattibhyām	asumir la forma original, consumación, conclusión

Se logra la perfección en āsana *cuando el esfuerzo por realizarla se torna no-esfuerzo y se alcanza el ser infinito interior*.

Sólo se alcanza la perfección en *āsana* cuando cesa el esfuerzo, inspirando una calma infinita y permitiendo que el vehículo finito, el cuerpo, se funda con el que ve.

Puede considerarse que un *sādhaka* está firmemente asentado en sus posturas cuando ya no necesita de un esfuerzo perseverante. En esta estabilidad aprehende la fisiología de cada *āsana* y penetra en su interior, alcanzando las partes más minúsculas del cuerpo. Así obtiene el arte de la relajación, manteniendo la firmeza y extensión del cuerpo y la consciencia. De esta manera desarrolla una mente sensible. En el marco de esta sensibilidad, adiestra a su facultad pensante para que lea, estudie y penetre el infinito. Se sumerge en el ilimitado estado de unidad que es indivisible y universal.

Hay quien dice que es posible alcanzar el dominio de *āsana* sólo con entregarse a Dios. ¿Cómo es posible? En yoga siempre estamos en el filo de la navaja, y la perfección en *āsana* debe lograrse con perseverancia, alerta y visión interior. Sin esos elementos seguimos siendo torpes y no realizamos progreso alguno. La entrega a Dios no nos hace perfectos por sí misma, aunque nos ayuda a olvidar las tensiones de la vida y de nuestros esfuerzos, y nos guía hacia la humildad incluso tras haber logrado la perfección en *āsana*.

Cuando el *sādhaka* ha alcanzado ese estado de equilibrio, la atención, extensión, difusión y relajación se dan de manera simultánea en el cuerpo y la inteligencia, fundiéndose en la sede del alma. Ésa es una señal de liberación respecto a las dualidades de placer y dolor, contracción y extensión, calor y frío, honor y deshonor, etc.

La perfección en *āsana* conlleva pura felicidad, bienaventuranza y beatitud.

ततो द्वन्द्वानभिघातः ।४८।

II.48 tataḥ dvandvāḥ anabhighātaḥ

tataḥ	a partir de eso, entonces
dvandvāḥ	dualidades, opuestos
anabhighātaḥ	cese de las perturbaciones

A partir de entonces, el sādhaka *no es perturbado por las dualidades*.

El efecto de *āsana* es poner fin a las dualidades o diferencias entre cuerpo y mente, mente y alma. Para el *sādhaka* que es uno en cuerpo, mente y alma no puede existir ningún par de opuestos.

Cuando cuerpo, mente y alma se unen en una postura perfecta, el *sādhaka* se halla en estado de beatitud. En esta posición enaltecida, la mente, que se halla en la raíz de la percepción dualista, pierde su identidad y deja de perturbarle. Se logra la unidad entre cuerpo y mente, mente y alma. Deja de haber alegría o pesar, calor o frío, honor o vergüenza, dolor o placer. Es la perfección en acción y la libertad en la consciencia.

तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ।४९।

II.49 tasmin sati śvāsa praśvāsayoḥ gativicchedaḥ prāṇāyāmaḥ

tasmin	sobre eso

sati	consumado
śvāsa	inspiración, inhalación
praśvāsayoḥ	espiración, exhalación
gati	movimiento, gesto, camino, curso, sendero
vicchedaḥ	cese, detención, interrupción
prāṇāyāmaḥ (prāṇa	= aliento, fuerza vital; *āyāmaḥ* = ascensión, extensión y expansión o longitud, amplitud y circunferencia) control de la respiración, expansión de la fuerza vital o energía vital mediante el control de la respiración

Prāṇāyāma *es el control del flujo respiratorio entrante y saliente junto con retención. Sólo debe practicarse tras haber alcanzado la perfección en* āsana.

Los *sūtras* II.49-53 describen *prāṇāyāma* y sus efectos.

Prāṇāyāma, el cuarto constituyente del yoga, es como el corazón para el cuerpo humano.

Resulta interesante darse cuenta de que Patañjali advierte expresamente a los *sādhakas* que deben practicar *prāṇāyāma* únicamente tras haber alcanzado la perfección en *āsana*. Por primera vez muestra claramente un escalón en el ascenso de la escala del yoga, mientras que en otros aspectos no había estipulado progresión alguna.

Por lo general, el flujo respiratorio es desmedido e irregular. *Prāṇāyāma* es observar dichas variaciones, y condicionar la mente para que controle la inspiración, espiración y la retención de la respiración mediante una pauta rítmica y regular.

Prāṇa es una fuerza autoenergizante que crea un campo magnético en forma de universo y que juega con él, tanto para mantener como para destruir, dando paso a creaciones ulteriores. Permea a todos los individuos, así como al universo a todos los niveles. Actúa como energía física; también como energía mental cuando la mente reúne información; y como energía intelectual con una facultad discernidora, cuando esa información se examina y filtra. Ese mismo *prāṇa* actúa como energía sexual, espiritual y cósmica. Todo lo que vibra en el universo es *prāṇa*: calor, luz, gravedad, magnetismo, vigor, poder, vitalidad, electricidad, vida y espíritu, son formas de *prāṇa*. Es la personalidad cósmica, poderosa en todos los seres y no seres. Es el impulsor de toda actividad. Es la riqueza de la vida.

Esta fuerza autoenergizante es el principio de la vida y la consciencia. Es la creadora de todos los seres en el universo. Todos los seres nacen y viven por ella. Cuando mueren, su aliento individual se disuelve en el aliento cósmico. *Prāṇa* no es sólo el centro de la rueda de la vida, sino también del yoga. Todo está asentado en ella. Permea la vida, crea el Sol, la Luna, las nubes, el viento, la lluvia, la tierra y todas las formas de la materia. Es ser *(sat)* y no ser *(asat)* a la vez. Todas las cosas, o seres, incluyendo al ser humano, toman refugio en ella. *Prāṇa* es la energía fundamental y la fuente de todo conocimiento.

Prāṇa (energía) y *citta* (consciencia) se hallan en contacto constante entre sí. Son como gemelos. *Prāṇa* se concentra donde está *citta*, y *citta* donde está *prāṇa*. En los textos yóguicos se dice que mientras la respiración sea serena, *prāṇa* estará serena y, por tanto, también *citta*. Todos los tipos de vibraciones y

fluctuaciones se detienen cuando *prāṇa* y *citta* están estables y en silencio.

Los sabios yoguis estudiaron esta relación entre respiración y consciencia y abogaron por la práctica de *prāṇāyāma* a fin de estabilizar la energía y la consciencia.

La palabra *prāṇāyāma* consta de dos componentes, *prāṇa* y *āyāma*. *Prāṇa* es energía, cuando la fuerza autoenergizante abarca el cuerpo. *Āyāma* significa estiramiento, extensión, expansión, longitud, amplitud, regulación, prolongación, restricción y control. Cuando esta fuerza autoenergizante abarca el cuerpo con extensión, expansión y control, es *prāṇāyāma*.

En el *Śrīmad Bhāgavatam* se cuenta la historia de cómo se produjo el "néctar de la inmortalidad" batiendo el océano. Esta historia simboliza, como se comprenderá con la explicación dada a continuación, lo que sucede en el cuerpo humano durante la práctica de *prāṇāyāma*.

La fuerza de los *asuras* (demonios) alarmó a los *devas* (ángeles) que, temiendo que el vicio pudiera llegar a dominar a la virtud, se dirigieron a Śiva, Brahma e Indra, que a su vez fueron a ver a Viṣṇu, protector del universo, en busca de ayuda.

El Señor Viṣṇu sugirió que batiesen el océano para obtener el néctar *(amṛta)* de la inmortalidad oculto en él. Aconsejó a los *devas* que trataran con los demonios sobre los efectos del néctar, y que los convenciesen para batir el océano juntos. El Señor Viṣṇu dijo que él haría el resto.

Los ángeles y demonios decidieron utilizar el monte Meru como batidor, y al Señor Ādiśeṣa, la serpiente, el asiento del Señor Viṣṇu, como cuerda batiente para hacer girar la montaña.

Se reunieron plantas, enredaderas, hierba y musgos distintos y se lanzaron al océano como materia de base para poderlos batir y así producir el néctar de la vida.

(Según el *āyurveda*, el cuerpo está conformado por siete constituyentes *[dhātus]* y tres humores impregnantes *[doṣas]*. Los siete elementos se denominan así porque sustentan al cuerpo. Son quilo *[rasa]*, sangre *[rakta]*, carne *[māṁsa]*, grasa *[meda]*, huesos *[asthi]*, médula *[majjā]* y semen *[śukra]*. Mantienen inmune al cuerpo frente a infecciones y enfermedades. Se baten juntos durante *prāṇāyāma* para obtener el néctar de la vida.

El monte Meru representa la columna vertebral y actúa como batidor de la respiración a fin de producir energía. El Señor Ādiśeṣa representa *suṣumna*: es la cuerda que gobierna o controla la columna vertebral durante la respiración. La cabeza y la cola de Ādiśeṣa representan los *nāḍīs* [canales de energía] *piṅgalā* e *iḍā* o el curso ascendente y descendente de la inspiración y espiración.

Iḍā también corresponde al sistema nervioso parasimpático, en terminología médica occidental, y *piṅgalā* al sistema nervioso simpático, mientras que *suṣumnā* corresponde al sistema nervioso central. Como Ādiśeṣa fue utilizado como cuerda para batir, así la inspiración y espiración son los dos extremos del sistema nervioso central, el vástago que bate para crear la energía que a continuación es almacenada en las siete cámaras *[cakras]* de la columna vertebral. Baten la inspiración y espiración para generar la energía vital conocida como *prāṇa*.)

Para continuar con nuestra historia: al comenzar el batido, el monte Meru se hundió en lo profundo del océano. El Señor Viṣṇu

se encarnó en Kūrma (tortuga), se arrastró por debajo de la montaña y la elevó desde el fondo marino para que pudiera flotar y continuar el batido. Como resultado del batido se generaron varias gemas. La última en salir de las aguas fue el *amṛta*, el néctar de la inmortalidad.

(Puruṣa o el alma representa al Señor Viṣṇu, y el cuerpo representa a *prakṛti*, o naturaleza. El cuerpo se transforma en la fuente de producción y el Señor del cuerpo en su fuerza generadora. *Ātman* actúa como una tortuga para elevar y mantener el diafragma flotando arriba, permitiendo que la respiración entre en contacto con los elementos internos del cuerpo [tierra, agua, fuego, aire y éter] y con sus siete constituyentes [quilo, sangre, carne, grasa, huesos, médula y semen], así como los diez tipos de energía vital: *prāṇa, apāna, samāna, udāna, vyāna, nāga, kūrma, kṛkara, devadatta* y *dhanaṁjaya*.

El elixir de la fuerza vital se produce en el cuerpo a través del contacto de esos siete constituyentes y diez energías vitales, y con la ayuda del que ve, la columna y la respiración. Este *prāṇa* se conoce ahora como bioenergía. Como *prāṇa* es una fuerza autoenergizante, genera más poder a través del proceso de *prāṇāyāma.)*

Lo primero que surgió del océano fue el veneno *halāhala*, que tragó el Señor Śiva, que era el único capaz de hacerlo. Este *halāhala* representa el producto tóxico de la espiración.

El elixir de vida está producido por los cinco elementos primarios, que son su materia prima. La tierra es la base de su producción, y el éter actúa como un distribuidor de energía. El

aire está activo en los procesos de inspirar y espirar. Eso agita y crea una fusión de los elementos de agua y fuego, que por naturaleza son opuestos entre sí, resultando en la producción de una energía eléctrica conocida como fuerza vital. En sánscrito, se denomina *ojas*, esplendor espiritual.

La generación y distribución de *prāṇa* en el sistema humano puede compararse a la producción y funcionamiento de energía eléctrica. El agua estancada pierde su vitalidad; el agua que corre cuenta con una fuerza dinámica vivificante. El agua que corre con una fuerza mínima no puede generar electricidad. Por ello se construye un pantano y el agua cae en las turbinas, que giran con fuerza y velocidad para producir energía. La energía del agua que cae, o en su caso el vapor originado, hace que rote una turbina en un campo magnético a fin de generar electricidad. La potencia es controlada por unos transformadores que regulan el voltaje de la corriente. A continuación se transmite por cables para alumbrar ciudades y permitir el funcionamiento de máquinas. *Prāṇa* es como el agua que cae o el vapor originado.

La caja torácica es el campo magnético. La práctica de *prāṇāyāma* hace que las fibras actúen como turbinas y transmite la energía captada hacia las células más remotas de los pulmones a fin de generar energía. Dicha energía es acumulada en los *cakras*, situados en la columna vertebral, que actúan como transformadores. Esta energía generada en la cavidad torácica es como electricidad. Es regulada por los *cakras* y distribuida por el cuerpo mediante las líneas de transmisión de los sistemas circulatorio y nervioso.

Los yoguis descubrieron *prāṇāyāma* para aprovechar totalmente esta energía captada, de manera que pudiera mantener todo el sistema humano, incluyendo los sistemas respiratorio, circulatorio, nervioso, digestivo, excretor y reproductor, en armonía y eficacia óptimas.

En *prāṇāyāma*, la membrana mucosa de las fosas nasales filtra y limpia la respiración cuando ésta entra en forma de inspiración. Durante la espiración se concede al sistema el tiempo suficiente como para poder absorber la energía atraída de manera que el aliento pueda fundirse con la sangre. Esta sangre purificada, repleta de propiedades químicas y hormonas, se considera "un constituyente lleno de joyas" o "la joya de la sangre" *(ratna pūrita dhātu)*.

El uso total de esta absorción y reabsorción de energía permitirá al practicante vivir cien años gozando de perfecta salud corporal, claridad mental y de un espíritu equilibrado. Por ello, la práctica de *prāṇāyāma* se considera como una gran ciencia y un arte.

(Véanse notas sobre III.40 y también *Luz sobre el Yoga, Luz sobre el Prāṇāyāma* y *El Árbol del Yoga.)*

बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभि : परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः ।५०।

II. 50 bāhya ābhyantara stambha vṛttiḥ deśa kāla saṁkhyābhiḥ paridṛṣṭaḥ dīrgha sūkṣmaḥ

bāhya	externo
ābhyantara	interno
stambha	restricción, suspensión, pausa
vṛttiḥ	movimiento
deśa	lugar
kāla	tiempo, duración
saṁkhyābhiḥ	número, precisión, minuciosidad, reflexión, deliberación
paridṛṣṭaḥ	regulado, medido
dīrgha	mucho en tiempo y espacio, expansión, alto
sūkṣmaḥ	sutil, suave, diminuto, fino, exquisito

Prāṇāyāma *consta de tres movimientos: inspiración, espiración y retención prolongadas y suaves; todos ellos regulados con precisión según duración y lugar*.

Los tres primeros componentes de *prāṇāyāma* son inspiración, espiración y retención reguladas; deben ejecutarse, prolongarse y refinarse de acuerdo con la capacidad del aspirante. Hay que observar los componentes respecto a lugar *(deśa)*, que aquí significa torso; *kāla*, que indica la duración de la respiración; y *saṁkhyā*, precisión.

En *prāṇāyāma* existen dos tipos de retención. Son la interrupción del flujo respiratorio a continuación tanto de la inspiración como de la espiración. Los movimientos de la respiración y las pausas entre ellos se regulan y prolongan de acuerdo con la capacidad de los pulmones *(deśa)*, la duración y

control medido de la respiración *(kāla)* y el grado de refinamiento y sutileza *(saṁkhya)* del *sādhaka*. Se obtiene su dominio al practicar en armonía, mediante una regulación rítmica *(paridṛṣta)*.

Concentrarse en el control de la respiración *(prāṇa vṛtti)*, la espiración *(bāhya vṛtti)*, la inspiración *(antara vṛtti)* y la retención *(staṁbha vṛtti)* se denomina *sabīja* (semilla) *prāṇāyāma*, ya que la atención se fija en la propia respiración.

La inspiración se traslada del núcleo del ser –el que ve– hacia la consciencia. Como *mahat* –o inteligencia cósmica– es el primer principio de la actividad de la naturaleza, su contrapartida individual, *citta*, actúa para incitar al alma a actuar. La inspiración entra en contacto con las cinco envolturas del cuerpo: *ānandamaya, vijñānamaya, manomaya, prāṇamaya* y *annamaya*, o los elementos: *ākāśa, vāyu, tej, āp* y *pṛthvī*; mientras que la espiración lo hace en sentido inverso.

El vigor de la inspiración es la evolución del alma o el orden ascendente de *puruṣa*. Cuando el sí-mismo entra en contacto con el cuerpo físico, se completa la inspiración. Ahí *puruṣa* abraza a *prakṛti*. La espiración va del cuerpo externo hacia el que ve, capa a capa. Es involución, o el orden descendente de *prakṛti* para encontrarse con su Señor, *puruṣa*. Si la inspiración es la unión divina de *puruṣa* con *prakṛti*, la espiración es la unión de *prakṛti* con *puruṣa*. La retención de la primera es *antara kuṁbhaka*, y la de la última es *bāhya kuṁbhaka*. Si *antara kuṁbhaka* establece la consagración del que ve *(svarūpa pratiṣṭha)*, *bāhya kuṁbhaka* libera de las cuatro metas de la vida *(puruṣārtha śūnya)*. (Véase IV.34.)

बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः ।५१।

II.51 bāhya ābhyantara viṣaya ākṣepī caturthaḥ

bāhya	externo
ābhyantara	interno
viṣaya	región, esfera, un objeto, referencia, meta, reino
ākṣepī	pasar por alto, persuadir, superar, trascender
caturthaḥ	el cuarto

El cuarto tipo de prāṇāyāma *trasciende los* prāṇāyāmas *externo e interno, y surge fácil e indeliberado*.

El cuarto tipo de *prāṇāyāma* va más allá del control o modulación del flujo respiratorio y la retención, trascendiendo la metodología ofrecida en el *sūtra* anterior. Es un estado similar a *kevala kuṁbhaka*, que se menciona en los textos de *haṭhayoga* y en las *Yoga Upaniṣads*.

Cuando el movimiento de la respiración funciona sin volición y esfuerzo, se alcanza la cuarta etapa de *prāṇāyāma*. Cesan los movimientos de la mente y la consciencia. Los flujos de energía vital, inteligencia y consciencia se detienen, excepto por las impresiones subliminales. Eso es como *virāma pratyaya*, como aparece explicado en I.18. Se experimenta un estado de pausa, tanto en la respiración como en la mente. A partir de él brota un

nuevo despertar, y la luz de la inteligencia penetra vigorosamente en el ser más íntimo del *sādhaka*.

Como esta cuarta etapa no contiene restricciones, trasciende el ámbito de movimientos descritos en los *prāṇāyāmas* de II.50, y por tanto es un *prāṇāyāma* "sin semillas" (*nirbīja)*.

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ।५२।

II.52 tataḥ kṣīyate prakāśa āvaraṇam

tataḥ	por ello, así pues
kṣīyate	destruido, disuelto
prakāśa	luz
āvaraṇam	cubrir

Prāṇāyāma *aparta el velo que cubre la luz del conocimiento y anuncia el principio de la sabiduría*.

Su práctica destruye lo ilusorio, consistente en ignorancia, deseo y falsas concepciones que oscurecen la inteligencia, y permite que brille la luz interior de sabiduría. Al igual que la brisa dispersa las nubes que ocultan el Sol, *prāṇāyāma* aparta las nubes que ocultan la luz de la inteligencia.

En la *Yoga Chuḍāmaṇi Upaniṣad* se dice que no hay disciplina más elevada que *prāṇāyāma*. Se le considera un conocimiento sublime *(mahāvidyā)*, una vía regia hacia el bienestar, la libertad y la beatitud.

धारणासु च योग्यता मनसः ।५३।

II.53 dhāraṇāsu ca yogyatā manasaḥ

dhāraṇāsu	para la concentración
ca	y
yogyatā	aptitud, conveniencia, propiedad, habilidad, capacidad, idoneidad
manasaḥ	de la mente

La mente también se vuelve apta para la concentración.

Prāṇāyāma no sólo es un instrumento para estabilizar la mente, sino también la puerta de acceso a la concentración, *dhāraṇā*.

Una vez que surge la nueva luz de conocimiento a través de la práctica de *prāṇāyāma*, la mente está lista y dispuesta para continuar avanzando hacia la realización del alma.

Está claro, pues, que el *sādhaka* que ha luchado inicialmente para cultivar una forma de vida yóguica mediante la autodisciplina y el estudio, descubre ahora que sus esfuerzos se han transformado en un celo natural que le permite continuar su *sādhanā*.

स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्यस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ।५४।

II.54 svaviṣaya asaṁprayoge cittasya svarūpānukāraḥ iva indriyāṇāṁ

pratyāhāraḥ

sva	sus propios
viṣaya	objetos
asaṁprayoge	sin entrar en contacto con
cittasya	de la facultad pensante, de la facultad consciente
svarūpa	forma propia, forma natural
anukāraḥ	imitación, séquito
iva	como si, como si fuera
indriyāṇāṁ	sentidos
pratyāhāraḥ	(*prati* + *aṅg* + *hṛ* = *pratyāhāra*, es decir, atraer hacia el opuesto. *Prati* = opuesto, contra, a cambio; *aṅg* = cerca, cerca de, hacia, fuerza; *hṛ* = tomar, llevar, cargar; *hṛ* es la raíz de *pratyāhāra)* retirar, retroceder, retraer, restringir, contener, retirada de los sentidos

Pratyāhāra *es retirar los sentidos, la mente y la consciencia del contacto con los objetos externos para luego interiorizarlos y dirigirlos hacia el que ve*.

Ahora la mente es capaz de concentrarse, y los sentidos ya no la importunan para su gratificación. Pierden interés en los gustos y sabores de sus respectivos objetos, y se retiran del mundo externo para ayudar a la mente en su búsqueda interna. Eso es *pratyāhāra*.

Ésa es la base del camino de renuncia. Al igual que un pájaro no puede volar si se le corta una de sus alas, al *sādhaka* le ocurre lo mismo. Las dos alas del yoga son práctica (de *yama* a *prāṇāyāma)* y renuncia (de *pratyāhāra* a *samādhi)*. Ambas son necesarias para echar a volar. Así el yogui mora en su alma, percibiendo las cosas directamente, sin la intervención de *citta*, la facultad consciente.

En la vida cotidiana, la consciencia ayuda a los sentidos a ver los objetos del mundo apoyándose en pensamientos de adquisición, rechazo y resignación. Se dejan hipnotizar por ellos, y son atraídos hacia fuera, hacia el placer. En *pratyāhāra*, los sentidos son dirigidos hacia el interior, hacia la realización del alma. *Pratyāhāra* es la retirada de la mente de su contacto con los sentidos de percepción y órganos de acción, para dirigirse hacia el alma.

La relación entre la mente y los sentidos puede compararse perfectamente a las abejas siguiendo a la abeja reina. Si la reina se mueve, las otras la siguen. Cuando descansa, las otras descansan. No tienen un funcionamiento independiente de su reina. De igual manera, cuando la mente se detiene, los sentidos también dejan de funcionar. Eso es *pratyāhāra*. Es el principio del viaje de retorno del ser humano hacia su Creador. Es la ciencia de restringir los sentidos privándoles de lo que les alimenta, el mundo objetivo externo. Les libera al retirar el suministro de alimento en forma de deseos y su satisfacción.

Al controlar los sentidos y la mente, el *sādhaka* atrae a *citta* hacia su fuente, el alma, *ātmā*, y a través de ella a *Paramātmā*, a Dios. Por ejemplo, mientras se ejecuta un *āsana*, la inteligencia

corporal se extiende hacia fuera, y los sentidos de percepción, la mente y la inteligencia son atraídos hacia dentro. Con *prāṇāyāma* ocurre lo mismo. Eso es *pratyāhāra*.

A fin de comprender las características y componentes de la naturaleza, el lector debería consultar de nuevo II.19, donde se describen completamente los elementos básicos del universo según la filosofía *Sāṁkhya*. Para resumir, la naturaleza consiste en cinco elementos bastos: tierra, agua, fuego, aire y éter; y sus cinco contrapartidas sutiles: olor, sabor, forma, tacto y sonido. Estos interactúan con los tres *guṇas*: *sattva, rajas* y *tamas*. *Citta*, integrada por ego, inteligencia y mente, es la contrapartida individual de *mahat*, la inteligencia cósmica. Ésta es el germen primario no evolucionado de la naturaleza, o el principio productivo, para la creación de todos los fenómenos del mundo material. También hay cinco sentidos de percepción: oídos, nariz, lengua, ojos y piel; y cinco órganos de acción: piernas, brazos, habla y los órganos reproductores y excretores.

Los cinco sentidos de percepción entran en contacto con el sonido, el olor, el sabor, la visión y el tacto, envían sus impresiones a la mente, y éstas son almacenadas en la memoria. La memoria anhela más experiencias e incita a la mente a evitar a la inteligencia y solicitar a los sentidos más gratificación sensorial. Eso a su vez incita a la mente a buscar más experiencias a través de los órganos de acción. A lo largo de este proceso, la inteligencia sopesa ventajas y desventajas a fin de ejercer como contrapeso de la memoria, la mente y los sentidos, que, al recordar el gusto de placeres pasados, se sienten ávidos de más. Es casi inevitable, pero la inteligencia queda desatendida. A

través de la sobreestimulación y el mal uso, los órganos de acción pierden su potencia y dejan de poder excitar a los órganos de percepción o a la mente.

Debido a la fuerza de las impresiones pasadas, continuamos ansiando renovadas sensaciones. Pero nunca se está satisfecho. Eso provoca infelicidad y frustración. Aquí radica el auténtico papel de *pratyāhāra*, el quinto aspecto del yoga. Es el amigo que nos libera de las trampas del mundo externo, y nos conduce hacia la felicidad del deleite del alma.

La práctica de *pratyāhāra* modifica el mecanismo descrito anteriormente de la manera siguiente. La mente, que hasta entonces había evitado a la inteligencia, se le acerca ahora en busca de guía. La inteligencia emplea su facultad discernidora para sopesar los pros y los contras, lo apropiado y lo inadecuado, y apoya a la mente en su lucha por liberarse de las vociferantes alegaciones de la memoria y las impresiones. Este acto de ir en contra de la corriente de la memoria y la mente es *pratyāhāra*. *Pratyāhāra* se considera una búsqueda externa (*bahiraṅga sādhanā)* porque los sentidos son disciplinados por la inteligencia para que puedan iniciar un periplo en sentido inverso, y regresar a sus puntos de origen.

Este proceso de sopesar nuestros instintos, pensamientos y acciones, es la práctica del desapego o renuncia *(vairāgya)*. Se conserva la energía y sólo se utiliza cuando es necesario; el anhelo continuo de repetir viejas sensaciones se va refrenando de manera gradual. La memoria recoge nuevas impresiones y es sometida: pasa a estar subordinada a la inteligencia y la consciencia. Es precisamente la consciencia la que atrapa a la inteligencia, y la

lleva a descansar a la fuente de la conciencia. A continuación finalizan los impulsos de la naturaleza y fluye libremente la visión interior intuitiva. Ése es el efecto de *pratyāhāra*.

Ya dijimos anteriormente que *prāṇāyāma* aparta las nubes que oscurecen la inteligencia y permite que brille. Ahora la mente se siente lista para la meditación. Antes, la consciencia estaba siempre deseosa de complacer escuchando a los sentidos, e incluso se apartaba de su camino para ayudarles a hallar gratificación. Ahora, los sentidos dan un giro de ciento ochenta grados y ayudan a la consciencia a colmar su deseo de experimentar la realización del Sí-mismo.

Eso es *pratyāhāra*. Puede dividirse en cuatro estadios: físico, mental, intelectual y espiritual. Retirar la energía de los órganos de acción y de los sentidos de percepción hacia el cerebro es *pratyāhāra* físico. Calmar las fluctuaciones en los cuatro lóbulos cerebrales es *pratyāhāra* mental; atraer la inteligencia hacia el tallo cerebral es *pratyāhāra* intelectual. Dirigir las energías de la inteligencia y la consciencia hacia la sede de la conciencia es *pratyāhāra* espiritual. Culmina en la visión del que ve, *ātmasākṣātkāra*.

ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम् ।५५।

II.55 tataḥ paramā vaśyatā indriyāṇām

tataḥ	entonces, en adelante
paramā	el sumo
vaśyatā	subyugado, controlado, gobernado

indriyāṇām de los sentidos

Pratyāhāra *resulta en el control absoluto de los órganos de los sentidos*.

El efecto de *pratyāhāra* se siente cuando los sentidos están dominados, y la mente está madura y ávida para su búsqueda espiritual.

Cuando los sentidos dejan de correr tras los placeres obtenidos del mundo fenoménico, pueden ser subyugados para servir al alma.

* * *

Sādhana Pāda instruye al *sādhaka* sobre cómo examinar sus propias debilidades en cada esfera –moral, física, fisiológica e intelectual– y cómo eliminarlas, ya que no favorecen la disciplina yóguica y la emancipación espiritual.

Yama desarrolla el arte de vivir honestamente en sociedad; *niyama*, el de limpiar nuestras impurezas. *Āsana* elimina perturbaciones físicas y mentales, y *prāṇāyāma* mantiene la armonía y previene la dispersión del flujo de energía vital, convirtiendo la mente en un instrumento adecuado para la meditación. *Pratyāhāra* sublima tanto los sentidos como la mente.

Así finaliza la búsqueda externa (*bahiraṅga sādhanā*). A partir de ahora, el *sādhaka* cruza el umbral de la búsqueda interna (*antaraṅga sādhanā)* del yoga.

Aquí finaliza la exposición sobre *sādhana*, el segundo *pāda* de los *Yoga Sūtras* de Patañjali.

Parte III:

विभूति पादः ।

VIBHŪTI PĀDA

En este *pāda*, Patañjali habla de las propiedades del yoga y del arte de la integración *(saṁyama)* mediante la concentración, meditación y absorción profunda.

A lo largo de esta búsqueda íntima, al yogui que ha integrado su cuerpo, mente y alma le sobrevienen poderes o realizaciones sobrenaturales *(vibhūtis)*. Existe el peligro de que dichos poderes acaben seduciéndole. Deberá evitarlos a fin de proseguir su *sādhanā* hasta *kaivalya*, la cúspide de la existencia indivisible.

Samādhi Pāda hacía referencia a los seres evolucionados y su práctica relacionada con alcanzar el *samādhi* sin semilla. *Sādhana Pāda* trató de la búsqueda externa (*bahiraṅga sādhanā)*, en la que tanto los principiantes como los practicantes avanzados aprenden a mantener el equilibrio mental bajo cualquier presión. *Vibhūti Pāda* pasa a la búsqueda interna (*antaraṅga sādhanā*), que comprende concentración *(dhāraṇā)*, meditación *(dhyāna)* y absorción total *(samādhi)*. Para relacionarlas, Patañjali acuña la expresión *saṁyama yoga*.

Saṁyama explica las disciplinas necesarias tanto para vivir en la gracia natural del yoga, como para acumular poderes sobrenaturales, o *siddhis*.

La idea de poderes sobrenaturales o supranormales presenta un problema al lector moderno, que probablemente es de tendencia racional o científica. Y así ocurre porque nos sentimos obligados a creer o no creer en ellos. Si no creemos y los consideramos una fantasía producto de una cultura mítica y

supersticiosa, entonces albergaremos serias dudas acerca de la validez del resto de capítulos escritos por Patañjali.

Si sentimos que debemos decidirnos acerca de este asunto, es que infravaloramos la sutileza de las intenciones de Patañjali. Los *Yoga Sūtras* están dirigidos a todo el mundo, a quienes están espiritualmente evolucionados y a los que no. Lo extraordinario es que *siempre* están dirigidos a ambos colectivos. Nada de lo que dice Patañjali resulta inapropiado para nadie. Todos los niveles se hallan presentes, y la dificultad a menudo surge allí donde menos esperamos. ¿Acaso no es cierto que, en ocasiones, la incapacidad de observar lo más básico de *yama-niyama* ha provocado el quebranto de la reputación de más de un santón moderno? ¿No es cierto que incluso un criminal dormido, o en el momento de despertarse, puede sentir algo parecido a *samādhi*? Por ello podemos estar seguros de que al pasar revista a los peligros que engendran los *siddhis*, Patañjali hablaba por igual para el *sādhaka* ordinario como para el avanzado, y que no se dejaba llevar por fantasías.

La esencia de lo que dice es lo siguiente: cuando nos esforzamos mucho por alcanzar una meta en nuestro camino, también nos llegan recompensas y resultados gratificantes. Podemos llegar a sentirnos tan cautivados por aquello que hemos adquirido accidentalmente, que llegamos a confundirlo con la propia meta.

Imaginemos a un joven que quiere ser un gran actor, una meta digna de todo respeto. Por el camino adquiere fama, y si no se mantiene incólume en su propósito, puede llegar a convertir la fama en su nuevo objetivo. El *siddhi* del renombre y la fama le habrá seducido y engullido.

O un joven y ambicioso ejecutivo que inicia su carrera para proporcionar alimento a su pueblo y por el camino se enriquece. Ahora tiene más que suficiente. Pero las riquezas y su obtención son lo que ahora le tiene poseído: descuida a su esposa y a sus hijos, que viven en un lujo estéril mientras él hace dinero y más dinero sólo por el placer de hacerlo.

Imaginemos a un hombre que gracias al mérito acumulado en vidas pasadas nace en una familia real. En lugar de considerar su fortuna como una señal de que debe servir humildemente a su pueblo, se deja poseer por el orgullo de su nacimiento y se torna tiránico.

En todos esos casos, el protagonista se ha apartado de su objetivo, sustituyendo por un agradable y meritorio subproducto de sus esfuerzos la auténtica meta. Como poco, podremos decir que su progreso se ha detenido y, en el peor de los casos, que se ha consumido; y en todos los casos, el engaño ha desplazado a la realidad. La lección de los *siddhis* para todos nosotros es que no debemos apartarnos del camino, sino permanecer estables. Alguien que se deja embelesar por los *siddhis* es alguien que cree que los ladrillos y el cemento del templo son el propio Dios. Eso se conoce como materialismo espiritual.

Los aṣṭa (ocho) siddhis

1. *aṇimā*: hacerse tan diminuto como un átomo
2. *mahimā*: crecer en magnitud
3. *laghimā*: tornarse ligero
4. *garimā*: tornarse pesado
5. *prāpti*: el poder de dominar y obtener lo que se quiere

6. *prākāmya*: la libertad de elección y cumplimiento de los deseos
7. *īśatva*: supremacía sobre todo
8. *vaśitva*: el poder de subyugar a cualquier ser o cualquier cosa

Ésos son los ocho poderes que le sobrevienen inesperadamente al yogui. Aunque indican que su *sādhanā* sigue el camino correcto, también son capaces de atraparle con la fuerza de un tornado para estrellar su *sādhanā*. Esos *siddhis* deben ignorarse y mantener la meta esencial de libertad y beatitud. El orgullo a causa de los *siddhis* y preocuparse por ellos conduce al desastre y al caos. Los *siddhis* provocan apego y aflicción, y por eso Patañjali (III.38) los considera obstáculos de *dhyāna* y *samādhi*. Sólo sirven cuando uno se olvida del objetivo del yoga. «Descártalos –dice–, y dedica todas tus energías a realizar a Dios.»

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ।१।

III.1 deśa bandhaḥ cittasya dhāraṇā

deśa	lugar, sitio, región
bandhaḥ	vincular, combinar, conectar, unir, fijar
cittasya	de la mente, de la consciencia
dhāraṇā	el acto de sostener, mantener la mente recogida, concentración

Concentración (dhāraṇā) *es fijar la consciencia en un punto o zona*.

Dhāraṇā significa foco de atención. Concentración es enfocar la atención en un punto o zona elegidos, dentro o fuera del cuerpo. Mediante la concentración se controlan y enfocan las funciones de la mente.

Una vez que se ha alcanzado el dominio de las cinco etapas del yoga, desde *yama* a *pratyāhāra*, se emprende el arte de enfocar la mente y la consciencia. *Dhāraṇā* queda asentado cuando la mente aprende a permanecer estable por sí misma, o a mantenerse en un objeto inmóvil.

A través de la práctica de *yama* y *niyama*, el *sādhaka* desarrolla estabilidad emocional. Mediante *āsana*, mantiene el

cuerpo –la morada del alma– libre de enfermedades. En *prāṇāyāma* aprende a detener la disipación de energía al regular su flujo para alcanzar una adecuada distribución por todo su cuerpo y mente. Con *pratyāhāra* desarrolla fuerza de voluntad, se desapega de los órganos de los sentidos y adquiere claridad de pensamiento. Ése es el principio del cultivo del cerebro. Una vez que se ha tornado indiferente a las cuestiones mundanas, está listo para proceder con la búsqueda interior, enriqueciendo la mente mediante *dhāraṇā*. *Dhyāna* y *samādhi* conducen a la consciencia en la búsqueda más íntima *(antarātmā sādhanā)*, hacia el alma.

Los ocho componentes de *aṣṭāṅga yoga* están entrelazados, aunque cada uno de ellos es explicado individualmente por conveniencia. Están subdivididos en la búsqueda externa (*bahiraṅga sādhanā)* y la búsqueda más íntima *(antarātmā sādhanā)*, que permiten que incluso el no iniciado aprenda a concentrarse, paso a paso, en formas concretas mediante una práctica sistemática. Tras alcanzar madurez y refinamiento se penetran los pensamientos y sentimientos más íntimos (véase II.53).

Por ejemplo, la mayoría de las personas, incluso muchos de los practicantes de yoga, tienen la impresión de que las *āsanas* son meramente externas y físicas. Este *sūtra* acaba con esa equivocación. Patañjali define concentración como el enfoque de la atención tanto dentro como fuera del cuerpo. Si al ejecutar un *āsana*, el practicante dirige los órganos de acción y los sentidos de percepción hacia la mente, y la mente hacia el núcleo, el *sādhanā* externo se transforma en *sādhanā* interno. Si los miembros, los

sentidos de percepción, la mente y la inteligencia discernidora son a continuación uncidos y fusionados con la energía del alma, entonces se convierte en el *sādhana* más íntimo, más profundo. ¿Es que ejecutar fervorosamente cada *āsana*, fusionando las partes del cuerpo con atención integrada, la mente errabunda y la inteligencia discernidora con el alma, no es una práctica espiritual?

¿Quién no se ha percatado de parte de este proceso al observar a los niños? ¿Es que nadie ha visto a un chiquillo apasionado por los aviones construyéndose su propio modelo? Su apasionado interés alimenta su concentración y le hace absorberse completamente en su tarea, sin consciencia de lo que le rodea. En *āsana*, nuestro compromiso o pasión inicial se eleva, a través de la concentración, al nivel de absorción absoluta. Dicha práctica aporta humildad, sin la cual es imposible penetrar los niveles sutiles.

Dhāraṇā es el arte de reducir las interrupciones de la mente para finalmente eliminarlas del todo, de manera que el conocedor y lo conocido se tornen uno (I.41).

Dhāraṇā puede enfocarse en objetos externos o internos. Los externos deben ser auspiciosos y estar asociados a la pureza. Internamente, la mente penetra hacia el alma, el núcleo de nuestro ser: el objeto es, en realidad, pura existencia.

El comentario de Śrī Vyāsa acerca de este *sūtra* indica que ciertas partes del cuerpo son adecuadas para la concentración: la esfera del ombligo *(nābhicackra)*, el loto del corazón *(hṛdaya puṇḍarīka)*, el centro de la cabeza *(mūrdhani)*, la luz brillante *(jyotiṣi* o *ājñācakra)*, la punta de la nariz *(nāsikāgra)* y la raíz de

la lengua *(jiḥvāgra)*. Cuando la atención se centra en esos puntos internos, uno se va absorbiendo gradualmente, primero en uno mismo *(sāsmitā)* y luego en el alma, *ātman*.

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ।२।

III.2 tatra pratyaya ekatānatā dhyānam

tatra	allí (en esos lugares de concentración)
pratyaya	base, contento, creencia, ir hacia, firme convicción, mecanismo
ekatānatā	continuo, flujo ininterrumpido de percepción consciente atenta
dhyānam	meditación, reflexión, contemplación profunda

Meditación (dhyāna) *es un flujo regular y continuo de atención dirigido hacia el mismo punto o región*.

El rasgo característico de la meditación *(dhyāna)* es el mantenimiento de un flujo de atención ininterrumpido en un punto o región fijos, sin intervención o interrupción. En *dhyāna*, el tiempo psicológico y cronológico se detienen, y la mente observa su propio comportamiento. La intensidad de la atención en el campo de la consciencia no se altera ni fluctúa, permaneciendo tan estable, llana y constante como si fuese aceite vertido desde una tinaja. Manteniendo la misma intensidad de percepción

consciente vigilante, ésta pasa de la concentración unidireccional a la atentividad no-direccional.

La diferencia entre *dhāraṇā* y *dhyāna* es que *dhāraṇā* se ocupa más de la eliminación de las ondas de pensamiento fluctuantes a fin de alcanzar la concentración unidireccional; en *dhyāna*, el énfasis radica en el mantenimiento de una observación contemplativa regular y profunda.

Ekatānatā implica un flujo ininterrumpido de contacto entre la consciencia del *sādhaka* y su *sādhanā*. Por ello podemos ver que *dhyāna* puede alcanzarse tanto con *āsana* como con *prāṇāyāma*. En *āsana* se dan un movimiento de consciencia centrífugo hacia las fronteras del cuerpo, extendido tanto vertical como horizontal o cincunferencialmente, y un movimiento centrípeto cuando todo el cuerpo adquiere un único enfoque. Si la atención se mantiene de forma regular de esta manera, se produce la meditación. De igual modo, en *prāṇāyāma*, se calibra y mantiene de manera sensible el flujo de la inspiración y espiración, resultando en la implicación total con el sí-mismo. La meditación se produce durante la retención, cuando la respiración, las células del torso, la consciencia y el alma se armonizan al unísono. Resumiendo, cuando se mantienen firmemente la atención, reflexión, contemplación en acción y la observación, *dhāraṇā* evoluciona convirtiéndose en *dhyāna* (véase I.2).

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः ।३।

III.3 tadeva arthamātranirbhāsaṁ svarūpaśūnyam iva samādhiḥ

tadeva	lo mismo *(dhyāna)*
artha	objeto, propósito, meta, fin, deseo, anhelo
mātra	solamente, solo
nirbhāsaṁ	aparecer, brillar
svarūpa	forma esencial, por sí-mismo
śūnyam	vacío, vaciedad
iva	como si, como si fuera
samādhiḥ	absorción perfecta, atención intensa, unión, armonizar, absorción espiritual

Cuando el objeto de meditación absorbe al meditador, apareciendo como el sujeto, se pierde la consciencia de uno mismo. Eso es samādhi.

Cuando el atento flujo de consciencia se funde con el objeto de meditación, entonces, la consciencia del meditador, el sujeto, se presenta disuelta en el objeto. Esta unión de sujeto y objeto deviene *samādhi*.

Cuando el objeto de contemplación brilla sin la intervención de nuestra propia consciencia, *dhyāna* fluye tornándose *samādhi*.

Cuando un músico se pierde y absorbe totalmente en su música, o un inventor realiza sus descubrimientos carente de ego, o un pintor se trasciende a sí mismo con el color, el matiz y el pincel, están vislumbrando *samādhi*. Así sucede con el yogui:

cuando su objeto de contemplación se convierte en él mismo, vacío de sí mismo, experimenta *samādhi*.

La diferencia es que el artista o el músico alcanzan ese estado mediante el esfuerzo, y no pueden mantenerlo; mientras que el yogui, si permanece vacío de ego, lo experimenta de manera natural, continua y sin esfuerzo. Por consiguiente, a un artista le resulta difícil insuflar su visión de lo sublime –asociada con la ejecución y realización de una forma artística en particular– en su existencia cotidiana. No obstante, para el yogui, cuyo "arte" carece de forma y cuya meta no tiene expresión física como una pintura, un libro o una sinfonía, la fragancia de *samādhi* penetra todos y cada uno de los aspectos de su comportamiento, actividades y manera de ser "normales".

El flujo ininterrumpido de atención disuelve la fractura entre el objeto visto y el que ve, que lo está viendo. La consciencia parece cesar, y alcanzar un estado de silencio. Está vacía de "yo" y se funde en el núcleo del ser en un profundo estado de serenidad. En *samādhi*, la toma de conciencia del lugar se desvanece y se deja de experimentar espacio y tiempo.

En I.27-28, Patañjali habla de *japa* (oración), *artha* (significado y propósito) y *bhāvana* (sentir o experimentar). *Japa* de *mantra* puede asociarse con *dhāraṇā; artha* con *dhyāna*, y *bhāvana* con *samādhi*.

(Véanse también I.41 y 43.)

त्रयमेकत्रसंयमः ।४।

III.4 trayam ekatra saṁyamaḥ

trayam	esos tres
ekatra	unidos, juntos
saṁyamaḥ	definir, mantener juntos, integración

Los tres juntos –dhāraṇā, dhyāna *y* samādhi– *constituyen integración o* saṁyama.

Saṁyama es una palabra técnica que define la integración de concentración *(dhāraṇā)*, meditación *(dhyāna)* y absorción *(samādhi)*. En *saṁyama*, los tres constituyen un proceso único, evolucionando de la atención ininterrumpida a *samādhi*.

Dhāraṇā es atención unidireccional. Se transforma en *dhyāna* al mantenerse en el tiempo mientras disuelve su carácter unidireccional, implícito en la palabra "concentración". Cuando ésta se torna omnidireccional, lo que es también no-direccional (es decir, difundida por igual pero sin pérdida de atentividad) lleva a la absorción total *(samādhi)*. La prolongación continuada de estos tres aspectos sutiles del yoga conforman una sola unidad, denominada *saṁyama*. *Saṁyama* es un estado de inmovilidad, y *saṁyami* es quien subyuga sus pasiones y permanece inmóvil.

La siguiente analogía muestra la relación orgánica entre *dhāraṇā, dhyāna* y *samādhi*. Cuando se contempla un diamante, al principio se ve la gema en sí con gran claridad. Poco a poco nos hacemos conscientes de la luz que aumenta desde su centro. Según va creciendo la percepción de la luz, disminuye la de la

piedra como objeto. Luego sólo está la luminosidad, sin origen, sin objeto. *Samādhi* es cuando la luz se extiende por todas partes.

Al igual que *dhāraṇā* es externo respecto a *dhyāna*, *dhyāna* respecto a *samādhi*, *samādhi* respecto a *saṁyama*, y este último respecto a *nirbīja samādhi*, la mente también es externa respecto a la inteligencia, ésta lo es respecto a la consciencia, y la consciencia respecto al que ve.

Dhāraṇā aporta estabilidad a la mente, *dhyāna* desarrolla madurez en la inteligencia, y *samādhi* actúa para difundir la consciencia.

Dhāraṇā, dhyāna y *samādhi* se entremezclan y devienen *saṁyama*, o integración. La combinación de mente, inteligencia y consciencia es el *saṁyama* de los tres. La visión del que ve equivale a *nirbīja samādhi*.

तज्जयात् प्रज्ञालोकः ।५।

III.5 tajjayāt prajñālokaḥ

tad	de ello
jayāt	mediante dominio, logro, conquista
prajñā	percepción consciente, sabiduría, discernimiento
ālokaḥ	luz, luminosidad, visión interior

Del dominio de saṁyama *proviene la luz de la percepción consciente y la visión interior.*

Cuando se alcanza el dominio de la integración *(saṁyama)*, refulge la luminosidad de la sabiduría y la visión interior, reconciliando lo conocido con lo cognoscible y revelando el alma.

Percepción consciente y cognición se tornan más firmes y agudos mediante la percepción espiritual directa.

Ordinariamente, nuestra inteligencia revolotea de objeto en objeto y de lugar en lugar, siendo imposible penetrar por completo en cosa alguna. En *saṁyama*, el conocedor se acerca cada vez más a lo conocido y, fundiéndose en ello, pierde su separación.

(Véanse I.47, III.36 y IV.29.)

तस्य भूमिषु विनियोगः ।६।

III.6 tasya bhūmiṣu viniyogaḥ

tasya	su *(saṁyama)*
bhūmiṣu	grado, paso, estadio
viniyogaḥ	aplicación

Saṁyama *puede aplicarse en diversas esferas a fin de obtener su utilidad*.

Patañjali explica que esta visión interior y sabiduría deben ser distribuidas de manera adecuada en las diversas esferas de nuestra vida.

Saṁyama puede aplicarse a varias esferas. En *Samādhi Pāda* (I.17-22 y I.51) se explicaron conceptos como *pratyaya* y diversos

aspectos de *saṁprajñāta samādhi* y *nirbīja samādhi*. Pero el que no haya adquirido el dominio de los estadios inferiores no podrá alcanzar los superiores, ni pasar por alto los intermedios. Si se procede ordenadamente, el practicante se familiariza con ellos paso a paso y se desarrolla totalmente la visión interior.

La visión interior completa también puede alcanzarse por la gracia de Dios, y obtenerse a través de los *karmas* virtuosos previos. Vāmadeva, Prahlāda, Śukadeva y Rāmakṛṣṇa, en el pasado, y Aurobindo, Ramaṇa Maharṣi y Mahātmā Gāndhi, en el siglo xx, fueron personalidades tan grandes que recibieron las bendiciones de Dios y alcanzaron la plenitud del conocimiento.

Este *sūtra* afirma que nadie puede esperar lograr el triunfo o la maestría sin una práctica regular, y también advierte que nadie debe intentar saltar a estadios superiores de práctica sin haber establecido primero una sólida base mediante las etapas primarias del yoga.

Son muchos los ejemplos, incluso en la literatura moderna, de personas que han experimentado *saṁyama* repentinamente, incluso sin haber seguido un camino marcado de disciplina yóguica. Los japoneses se refieren a este súbito caer de la cortina de la ignorancia como un "flash". Sin duda es un instante de gracia, pero no es lo mismo que la iluminación. Si el recipiente de esta gracia súbita es sensible, regresará al principio, hallará un camino adecuado, y lo seguirá asiduamente durante muchos años, a fin de construir consciente y esforzadamente lo que una vez recibió en un momento de gracia.

La fantasía moderna del "despertar de la *kuṇdalini*" probablemente proviene de esas caprichosas experiencias de

“integración”. Patañjali no menciona la *kuṇdalini*, pero habla de la energía de la naturaleza, que fluye en abundancia en el yogui (IV.2). *Kuṇdalini* es un neologismo. Esta energía de la naturaleza *(prakṛti śakti)* se conoció originalmente como *agni* o fuego. Yoguis posteriores llamaron *kuṇdalini* (“la enroscada”) a este fuego, ya que su conducto en el cuerpo está enroscado tres veces y media en la base de la columna vertebral. No obstante, está claro que muchos de los que pasan por la experiencia arrebatadora de fusión con la consciencia universal recogen, a causa de su falta de preparación, más dolor que beneficios. Para unos pocos afortunados, esa experiencia puede servir de estímulo para iniciar una auténtica búsqueda espiritual, pero para la mayoría puede significar severos desórdenes de orden físico y psicológico. El Óctuple Sendero, aunque pueda parecer místico a ojos de los no iniciados, es en definitiva un camino de evolución espiritual cuyo lema podría muy bien ser: «La seguridad lo primero». La base debe ser segura, como recalca Patañjali cuando sitúa a *yama* y *niyama* primero, y cuando señala que hay un escalón bien definido entre *āsana* y *prāṇāyāma*.

Vyāsa interpretó este *sūtra* de la manera siguiente: «El yoga ha de ser conocido por el yoga. El yoga es el maestro del yoga. El poder del yoga sólo se manifiesta a través del yoga. Sólo aquel que no es descuidado, negligente o distraído, descansa en el yoga y disfruta del yoga».

> «Yogena yogojñātavya yogo yogātpravartate
> yo pramattastu yogena sa yogo ramate ciram.»
>
> (Véanse I.17, 40; II.27.)

त्रयमन्तरङ्गं पूर्वेभ्यः ।७।

III.7 trayam antaraṅgaṁ pūrvebhyaḥ

trayam	estos tres *(dhāraṇā, dhyāna* y *samādhi)*
antaraṅgaṁ	partes internas, la mente y el corazón
pūrvebhyaḥ	en relación con las precedentes

Comparados con los cinco anteriores, estos tres aspectos del yoga son internos.

Comparados con los cinco aspectos anteriores del yoga, puede apreciarse que *dhāraṇā, dhyāna* y *samādhi* son prácticas más sutiles, internas, íntimas y subjetivas. Las cinco primeras, que tratan de envolturas cognoscibles o visibles, conforman la búsqueda externa. *Yama* purifica los órganos de acción; *niyama*, los sentidos de percepción; *āsana* limpia los aspectos físicos y orgánicos del cuerpo; *prāṇāyāma* detiene el despilfarro de energía y aumenta el vigor; *pratyāhāra* purifica la mente.

De manera más íntima, *dhāraṇā* desarrolla y aguza la inteligencia; *dhyāna* purifica la consciencia, y *samādhi* lleva la consciencia hacia el alma. Estas tres prácticas están directamente implicadas con las envolturas sutiles de mente, inteligencia y consciencia, y están muy cerca del corazón espiritual. Afectan el camino espiritual directamente, y por tanto se llaman búsqueda interna, porque el *sādhaka* cuenta ahora con una consciencia unidireccional.

En *Samādhi Pāda*, Patañjali explicó que la sabiduría portadora de verdad *(ṛtaṁbhara prajñā)* es el umbral entre *sabīja* y *nirbīja*

samādhi. Aquí describe *saṁyama* como el penúltimo escalón hacia *nirbīja samādhi*.

En el *sūtra* siguiente, Patañjali explica que *saṁyama* es externo respecto a *nirbīja samādhi*, y luego continúa, en III.9-16, profundizando en las transformaciones que se producen en la propia substancia de la consciencia, que llevan a experimentar su estado más elevado, que aparece como más sutil que *saṁyama*.

तदपि बहिरङ्गं निर्बीजस्य ।८।

III.8 tadapi bahiraṅgaṁ nirbījasya

tat	eso
api	incluso, también
bahiraṅgaṁ	parte externa
nirbījasya	al sin semilla

De igual manera, saṁyama *es externo cuando se compara con el* samādhi *sin semilla* (nirbīja).

Incluso esta perfección de *dhāraṇā, dhyāna* y *samādhi* se presenta como externa para quien ha experimentado el *samādhi* sin semilla, la visión directa del alma.

El comentario de Vyāsa en I.1 divide *citta* en cinco estados:

1. *kṣipta*, una fuerza mental dispersa, en un estado de desorden y abandono.
2. *mūḍha*, un estado necio y torpe.

3. *vikṣipta*, agitado y distraído, ni organizado ni controlado
4. *ekāgra*, un estado de atención unidireccional.
5. *niruddha*, donde todo es restringido, para que el *sādhaka* alcance el umbral de *kaivalya*.

Los *sūtras* III.7-8 describen las distinciones entre *sabīja* y *nirbīja samādhi*. El *sūtra* III.7 explica que la conquista de los vehículos de la naturaleza y de la propia naturaleza es de importancia capital para abrir las puertas de *kaivalya*. En III.8 se dice que *saṁyama* depende de un soporte o forma, y se denomina "externo" cuando se compara con *nirbīja samādhi*. Una vez que cesan de funcionar los vehículos de la naturaleza (cuerpo, órganos de acción, sentidos de percepción, mente, inteligencia, razón y consciencia), el alma *(ātman)* refulge, y el *sādhaka* mora en *kaivalya* y no en su umbral.

El sueño llega de manera natural cuando cesan las actividades mentales, sin esfuerzo. De la misma manera, la perfección en *sabīja samādhi* le lleva a uno al estado sin semilla de *samādhi* o *kaivalya*, de forma tan libre de esfuerzo como caer dormido. El alma aflora a la superficie por sí misma.

(Véanse I.16-18, I.41-45 y III.13.)

व्युत्थाननिरोधसंस्कारयोरभिभवप्रादुर्भावौ निरोधक्षणचित्तान्वयो निरोधपरिणामः ।९।

III.9 vyutthāna nirodha saṁskārayoḥ abhibhava prādurbhāvau

nirodhakṣaṇa cittānvayaḥ nirodhapariṇāmaḥ

vyutthāna	aparición de pensamientos, pensamientos emergentes
nirodha	supresión, obstrucción, restricción
saṁskārayoḥ	de las impresiones subliminales
abhibhava	desaparecer, sojuzgar
prādurbhāvau	reaparecer
nirodha	restricción, supresión
kṣaṇa	momento
citta	consciencia
anvayaḥ	asociación, impregnación, empapamiento
nirodha	restricción, supresión
pariṇāmaḥ	transformación, efecto

El estudio de los momentos silenciosos entre la aparición y la restricción de las impresiones subliminales es la transformación de la consciencia hacia la restricción (nirodha pariṇāmaḥ).

La transformación mediante la restricción de la consciencia se logra a través del estudio de los momentos de silencio que se dan entre la aparición de impresiones y nuestro impulso de restringirlas y entre el impulso de restricción y la recurrencia del pensamiento.

El hilo central de la filosofía de Patañjali es la relación entre el Sí-mismo, *puruṣa*, y la naturaleza, *prakṛti*. Nacemos en la naturaleza, y sin ella nada se movería, nada cambiaría, nada

sucedería. Buscamos liberarnos a nosotros mismos de la naturaleza a fin de trascenderla, para alcanzar la libertad imperecedera.

La implicación sensorial conduce al apego, el deseo, la frustración y la ira. Eso conlleva desorientación y el posible deterioro de nuestra verdadera inteligencia. Mediante las técnicas y recursos combinados de *yama, niyama, āsana*, *prāṇāyāma* y *pratyāhāra* aprendemos a obtener control. Son los medios externos para la restricción de la consciencia, tanto si nos concentramos en Dios, en la respiración, o en un *āsana*, aprendiendo a dirigir y difundir consciencia. Todo este aprendizaje se desarrolla en la relación entre sujeto y objeto. Resulta comparativamente sencillo porque es un proceso relativo y dual. ¿Pero cómo puede el sujeto operar en el sujeto, la consciencia sobre la consciencia? ¿Cómo, en otras palabras, pueden nuestros ojos ver nuestros propios ojos? Patañjali nos muestra el camino en III.9-15.

Podríamos preguntarnos por qué debemos pasar por todo eso. En III.13-14 hallaremos la respuesta a esta pregunta, a la vez que nos permite identificar, en nuestra consciencia, las propiedades sutiles de la naturaleza, diferenciar entre ellas, y distinguir entre lo que experimenta tensiones y cambios temporales y lo que es inmutable y permanente. Al hacerlo obtenemos en nuestra búsqueda interna la misma libertad respecto a la naturaleza que tanto nos hemos esforzado por conseguir en la externa. La libertad que logramos respecto a la tiranía del tiempo, de la ilusión de que es absoluto, tiene una importancia particular. Cortar nuestros vínculos con los objetos sensoriales en el interior

de nuestra consciencia es mucho más importante que cualquier ruptura con los objetos externos; si no fuera así, un prisionero en confinamiento solitario sería casi un yogui. A través de la búsqueda interior, se acaba con los aspectos internos del deseo, la atracción y la aversión.

En III.4, Patañjali presenta *dhāraṇā, dhyāna* y *samādhi* como tres hilos trenzados en una única hebra, integrada y desplegada. A continuación introduce tres transformaciones de la consciencia relacionadas directamente con ellos, que ascienden hasta el nivel más elevado, en el que la consciencia refleja la luz del alma. Estas transformaciones son *nirodha pariṇāma, samādhi pariṇāma* y *ekāgratā pariṇāma*. Están relacionadas con las tres transformaciones en la naturaleza: *dharma, lakṣaṇa* y *avasthā pariṇāma* (III.13), como resultado de nuestra percepción magnificada, de nuestra profundización de la realidad de la naturaleza a un nivel más elevado. La palabra transformación sugiere a nuestra imaginación una serie de pasos en una estructura estática, pero resulta más útil concebirla como un flujo armonioso, como el que nos ofrece la moderna física de partículas.

Nirodha pariṇāma se refiere al método utilizado en meditación, cuando *dhāraṇā* pierde su agudeza de atención sobre el objeto, y es la propia inteligencia la que pasa a ser enfocada. En *dhāraṇā* y *nirodha pariṇāma*, la observación es una iniciativa dinámica.

Mediante *nirodha pariṇāma* –transformación a través de la restricción o supresión–, la consciencia aprende a calmar sus propias fluctuaciones y distracciones, tanto deliberadas como no deliberadas. El método consiste en percibir, asir, y finalmente

ampliar esas pausas subliminales de silencio que se producen entre el surgir y la restricción de los pensamientos, y viceversa.

Mientras una impresión sea sustituida por una contraimpresión, la consciencia se alza contra ella. Este estado se denomina *vyutthāna citta*, o *vyutthāna saṁskāra* (impresiones emergentes). La restricción de las ondas emergentes de consciencia y la superación de esas impresiones son *nirodha citta* o *nirodha saṁskāra*. Los valiosos momentos psicológicos de intermisión *(nirodhakṣaṇa)* en los que hay calma y silencio deben prolongarse y convertirse en momentos de consciencia extracronológicos, sin principio ni fin.

La clave para comprender esta rueda de mutaciones en la consciencia debe hallarse en la respiración. Entre cada inspiración y espiración experimentamos el cese de la respiración durante un brevísimo segundo. Sin este claro, no podemos inspirar o espirar. Este intervalo entre cada movimiento respiratorio cuenta con otra ventaja: permite descansar al corazón y los pulmones. A este período de descanso le llamo *"śavāsana"* del corazón y los pulmones.

Los yoguis que descubrieron el *prāṇāyāma* llamaron *kuṁbhaka* a este espacio natural, y nos aconsejaron prolongar su duración. Así pues, en cada respiración existen cuatro movimientos: inspiración, pausa, espiración y pausa. También la consciencia cuenta con cuatro movimientos: consciencia emergente, un estado de consciencia tranquilo, consciencia restringente y un estado de consciencia tranquilo.

En realidad, la inspiración genera ondas de pensamiento, mientras que la espiración ayuda a restringirlas (véase I.34). Las

pausas entre respiraciones, que se dan tras la inspiración y espiración, son comparables a los intervalos entre cada pensamiento emergente y restringente. La mutación de la respiración y la de la consciencia son, por tanto, idénticas, ya que ambas son períodos silenciosos para el cuerpo fisiológico e intelectual. Son momentos de vacío en los que se tiene la sensación de vaciedad. Patañjali nos aconseja que transformemos esta sensación de vacío en un todo dinámico, de atención unidireccional a atentividad no-direccional. Eso es el segundo modo: *samādhi pariṇāma*.

La mente oscila como las olas del mar, y debemos esforzarnos por dirigir su atención hacia el objeto o pensamiento elegido. En este proceso solemos perder conciencia del momento a causa de supresión y distracción. Tras comprender esos intervalos silenciosos, debemos prolongarlos, al igual que prolongamos la retención respiratoria, de manera que no exista lugar para la generación o restricción de pensamientos.

(El Señor Kṛṣṇa dice en la *Gīta:* «Lo que es noche para otros seres, es día para un yogui despierto, y lo que es noche para un yogui es día para otros» [II.69]. Este *sūtra* transmite la misma idea. Cuando generar ideas y su restricción mantienen despierto al buscador, para él es de día, pero para el que ve es de noche. Cuando el que ve está despierto en los prolongados espacios entre pensamiento emergente y restringente, para él es de día, pero para el buscador es de noche. Para poder comprenderlo con mayor claridad basta pensar en el cuerpo como en un lago. La mente flota en su superficie, pero el que ve está oculto en el fondo. Eso

es la oscuridad para el que ve. La práctica yóguica hace que la mente se hunda y el que ve emerja. Eso es el día para el que ve.)

Al igual que nos sentimos renovados tras dormir profundamente, la consciencia del que ve es renovada, ya que utiliza esta pausa prolongada para rejuvenecimiento y recuperación. Pero al principio resulta difícil educar a la consciencia para que restrinja cada pensamiento emergente. Va contra la corriente de pensamientos *(pratipakṣa)* y, por tanto, crea inquietud, mientras que el movimiento de la restricción hacia el pensamiento emergente va a favor de la corriente *(pakṣa)*, y conlleva quietud. El primer método requiere fuerza de voluntad y, por tanto, está teñido de *rajas*. El segundo es ligeramente *sāttvico*, pero teñido de *tamas*. A fin de transformar la consciencia en un puro estado sáttvico de silencio dinámico, debemos aprender, mediante repetidos esfuerzos, a prolongar las intermisiones (véase I.14). Si no se permite la intervención de impresiones, la consciencia permanecerá pura y descansará en su propia morada. Eso es *ekāgratā pariṇāma*.

Algunos comentaristas equiparan *nirodha pariṇāma* con *asaṁprajñāta samādhi* (o *manolaya)* basándose en que implica la supresión de la consciencia del "yo". Mantienen que debería aparecer después y que, por tanto, sería necesario invertir el orden de los *sūtras*, alterando la secuencia y convirtiéndola en: III.12, III,11 y, finalmente, III.9. Por ello, colocan *ekāgratā pariṇāma* primero, relacionándolo con el enfoque unidireccional de la mente en *dhāraṇā*. Existe una similitud, porque el significado superficial de *ekāgratā* hace referencia a enfoque

unidireccional sobre un objeto, pero su significado profundo es "uno sin segundo". Está el alma y nada más que el alma.

Cuando reconocemos este profundo significado entonces está claro el por qué del orden de Patañjali. La exposición que da Patañjali sobre *dharma, lakṣaṇa* y *avasthā pariṇāmas* (III.13) clarifica todavía más la cuestión.

La consciencia tiene tres características dhármicas; vagar, estar restringida y permanecer silenciosa. El estado silencioso debe ser transformado en un estado de percepción consciente dinámico pero único. Patañjali nos advierte que durante la restricción pueden resurgir viejas impresiones; el *sādhaka* debe entrenarse para reaccionar de inmediato ante tales apariciones y cortarlas de raíz. Cada acto de restricción reestablece un estado de quietud. Eso es *dharma pariṇāma*. Cuando se mantiene sin interrupción un flujo sereno de tranquilidad entonces comienzan *samādhi pariṇāma* y *lakṣaṇa pariṇāma*. Durante esta fase, el *sādhaka* puede verse atrapado en un desierto espiritual (véase I.18). Llegado a este punto debe perseverar a fin de alcanzar la unidad con el alma y morar en ese estado *(avasthā pariṇāma)* perpetuamente. Esta meta final se alcanza a través de *ekāgratā pariṇāma*.

(Véase I.20.)

Tabla 12: *El orden de transformaciones de* citta *y* prakṛti

Transformaciones de *citta*	Transformaciones de *prakṛti*
1. *Nirodha pariṇāma* (transformación restringente)	1. *Dharma pariṇāma* (transformación en un estado sublime)
2. *Samādhi pariṇāma* (transformación hacia *samādhi)*	2. *Lakṣaṇa pariṇāma* (transformación en percepción consciente de perfección)
3. *Ekāgratā pariṇāma* (transformación de atención unidireccional en no-direccional)	3. *Avasthā pariṇāma* (mantenimiento de un estado perfeccionado)

तस्य प्रशान्तवाहिता संस्कारात् ।१०।

III.10 tasya praśāntavāhitā saṁskārāt

tasya	su *(nirodha pariṇāma)*
praśānta	tranquilidad, estado de calma
vāhitā	flujo
saṁskārāt	facultad de impresionar, pulido, refinado

La restricción de las impresiones emergentes conlleva un flujo de tranquilidad imperturbable.

Manteniendo una percepción consciente perfecta en los intervalos entre impresiones emergentes y restringentes, la

estabilidad se torna natural y carente de esfuerzo. La corriente de tranquilidad fluye sin ondas en la consciencia (III.9).

Mediante diestros y repetidos esfuerzos se transforma la consciencia, cultivándola, refinándola y puliéndola. Desarrolla libertad respecto a todo tipo de fluctuaciones para que pueda fluir una paz imperturbable. Al igual que cada gota de agua ayuda a formar un lago, también hay que continuar prolongando cada pausa tranquila entre las impresiones emergentes y restringentes. Un adepto de *abhyāsa* y *vairāgya* se mantiene estable, de manera que la calma pueda fluir ininterrumpidamente. Así se libera de todas las impresiones previas de la consciencia.

Las palabras utilizadas anteriormente por Patañjali para designar el estado de tranquilidad son *citta prasādanam, adhyātma prasādanam, svarasa vāhinī* y *ananta samāpattiḥ*. Cuando la consciencia perturbada pasa a un estado imperturbable, es *citta prasādanam* (disposición favorable de *citta*). Cuando se conquistan las aflicciones, es *svarasa vāhinī* (flujo de la fragancia del alma). Cuando cesa el esfuerzo en la búsqueda del alma, es *ananta samāpattiḥ* (asumir la forma original y eterna). Destreza meditativa es *adhyātma prasādanam* (manifestación de la luz del alma). Todos transmiten el mismo significado: que el buscador y lo buscado son uno; el buscador es el que ve.

(Véanse I.12, 33, 47; II.9, 47; IV.29, 32.)

सर्वार्थतैकाग्रतयोः क्षयोदयौ चित्तस्य समाधिपरिणामः ।११।

III.11 sarvārthatā ekāgratayoḥ kṣaya udayau cittasya samādhipariṇāmaḥ

sarvārthatā	omnidireccionalidad, multidireccionalidad
ekāgratayoḥ	unidireccionalidad
kṣaya	deterioro
udayau	el emerger
cittasya	de la consciencia
samādhi	absorción espiritual
pariṇāmaḥ	transformación

El debilitamiento de la atención dispersa y el emerger de la atención unidireccional en citta *son la transformación hacia* samādhi.

La consciencia oscila entre la atención multidireccional y la unidireccional. Cuando se establece la atención unidireccional, desaparece la atención multidireccional; cuando la atención unidireccional se debilita, la consciencia se dispersa. La segunda fase de la transformación –*samādhi pariṇāma*– es observar estas alteraciones y aprender a mantener obstinadamente una atención unidireccional.

Citta cuenta con dos propiedades: dispersión *(sarvārthatā citta)* y unidireccionalidad *(ekāgratā citta)*, con las que puede dirigir su atención externa o internamente. Estos dos poderes pueden fusionarse en uno, a fin de avanzar hacia la absorción espiritual.

Citta toma la forma de cualquier objeto visto, observado o pensado. Puede expandirse tanto como lo desee. Cuando lo hace, es multifacética; cuando enfoca ininterrumpidamente, entonces es unidireccional. Cuando está dispersa, se instalan la distracción y la inquietud. Esta inquietud puede someterse, pero nada existente puede ser destruido, sólo transformado: hecho desaparecer o desvanecido mediante una atención cuidadosa, permitiendo que el flujo de quietud consciente fluya de modo estable. De esta manera, la consciencia es influida por su propia acción. Conforma el hábito de la absorción en un único pensamiento, que nos prepara para la absorción espiritual. Este tipo de atención, *samādhi pariṇāma*, estabiliza el estado de quietud.

En *nirodha pariṇāma*, la aparición de ondas de pensamiento es restringida y aquietada. En *samādhi pariṇāma* se estudian los intervalos entre la emergencia y la restricción de los pensamientos, y viceversa. Partiendo de este estudio emerge una quietud que conduce al silencio. Hay que tener claro que la quietud es rigidez, y el silencio es pasivo y meditativo. En el estado de silencio emerge la fragancia del alma como centro de atención. Eso es *ekāgratā pariṇāma*, de lo que trata el siguiente *sūtra*.

(Véanse I.2, 5, 32, 43, 50.)

ततः पुनः शान्तोदितौ तुल्यप्रत्ययौ चित्तस्यैकाग्रतापरिणामः ।१२।

III.12 tataḥ punaḥ śānta uditau tulya pratyayau cittasya ekāgratāpariṇāmaḥ

tataḥ	entonces
punaḥ	otra vez
śānta	estado de calma, estado de quietud
uditau	estado emergente
tulya	similar
pratyayau	cogniciones, recursos, causa
cittasya	de la consciencia (mente)
ekāgratā	(*eka* = singular, uno, solo, único, preeminente; *agra* = primero, lugar de descanso, base, prominente, excelente, mejor, principal, cúspide; *ekāgra* = vuelto hacia un punto, absorto en un objeto; aquí *ekāgra* significa el alma indivisible *(abhedya)* y el fundamento de la vida) unidireccionalidad
pariṇāmaḥ	transformación

Cuando los procesos de aparición e inhibición del pensamiento están equilibrados, emerge la consciencia unidireccional. Ekāgratā pariṇāma *es mantener con penetrante intensidad la percepción consciente desde la atención unidireccional a la atentividad no-direccional*.

En este enfoque de la particularidad de *citta*, la sensibilidad de la atención puede ser intensa o ligera. La tercera fase de

transformación es mantener un flujo ininterrumpido y regular en la intensidad de la atención en *citta*.

A veces, la consciencia se halla cuidadosamente silenciosa, pero entonces entra repentinamente en vibrante actividad. Esta actividad puede controlarse en una fracción de segundo, recuperándose el equilibrio. Pero este control requiere esfuerzo, y el esfuerzo implica tiempo. Mediante una práctica hábil puede conseguirse que la profundidad del silencio, que al principio sólo aparece en vislumbres, acabe permeando y llenando todo *citta*. Si se consigue, desaparece la sensación de tiempo. Pasado y futuro son reabsorbidos en lo intemporal.

Mente y tiempo son interdependientes. Cuando los momentos mentales llegan a su fin, el tiempo también. *Citta* y el que ve *(ātman)* son los dos filos de una cuchilla. En la atención unidireccional *(ekāgratā saṁskāra)*, las energías del buscador y del que ve se tornan uno. El buscador hace, el que ve es. Hacer más ser equivale a devenir: sobreviene una cualidad dinámica de devenir que no tiene sujeto ni objeto. El punto central radica ahora en el que ve, por el que ve y para el que ve. Eso es *ekāgratā pariṇāma*.

Cuando se alcanza el estado de restricción *(nirodha saṁskāra)*, los vislumbres de silencio son prolongados y llenan la consciencia *(samādhi saṁskāra)*. A continuación debe practicarse la tercera fase de *ekāgratā saṁskāra*. En ella, la consciencia, que dependía de objetos externos, se traslada hacia el interior para impregnar la sede sin semilla del alma.

En III.9-12, Patañjali explica los tres niveles de transformación de la consciencia en orden sucesivo: *nirodha, samādhi* y

finalmente *ekāgratā*. *Ekāgratā*, como se explicó anteriormente, tiene dos significados. Uno es concentración en un objeto dado: a este nivel externo, tiene el mismo significado que *dhāraṇā*. El otro es "uno sin segundo": es decir, el alma. Este nivel de transformación de la consciencia es el más alto. Por ello me parece que el significado que le da Patañjali es el siguiente: *ekāgratā pariṇāma* es la fase final de transformación, en la que la consciencia es elevada al nivel del alma, siendo una con ella.

(Véanse I.47, 51; II.19-20.)

एतेन भूतेन्द्रियेषु धर्मलक्षणावस्थापरिणामा व्याख्याताः ।१३।

III.13 etena bhūtendriyeṣu dharma lakṣaṇa avasthā pariṇāmāḥ vyākhyātāḥ

etena	por ello
bhūtendriyeṣu	los elementos, cuerpo y órganos de los sentidos
dharma	propiedad, ley, deber, derecho, virtud, religión
lakṣaṇa	carácter, marca, señal, cualidad, descripción
avasthā	condición, estado, posición
pariṇāmāḥ	cambio, efecto, transformación
vyākhyātāḥ	visible, descrito, desplegado, enumerado

A través de esas tres fases, la consciencia cultivada es transformada partiendo de su estado potencial (dharma) *hacia un*

mayor refinamiento (lakṣana) *y el cénit del refinamiento* (avasthā). *De este modo se produce la transformación de los elementos, los sentidos y la mente*.

Las tres etapas de transformación descritas en III.9-12 afectan a todo el ser: órganos, sentidos, cuerpo y mente, y ocasionan un estado de consciencia estable y constante.

Tanto *puruṣa* como *prakṛti* son eternos. *Puruṣa* permanece eternamente inmutable. *Prakṛti* cambia eternamente debido a la interacción de sus propios *guṇas*: *sattva, rajas* y *tamas*.

Todos forman parte de la naturaleza: tierra, agua, fuego, aire y éter; sus contrapartidas, olor, sabor, visión, tacto y sonido; los sentidos de percepción y órganos de acción; mente, inteligencia, consciencia y ego. El ego, la consciencia y la inteligencia son sensibles y sutiles. Acumulan experiencias de objetos percibidos a través de los sentidos de percepción, órganos de acción y la mente. Estas experiencias varían según su relación con las circunstancias. De este modo, la consciencia está limitada por las cualidades de la naturaleza. Está también vinculada al tiempo, ya que oscila con pensamientos del pasado, presente y futuro.

Mediante estudio y esfuerzo disciplinados, pueden observarse las experiencias para pasar cualitativamente hacia la mejor.

A través del estudio se comprende que la consciencia tiene cuatro tendencias o atributos. La primera, cuando predomina *avidyā*, es su naturaleza errabunda, *vyutthāna saṁskāra*. El poder emergente del discernimiento conduce a la segunda tendencia: restricción, *nirodha saṁskāra, dharma pariṇāma*. El efecto de la restricción es el flujo de tranquilidad *(praśānta vāhita saṁskāra)*, experimentado entre *vyutthāna saṁskāra* y *nirodha*

saṁskāra. Ésta es la tercera tendencia: *lakṣaṇa pariṇāma*. El esfuerzo por prolongar esta intermisión silenciosa conduce al *sādhaka* hacia la cumbre de la emancipación *(avasthā pariṇāma)*, el cuarto y último atributo de la consciencia.

Cuando la consciencia pierde todas estas tendencias y se torna absorta, descansa en el que ve. Eso afecta las pautas de comportamiento del cuerpo, los sentidos y la mente, que también permanecen en paz. La consciencia se torna absorta. Todo este estado pacífico es *ekāgratā pariṇāma*. Mediante la acción atenta, la consciencia encuentra la fuente de sus atributos, va hacia ella, y se disuelve allí. En ese momento, el cuerpo, los sentidos y la mente carecen de evolución y disolución, de nacimiento y muerte. Eso es *viveka khyāti* (II.26). El *sādhaka* se transforma, alcanzando un estado enaltecido *(dharma pariṇāma)*, desarrolla consciencia de perfección *(lakṣaṇa pariṇāma)* y se mantiene sin perder la perfección adquirida *(avasthā pariṇāma)*.

Las dos analogías siguientes ayudan a explicar los conceptos de propiedad *(dharma)*, cambios *(lakṣaṇa)* y condición *(avasthā)*.

El polvo de arcilla se convierte en una masa para fabricar una vasija. El polvo de arcilla es su propiedad *(dharma)*, la masa es la modificación *(lakṣaṇa)*, y la vasija es la condición final *(avasthā)*. Si el alfarero quiere modificar la forma de la vasija, la rompe para devolverla a su estado original a fin de re-formarla. Lo mismo sucede con un anillo de oro. Para rehacerlo, el orfebre debe derretirlo para que vuelva a su estado original.

Un hombre puede ser hijo, hermano, sobrino, cuñado, yerno, padre, tío, suegro, o abuelo, pero sigue siendo el mismo hombre. El hombre es el *dharma*, la sustancia original; sus relaciones

diversas con los demás son *lakṣaṇa*; y su estado culminante *avasthā*.

Dharma pariṇāma es el conocimiento de *prakṛti* y *puruṣa; lakṣaṇa pariṇāma* es la manera en que se utilizan; y *avasthā pariṇāma* es mantenerlos estables, una vez libres de tanteo y error, en el estado establecido. Así se transforman los elementos, los órganos de acción, los sentidos de percepción y la mente: *puruṣa* es reconocido y comprendido. Todas esas transformaciones están estabilizadas, y los estados cambiantes en el cuerpo, la mente y el ego llegan a su fin, permitiendo que el *sādhaka* descanse en el *puruṣa* eterno e inmutable. La búsqueda termina y finaliza la dualidad entre buscador y buscado, pues el que ve se da cuenta de que sólo él era el buscador, que buscaba su propia forma, *svarūpa*. A partir de ahora, bebe del néctar de su fragancia pura y autogenerada.

Estas tres fases de transformación consciente culminan en tranquilidad. La percepción consciente fluye en paz, y la virtud surge como *dharma pariṇāma*. Ése es el auténtico carácter de la inteligencia y la consciencia. Ahora, el *sādhaka* se ha refinado y civilizado considerablemente. Eso es *lakṣaṇa pariṇāma*. Mantener este estado de progresión consciente hacia la cúspide es *avasthā pariṇāma* (véanse I.3; II.15, 18, 19, 20; III.5, 45 y 48).

शान्तोदिताव्यपदेश्यधर्मानुपाती धर्मी ।१४।

III.14 śānta udita avyapadeśya dharma anupātī dharmī

śānta	apaciguado, aquietado, calmado, tranquilizado, pacificado
udita	surgir, ascendido, manifiesto
avyapadeśya	no definido, latente, en forma potencial
dharma	propiedad, uso, ley, deber, religión, virtud
anupātī	seguido de cerca, común a
dharmī	virtuoso, justo, religioso, caracterizado

El substrato es lo que continúa existiendo y mantiene su cualidad característica en todos los estados, tanto manifiestos, latentes o sometidos.

La cualidad característica inherente de la naturaleza *(mūla prakṛti)* cuenta con tres propiedades: pacificada o calmada *(śānta)*, manifiesta *(udita)* y latente *(avyapadeśa)*. Aparecen confusa o claramente dependiendo de nuestro desarrollo intelectual.

El substrato de la naturaleza sigue siendo siempre el mismo, aunque se den transformaciones. El modelado de la consciencia se produce debido a los cambios en los *guṇas* de la naturaleza.

En III.9, Patañjali explica las tres fases de la consciencia: emergente, siendo restringida y las pausas entre ambas. En III.10 describe estas pausas como consciencia tranquila. Si se las prolonga, se unen la omnidireccionalidad y la unidireccionalidad, sin que haya espacio para la emergencia o la restricción de pensamientos (III.11). El *sūtra* III.12 explica que mantener esos momentos tranquilos provoca un estado de consciencia equilibrado, que en III.13 aparece descrito como un estado

cultivado y armonioso. La emergencia y restricción de los pensamientos son las tendencias *(dharma)* de *citta*, y el estado tranquilo es su cualidad característica *(dharmī)*.

Citta emergente se siente en el cuerpo sensorial. *Citta* aparece a continuación en el nivel externo, como *bahiraṅga citta*. Observar los movimientos de los pensamientos emergentes es *bahiraṅga* (externo) *sādhanā*. La delicada restricción de los pensamientos emergentes hace que *citta* se traslade hacia el interior desde el cuerpo periférico: eso es *antaraṅga* (interno) *sādhanā*. Estabilizar la tranquilidad que se produce en los intervalos es *antarātmā* (íntimo) *sādhanā*: se considera este estado como un momento de consciencia auspicioso. Es como redescubrir el polvo que existía antes de la vasija.

De III.9 a III.14 hemos aprendido que la consciencia cuenta con tres fases: externa, interna e íntima. Al seguirlas y reseguirlas descubrimos su relevancia respecto a nuestras prácticas de *āsana*, *prāṇāyāma* y meditación, en las que la consciencia pasa de la piel hacia el interior, y cada célula y fibra es infusa con la tranquilidad del que ve.

Hoy en día, todo el mundo es consciente de la "tensión y el esfuerzo" de la vida. Esos aspectos de la consciencia que complican la vida no eran en absoluto desconocidos en tiempos pasados. La palabra *vyutthāna* de Patañjali, utilizada para designar la "aparición de un pensamiento emergente", equivale a la aparición de "tensión". *Nirodha*, "restricción de un pensamiento emergente", equivale al "esfuerzo" por tratar de controlar esa tensión. Conseguir el equilibrio entre ambos se denomina "relajación" *(śānti citta)*. La restricción de los

pensamientos emergentes va contra la corriente *(pratipakṣa)*. Por eso restricción es esfuerzo.

Una persona que ha pasado la niñez es *śānta*, porque esa etapa de niñez ha pasado y ha acabado. Cuando se alcanza el umbral de la juventud, está en el estado presente o *udita*. Con el transcurso del tiempo, se va acercando hacia la vejez, que todavía no llega: eso es *avyapadeśya*, vejez que todavía permanece en una forma inmanifiesta y difusa. Pero la persona es la misma a través de todos los cambios. Esa persona inmutable es *dharmī*. De igual manera, la leche es la propiedad que se separa en cuajada y suero, o que pasa a ser mantequilla. Lo mismo sucede con el polvo, que toma forma como arcilla para convertirse en vasija. El polvo es el pasado; la arcilla, el presente; y la vasija, el futuro. Así pues, todos los cambios desde la fuente pasan por el tiempo como pasado, presente y futuro.

En II.18 se explican las propiedades de la naturaleza como luminosidad *(prakāśa)*, vibracidad *(kriyā)* e inercia *(sthithi)*. Utilizando dichas cualidades se puede llegar a estar atrapado en una mezcla de placer y dolor, o ir más allá, alcanzando la pura beatitud.

Las propiedades de la naturaleza existen con el propósito de nuestra evolución e involución. La consciencia, al ser parte de la naturaleza, está sujeta por los radios de la rueda del tiempo.

Si el aspirante siembra la semilla correcta mediante conocimiento y discernimiento *(viveka)*, y desarrolla consciencia, recogerá los frutos de la realización del sí-mismo a través de *ekāgratā*. Se convierte en la fuerza que distingue entre las propiedades ocultas y las transformaciones de la naturaleza.

Reconoce su puro y auténtico estado de existencia, que es inmutable y virtuoso. Ése es el fruto que se obtiene gracias al juicioso esfuerzo de *sādhanā*.

El significado de este *sūtra* puede transformarse en algo muy beneficioso mientras se practica *āsana*, *prāṇāyāma* o meditación. Si observamos las diversas y dispersas células de polvo latentes en el cuerpo, y las cargamos de manera que se aglutinen (masa de arcilla), sentiremos la unidad interior y transformaremos el cuerpo, la respiración y la consciencia en diseños que adopten las formas de diversos *āsanas* y *prāṇāyāmas*, de la misma manera que el alfarero moldea su arcilla de diversas formas.

En *āsana*, si armonizamos la energía del cuerpo en un "punto cero" mientras seguimos en un estado de tensión, alcanzamos precisión. Podemos aplicar este principio a la inspiración, distribución del aire y espiración en *prānāyāma*, y a la meditación. La esencia de este *sūtra* es la combinación de la atención unidireccional y la atención omnidireccional en el núcleo de nuestro ser.

El "punto cero" indica el punto de equilibrio y armonía en el que podemos desbloquear y liberar la compleja confusión de materia y emoción. También transmite la importancia de hallar el centro exacto de los puntos de encuentro de extensión vertical y expansión horizontal en el cuerpo, la respiración y la consciencia.

Tabla 13: *Los cuatro planos de consciencia*

1. Plano inconsciente	1. *Śanti citta* (calmada)	1. Estado de dormir profundo	1. *Nidrāvasthā* o *suṣuptyāvasthā*
2. Plano subconsciente	2. *Kṣaya citta* (dormida)	2. Estado lleno de sueños	2. *Svapnāvasthā*
3. Plano consciente	3. *Udaya citta* (emergente)	3. Estado despierto	3. *Jāgratāvasthā*
4. Plano supraconsciente	4. Transcendencia de 1, 2 y 3	4. *Kaivalya*, o emancipación eterna	4. *Turyāvasthā*

क्रमान्यत्वं परिणामान्यत्वे हेतुः ।१५।

III.15 krama anyatvaṁ pariṇāma anyatve hetuḥ

krama	ir, proceder, avanzar, evolución acompasada, método, orden de secuencia, sucesión
anyatvaṁ	diferente, distinto
pariṇāma	cambio, transformación, efecto
anyatve	diferente, distinto, variante
hetuḥ	causa, razón

Los cambios secuenciales sucesivos causan los cambios distintivos en la consciencia.

Las diferencias en los cambios de la consciencia son motivadas por el orden cambiante de secuencias en el método de práctica.

Según la secuencia de práctica, se producen transformaciones distintas.

Krama significa "secuencia regular". Volvamos a nuestra vasija de arcilla, y consideremos el polvo como el primer principio de evolución, que cuenta con una propiedad *(dharma)*, la masa de arcilla maleable, que encarna la marca cualitativa *(lakṣaṇa)*, y la vasija que culmina el proceso y que representa el estado evolucionado *(avasthā)*. Sólo podremos convertir tierra en cerámica siguiendo una cierta secuencia de acciones. Se trata de un crecimiento armonioso y orgánico.

En la práctica yóguica también hay que seguir una secuencia regular. Primero, el *sādhaka* adquiere la capacidad de restringir la consciencia *(nirodha pariṇāma)* a fin de experimentar tranquilidad *(samādhi pariṇāma)*. Luego continúa hacia el "uno sin segundo", el que ve *(ekāgratā pariṇāma)*. Sólo entonces se transforma en un yogui consumado *(kṛtārthan)* (véanse I.18, 19, y IV.32).

Aunque pueda considerarse que la consciencia existe parcialmente fuera del tiempo, el trabajo necesario para transformarla sucede indudablemente en el marco temporal. Pudiera ser que existiese una "inclinación" evolutiva en el cosmos, por la que todas las cosas tienden, a la larga, a evolucionar para bien. Pero no podemos contar con ello, y por eso es necesario un cierto esfuerzo individual, sobre todo porque el propio mundo, el único escenario de acción conocido para este drama evolutivo, está ahora en peligro a causa de los excesos humanos de polución, codicia y guerra. Aunque ése no era el caso en tiempos de

Patañjali, no obstante, nos proporcionó un mapa evolutivo exacto para que nuestro avance fuese ordenado y rápido.

Existe una lógica en el viaje espiritual involutivo, al igual que existe en el crecimiento de una planta, desde la semilla al tallo, el capullo, la flor y el fruto. La consciencia pura y original a la que seguimos la pista mediante el método de Patañjali, es la semilla de transformación en uno mismo. Nuestro propio sí-mismo es el hacedor de nuestro destino espiritual.

La importancia de estructura y secuencia puede apreciarse a través del ejemplo del aprendizaje de idiomas.

Si empezamos a aprender un idioma sin instrucción estructurada, podemos tal vez llegar a aprenderlo, o tal vez no. Es cuestión de suerte. Pero si queremos aprender de manera estructurada, existe un procedimiento adecuado. Empezamos con el tiempo presente de los verbos “ser” y “haber”, y con algunos sustantivos y preposiciones básicas. Empezar con las formas gramaticales más complejas resultaría absurdo y contraproducente. La estructura de evolución y progreso de todas las cosas tiene su propia lógica interna y armonía. Eso es secuencia, o *krama*.

परिणामत्रयसंयमादतीतानागतज्ञानम् ।१६।

III.16 pariṇāmatraya saṁyamāt atīta anāgatajñānam

pariṇāma cambio, transformación, efecto

traya	triple
saṁyamāt	integración, control
atīta	pasado
anāgata	futuro
jñānam	conocimiento

Dominando las tres transformaciones de naturaleza (dharma), *calidad* (lakṣaṇa) *y condición* (avasthā), *a través de* saṁyama *sobre los estados de consciencia de* nirodha, samādhi *y* ekāgratā*, el yogui adquiere conocimiento del pasado y del futuro*.

Ahora, Patañjali explica las propiedades del yoga, comúnmente conocidas como poderes sobrenaturales, que aumentan con las transformaciones de la consciencia.

En III.14, las palabras *śānta* (apaciguamiento), *udita* (generación) y *avyapadeśa* (no-manifestación) se utilizaban para significar pasado, presente y futuro. En III.15 se habla del orden de secuencia desde la fuente *(dharmī)*, que implica tiempo y esfuerzo para la transformación. Siguiendo este orden, el *sādhaka* observa el fluir natural del presente que va hacia el pasado, para manifestarse más tarde como futuro, y así obtiene dominio sobre el tiempo.

En este *sūtra*, Patañjali empieza a identificar los logros que le sobrevienen al aspirante que ha avanzado en la disciplina yógica. El primero es la toma de conciencia del tiempo. La consciencia del yogui ha cruzado la frontera del tiempo: ve el tiempo como flujo permanente. Por eso conoce pasado y futuro (el presente no se menciona de manera deliberada, porque su presencia se siente). Percibe la secuencia ordenada del presente deslizándose hacia el

pasado y desplegándose hacia el futuro; conoce el tiempo, su significado y su impacto.

Los denominados poderes sobrenaturales, de los que se habla de III.16 a III.50, son la evidencia de que las prácticas yóguicas del *sādhaka* son correctas. Se le aconseja intensificarlas con una fe y estusiasmo ininterrumpidos, y permanecer indiferente a sus logros, a fin de evitar el deterioro que acabaría hundiéndole en las aflicciones, fluctuaciones y la autogratificación.

(Véanse IV.I y 28).

शब्दार्थप्रत्ययानामितरेतराध्यासात् संकरस्तत्प्रविभागसंयमात्
सर्वभूतरुतज्ञानम् ।१७।

III.17 śabda artha pratyayānām itaretaradhyāsāt saṅkaraḥ tatpravibhāga saṁyamāt sarvabhūta rutajñānam

śabda	palabra, sonido
artha	objeto, propósito, significado
pratyayānām	sentimientos, emociones, ideas, contenidos
itaretara	uno por otro
adhyāsāt	superponer, coincidir
saṅkaraḥ	mezclar juntos, entremezclar, devenir uno
tat	su
pravibhāga	distinción, diferenciación, resolución

saṁyamāt	restricción, inspección, control, subyugar
sarva	todos
bhūta	seres vivos
ruta	sonidos, habla
jñānam	conocimiento

Las palabras, objetos e ideas están superpuestos, creando confusión; mediante saṁyama *se obtiene conocimiento del lenguaje de todos los seres*.

El uso convencional de una palabra, su significado fundamental, contenido y sentimiento pueden coincidir, o pueden confundirse debido a la mezcla o superposición. Esa misma palabra puede transmitir significados muy distintos en otro idioma. Un yogui consumado adquiere un conocimiento preciso del significado y sentimiento de cualquier sonido o palabra, en cualquier idioma producido por cualquier ser.

Por ejemplo, se dice que los discípulos de Jesús recibieron el don de hablar en todas las lenguas.

Normalmente no diferenciamos en una palabra, entre su propósito y sentido original, y su uso contemporáneo; todos aquellos que poseen un intelecto corriente consideran que coinciden. No obstante, un intelecto cultivado puede penetrar profundamente en todo ello para comprender qué es lo que transmite el sonido, el significado y el sentido de una palabra. Un yogui consumado percibe de manera intuitiva y precisa, distinguiendo el significado y sentimiento de toda palabra o

sonido expresado por cualquier ser vivo, de acuerdo a cómo se expresa.

संस्कारसाक्षात्करणात् पूर्वजातिज्ञानम् ।१८।

III.18 saṁskāra sākṣātkaraṇāt pūrvajātijñānam

saṁskāra	impresiones subliminales, instinto, realización de percepciones pasadas
sākṣātkaraṇāt	ver en la realidad, mediante observación directa, a través de percepción directa, trayendo a la superficie de la consciencia
pūrva	anterior, previo
jāti	origen, posición en la vida, linaje, condición, rango, nacimiento
jñānam	conocimiento

El yogui obtiene conocimiento de sus vidas anteriores a través de la percepción directa de sus impresiones subliminales.

El yogui es capaz de recordar las impresiones de encarnaciones pasadas que han modelado su vida presente. El instinto, la memoria y el deseo desempeñan papeles importantes en la continuidad de la vida. La memoria pertenece a la mente subconsciente, y los frutos de los deseos (dolores y placeres experimentados en la vida presente como resultado de las buenas y malas acciones realizadas en vidas pasadas), al inconsciente.

Cuando un yogui está libre de todo instinto y deseo, ve directamente, independientemente de la memoria y de sentimientos de alegría o pesar. *Ve realmente*, a través de la intuición, y en una ordenada secuencia temporal, su linaje pasado y posición futura, y también las vidas de los demás.

(Véanse II.12, 13, 39 y IV.33.)

प्रत्ययस्य परचित्तज्ञानम् ।१९।

III.19 pratyayasya paracittajñānam

pratyayasya	concepción, idea, percepción
para	de otros, ajeno
citta	mente, consciencia
jñānam	conocimiento

Adquiere la capacidad de comprender las mentes de los demás.

Gracias a la pureza de su consciencia, el yogui es directamente consciente de la naturaleza de su propia mente y consciencia, y también de la de los demás.

La palabra *sākṣātkaraṇāt*, utilizada en III.18, significa “ver la realidad”. La palabra *pratyaya* quiere decir “percibir el contenido de la mente”. Ambas transmiten el mismo significado. Dominando su propia mente y consciencia, el yogui desarrolla clarividencia y puede leer la mente de los demás.

न च तत्सालम्बनं तस्याविषयीभूतत्वात् ।२०।

III.20 na ca tat sālambanaṁ tasya aviṣayī bhūtatvāt

na	no
ca	y
tat	ese (conocimiento)
sālambanaṁ	soporte, uso
tasya	eso
aviṣayī	imperceptible, más allá del alcance de la mente, inalcanzable para
bhūtatvāt	en la vida

Un yogui que es capaz de leer las mentes de los demás en general, también puede, en caso de ser necesario, identificar con precisión contenidos específicos que están más allá del alcance de la mente.

A veces, este *sūtra* es omitido basándose en que se trata de una añadidura posterior, aduciendo que si, como dice el *sūtra* anterior, el yogui puede leer las mentes en general, de ello se desprende que los contenidos de mentes particulares también deben ser transparentes. Algunos combinan los *sūtras* 19 y 20, u omiten el *sūtra* 20, interpretando que significa que la concentración del yogui sólo se lleva a cabo en la idea de la mente de otro, y no en el objeto en el que ésta se apoya. Realmente resulta inmaterial. No es probable que un auténtico yogui, aunque posea los dones generales y específicos de la penetración mental, pierda su tiempo

fisgando en las mentes ajenas a riesgo de perder la gracia del yoga, excepto cuando necesita un conocimiento exacto de los motivos ajenos a fin de saber cómo actuar mejor hacia esa persona. El *sādhaka* prefiere dedicar su atención hacia aquellos que están libres de deseo, como la mente de su maestro, por ejemplo, de manera que su consciencia, por atracción simpática, pueda adoptar una disposición mejor.

Calibrar la mente de un individuo requiere más sensibilidad que sentir los contenidos de la conciencia de masas. Se dice que los políticos con éxito son adeptos a esto último, pero lo primero podría compararse al visitante de una galería que mira una pintura abstracta, y que atribuye al artista sus propias sensaciones al intentar interpretarla. Un yogui podría penetrar en el estado mental del artista y sus pensamientos y sensaciones exactas mientras trabajaba en la tela.

कायरूपसंयमात् तद्ग्राह्यशक्तिस्तम्भे चक्षुष्प्रकाशासंप्रयोगेऽन्तर्धानम् ।२१।

III.21 kāya rūpa saṁyamāt tadgrāhyaśakti stambhe cakṣuḥ prakāśa asaṁprayoge antardhānam

kāya	cuerpo
rūpa	forma
saṁyamāt	reserva, control
tad	de esa forma
grāhya	

	ser prendido, tomado, recibido, perceptible
śakti	poder, capacidad, emanación
stambhe	suspensión
cakṣuḥ	ojo
prakāśa	luz
asaṁprayoge	sin contacto
antardhānam	desaparición, invisibilidad

Mediante el control del cuerpo sutil, el yogui puede suspender a voluntad los rayos de luz que emanan de él para tornarse invisible frente a los espectadores. Puede volver a hacerse visible reestableciendo el poder de percepción.

सोपक्रमं निरुपक्रमं च कर्म तत्संयमादपरान्तज्ञानमरिष्टेभ्यो वा ।२३।

III.22 etena śabdādi antardhānam uktam

etena	por esto
śabdādi	sonido y otros
antardhānam	desaparición
uktam	dicho, descrito

Igual que se ha descrito antes, también puede detener el sonido, olor, sabor, forma y tacto.

Algunos textos omiten este *sūtra*, basándose en que si un yogui puede manipular la aparición y desaparición de la forma, también pueden inferirse sus capacidades de manipular los otros sentidos.

एतेन शब्दायन्तर्धानमुक्तम् ।२२।

III.23 sopakramaṁ nirupakramaṁ ca karma tatsaṁyamāt aparāntajñānam ariṣṭebhyaḥ vā

sopakramaṁ	efecto inmediato, muy operativo, activo
nirupakramaṁ	de realización lenta, no operativo, dormido
ca	y, o
karma	acción
tat	ésos, éstos, ellos
saṁyamāt	por restricción, control, dominio
aparānta	muerte
jñānam	conocimiento
ariṣṭebhyaḥ	mediante portentos, presagios
vā	o

Los efectos de la acción son inmediatos o diferidos. Mediante saṁyama *sobre sus acciones, el yogui obtiene clarividencia acerca de sus frutos finales. Sabe la hora exacta de su muerte por presagios.*

Los frutos de la acción *(karmaphala)* están vinculados al tiempo *(kālaphala)*. Si se extiende una tela mojada, se secará con rapidez; si se pliega o enrolla, tardará más en secarse. De igual manera, los frutos de la acción pueden sentirse inmediatamente o más tarde.

Los presagios y premoniciones de muerte son de tres tipos. Pueden sobrevenir directamente por intuición, por alteraciones elementales, y a través de la voz divina. Por ejemplo, si uno deja de oír las vibraciones del cuerpo, o no puede verse el dedo al sostenerlo por delante de los ojos, es un presagio de que se aproxima la muerte.

Quienes sepan algo de filosofía hinduista probablemente serán conscientes de *sañcita karma, prārabdha karma* y *kriyamāṇa karma*, los tres tipos de acciones que conllevan frutos. El primero es el mérito o demérito acumulado en vidas anteriores. El segundo hace referencia específica a las buenas o malas acciones que han conformado nuestra vida presente. El tercero está generado por nuestras acciones en esta vida. Los efectos de *kriyamāṇa karma* llegan más tarde; así pues, podemos asumir que Patañjali ha incluido *kriyamāṇa karma* y *sañcita karma* en la categoría de *nirupakrama*, y *prārabdha karma* en *sopakrama*.

(Véanse II.12, 14; III.15, 18; IV.7.)

बलेषु हस्तिबलादीनि ।२५।

III.24 maitryādiṣu balāni

maitrī	cordialidad
ādiśu	etcétera
balāni	fuerza, poder (moral y emocional)

Perfeccionando la cordialidad y otras virtudes hacia todos, obtiene fuerza moral y emocional.

El yogui que perfecciona la cordialidad, compasión y benevolencia, y que observa las cosas con imparcialidad, sin implicarse, mantiene su consciencia libre de deseo, ira, codicia, lujuria, orgullo y envidia. Con su mente limpia de tales debilidades, desarrolla una cordialidad que lleva la felicidad a todos. Su equilibrio mental crea una grácil disposición de corazón.

(Véase I.33.)

बलेषु हस्तिबलादीनि ।२५।

III.25 baleṣu hasti balādīni

baleṣu	mediante *saṁyama* sobre la fuerza
hasti	elefante
bala	fuerza (física e intelectual)
ādīni	los demás

Mediante saṁyama *sobre la fuerza, el yogui desarrollará la fuerza física, gracia y resistencia de un elefante*.

Mediante *saṁyama* (integración), el yogui puede adquirir la fuerza y la gracia de un elefante, o si así lo desea, desarrollar sus poderes para devenir el más fuerte entre los fuertes, el más grácil entre los gráciles, el más veloz entre los veloces.

भुवनज्ञानं सूर्ये संयमात् ।२७।

III.26 pravṛtti āloka nyāsāt sūkṣma vyavahita viprakṛṣṭajñānam

pravṛttyah	la actividad suprasensorial, percepción suprasensorial
āloka	luz
nyāsāt	dirigir, proyectar, extender
sūkṣma	pequeño, fino, sutil
vyavahita	oculto, velado, escondido
viprakṛṣṭa	remoto, distante
jñānam	conocimiento

Al yogui se le revelan las cosas ocultas, tanto cercanas como lejanas.

Mediante la integración de la luz interior, es decir, la visión interior del alma, un yogui desarrolla poderes de percepción suprasensoriales. Esa visión interior conlleva el poder de ver cosas sutiles y finas, ocultas o distantes.

(Véase III.34.)

भुवनज्ञानं सूर्ये संयमात् ।२७।

III.27 bhuvanajñānam sūrye saṁyamāt

bhuvanajñānam	conocimiento de los mundos
sūrye	sobre el Sol
saṁyamāt	

mediante restricción, mediante integración

Mediante saṁyama *sobre el Sol, el yogui adquirirá conocimiento sobre los siete mundos, y los siete centros cósmicos en el cuerpo*.

Al igual que el Sol ilumina el mundo con sus rayos, la luz del alma alcanza el *sahasrāra*, el *cakra* de mil pétalos, también denominado *brahmakapāla*. El yogui conoce las funciones tanto del mundo externo como del interno.

Según la filosofía hinduista, existen catorce mundos o divisiones del universo: siete arriba y siete abajo. Los de arriba se denominan en conjunto región aérea. Son: *bhūloka, bhuvarloka, suvarloka, mahāloka, janoloka, tapoloka* y *satyaloka*. Los de abajo conforman la región inferior. Son: *atala, vitala, sutala, rasātala, talātala, mahātala* y *pātāla*. Todos estos mundos son interdependientes y están interconectados.

De la misma manera que el microcosmos representa el macrocosmos, el cuerpo del hombre personifica toda la estructura del gran universo. Los catorce mundos están representados en las diversas regiones corporales, desde la cumbre de la cabeza a las plantas de los pies. Tomando la parte inferior del torso como punto de referencia central, las regiones aéreas serían las situadas por encima, y las inferiores las situadas por debajo. Las diversas regiones aéreas guardan las siguientes correspondencias: la región pélvica con *bhūloka*, el ombligo con *bhuvarloka*, la diafragmática con *suvarloka*, el corazón con *mahāloka*, el cuello con *janoloka*, el entrecejo con *tapoloka*, y la cumbre de la cabeza con *satyaloka*. Las correspondencias de los

siete mundos inferiores son las siguientes: las caderas con *atala*, los muslos con *vitala*, las rodillas con *sutala*, las pantorrillas con *rasātala*, los tobillos con *talātala*, los metatarsos con *mahātala*, y las plantas de los pies con *pātāla*.

Según los yoguis, en las regiones aéreas se encuentran los siete *cakras* principales. Son: *mūlādhāra* (sede del ano), *svādhiṣṭāna* (zona sacra), *maṇipūraka* (ombligo), *anāhata* (corazón), *viṣuddhi* (garganta), *ājñā* (entrecejo) y *sahasrāra* (cumbre de la cabeza). Existen otros *cakras*, como *sūrya* (que corresponde al sistema nervioso simpático), *candra* (sistema nervioso parasimpático) y *manas* (sede de la mente). Todos están interconectados, como el sistema solar. La luz que mana de la sede del alma es el sol de la vida. Pasa por *sūrya nāḍī* a las puertas de *sūryacakra* e ilumina los siete estados de percepción consciente en la consciencia del yogui (II.27).

Patañjali habla no sólo de los logros externos, sino también de los internos. Instruye al aspirante a que dirija su mente hacia el cuerpo interior, para estudiar y obtener conocimiento del alma.

चन्द्रे ताराव्यूहज्ञानम् ।२८।

III.28 candre tārāvyūhajñānam

candre	sobre la Luna
tārā	estrellas
vyūha	galaxia, sistema, regulación ordenada, disposición
jñānam	conocimiento

Mediante saṁyama *sobre la Luna, el yogui conocerá la posición y sistema de las estrellas.*

En el último *sūtra*, *sūrya* hace referencia al núcleo de nuestro ser. La Luna, *candra*, hace referencia a la mente y la consciencia. El plexo solar está situado en la región del tronco; el plexo lunar tiene su sede en el cerebro. Mediante *saṁyama* en esa región, el yogui obtiene más conocimiento.

El cerebro se equipara a la Luna, que enfría el sistema solar; el plexo lunar mantiene una temperatura regular y constante en el cuerpo a pesar de las variaciones estacionales de temperatura. También controla y dirige el sistema parasimpático y regula el funcionamiento del sistema nervioso central.

Las galaxias de estrellas representan galaxias de ondas de pensamientos que, al igual que los astros, titilan, desaparecen, reaparecen y vuelven a brillar.

ध्रुवे तद्गतिज्ञानम् ।२९।

III.29 dhruve tadgatijñānam

dhruve	fijo, firme, permanente, la Estrella Polar, era, punta de la nariz
tat	desde ahí, de su
gati	movimiento, curso de acontecimientos, fortuna
jñānam	conocimiento

Mediante saṁyama *sobre la Estrella Polar, el yogui conoce el curso del destino*.

Mediante *saṁyama* sobre la Estrella Polar *(Dhruva Nakṣatra)*, un yogui conoce los movimientos de los astros y sus efectos sobre los acontecimientos del mundo. *Dhruva* también significa el techo *(ājñācakra)*, así como la punta de la nariz *(nāsāgra)*. El yogui conocerá de antemano su propio destino, así como el de los demás.

El rey Uttānapāda tenía dos esposas, Sunīti y Suruchi. Aunque Sunīti era la reina, al rey le gustaba mucho su segunda esposa, Suruchi. Cada una de ellas le dio un hijo. El mayor era Dhruva y el pequeño Uttama. Un día el príncipe Uttama se hallaba jugando, sentado en el regazo de su padre. Dhruva también fue a sentarse en el regazo paterno; pero Suruchi, la madre de Uttama le apartó, regañándole y diciéndole que tendría que hacer *tapas* para ser engendrado en ella a fin de poder disfrutar de aquel privilegio. Dhruva fue a buscar a su madre, le narró el incidente y le rogó que le permitiese ir al bosque para hacer *tapas* y así obtener el reino. Y sucedió que los *sapta ṛṣis*, las siete estrellas de la constelación de la Osa Mayor, le dieron un *mantra*, y con ese *mantra* rogó sin descanso para que el Señor Viṣṇu le bendijese con el reino. Al Señor Viṣṇu le agradó aquel *tapas* incansable a tan tierna edad, así que le concedió su deseo y puso su nombre a una estrella, Dhruva Nakṣatra, a la que todos conocemos como Estrella Polar.

नाभिचक्रे कायव्यूहज्ञानम् ।३०।

III.30 nābhicakre kāyavyūhajñānam

nābhi	ombligo
cakre	centros místicos, “ruedas”, centros de energía
kāya	el cuerpo
vyūha	sistema, disposición, regulación ordenada
jñānam	conocimiento

Mediante saṁyama *sobre el ombligo, el yogui adquiere perfecto conocimiento de la disposición del cuerpo humano*.

Mediante *saṁyama* sobre la zona del ombligo o *nābhicakra*, también llamado *maṇipūrakacakra*, un yogui puede obtener perfecto conocimiento de la constitución del cuerpo humano. Conoce las actividades de todas y cada una de sus células y, por tanto, se convierte en dueño de su propio cuerpo.

Según textos yóguicos, el ombligo es conocido como *kandasthāna (kanda* = huevo o bulbo; *sthāna* = región). Las raíces de todos los nervios están en el ombligo. Desde el ombligo se ramifican 72.000 raíces nerviosas *(nāḍīs* en terminología *haṭhayoga)*. Cada raíz nerviosa está conectada con otros 72.000 nervios. Esos 72.000 se multiplican por otras 72.000 ramificaciones en varias direcciones, que suministran energía a todo el sistema. Se considera al ombligo como el pivote del sistema nervioso simpático, y al cerebro como el del parasimpático.

Recordemos los cinco *kośas*, o envolturas del cuerpo.

La envoltura anatómica consiste en siete sustancias: piel, sangre, carne, tendón, hueso, médula y semen. Funcionan en combinación con los tres humores: viento *(vāta)*, bilis *(pitta)* y flema *(śleṣma* o *kapha)*.

La envoltura fisiológica consiste en los sistemas circulatorio, respiratorio, digestivo, excretor, endocrino, linfático, nervioso y reproductor. La envoltura psicológica es la sede de la motivación; la envoltura intelectual razona y juzga. La espiritual, cuerpo de beatitud, también se llama cuerpo causal.

Sólo el yogui puede conocer la delgada línea divisoria entre cuerpo y mente, mente y alma, y convertirse en el dueño de sí mismo.

कण्ठकूपे क्षुत्पिपासानिवृत्तिः ।३१।

III.31 kaṇṭhakūpe kṣutpipāsā nivṛttiḥ

kaṇṭha	garganta
kūpe	boca, fosa
kṣut	hambre
pipāsā	sed
nivṛttiḥ	subyugado, conquistado

Mediante saṁyama *sobre la boca de la garganta, el yogui supera el hambre y la sed*.

Mediante *saṁyama* sobre la boca de la garganta *(khecarī mudrā)*, un yogui puede detener las punzadas de hambre y sed y conquistarlas.

Kaṇṭha kūpa representa al *viṣuddhi cakra* de los textos yóguicos posteriores, del que se dice que está situado en la región de la boca de la garganta. (Algunos *mudrās*, por ejemplo, *kāka mudrā* y *khecarī mudrā*, ayudan a superar el hambre y la sed.)

कूर्मनाड्यां स्थैर्यम् ।३२।

III.32 kūrmanāḍyāṁ sthairyam

kūrma	tortuga, nombre de un nervio
nāḍyāṁ	nervio, vaso
sthairyam	estabilidad, inmovilidad

Mediante saṁyama *sobre* kūrma nāḍī, *en la boca de la garganta, el yogui puede hacer que su cuerpo y su mente se tornen firmes e inmóviles como una tortuga*.

Mediante el dominio de *kūrma nāḍī*, el yogui no sólo mantiene el cuerpo físico inmóvil como una tortuga, caimán o serpiente, sino que también adquiere el poder de hibernar mentalmente, inmovilizando por completo las funciones de cuerpo e intelecto. *Kūrma nāḍī* corresponde a la región epigástrica.

Kūrma nāḍī resulta más bien difícil de localizar en el sistema humano. Puede que los maestros que sabían acerca del sistema nervioso registraran sus conocimientos, pero sus enseñanzas se

han perdido a lo largo de los siglos. También, en aquellos tiempos, las instrucciones se impartían oralmente, y es posible que la localización de dichos *nāḍīs* se perdiese en alguna laguna comunicativa entre maestro y discípulo.

Las funciones del cuerpo son realizadas por cinco tipos de energía vital, *prāṇa vāyus: prāṇa, apāna, samāna, udāna* y *vyāna*. *Prāṇa* radica en la región torácica y controla la respiración. *Apāna* se mueve en el bajo abdomen y controla la eliminación de orina, semen y heces. *Samāna* aviva el fuego gástrico, ayudando a la digestión y manteniendo el funcionamiento armonioso de los órganos abdominales. *Udāna*, que opera en la garganta, controla las cuerdas vocales y la ingestión de aire y alimentos. *Vyāna* permea todo el cuerpo, distribuyendo la energía de la respiración y los alimentos a través de arterias, venas y nervios.

También hay cinco *upavāyus* conocidos como *upaprāṇas*. Son *nāga, kṛkara, devadatta, dhanaṁjaya* y *kūrma. Nāga* alivia las presiones sobre el abdomen mediante el eructo; *kṛkara* evita que las sustancias desciendan por los conductos nasales y la garganta, provocando el estornudo o la tos. *Devadatta* causa el bostezo e induce el sueño. *Dhanaṁjaya* produce flema, alimenta el cuerpo, permanece en él incluso tras la muerte y a veces hincha el cadáver. *Kūrma* controla los movimientos de los párpados y regula la intensidad de la luz para la visión mediante el control del tamaño del iris. Los ojos son el índice del cerebro. Cualquier movimiento en el cerebro se ve reflejado en los ojos. Serenando los ojos, por ejemplo, mediante el control de *kūrma vāyu*, se pueden

calmar los pensamientos e incluso inmovilizar el cerebro (véanse I.18-19).

(Para obtener más detalles, véase *Luz sobre el Prāṇāyāma*.)

En los textos yóguicos puede leerse acerca de *nāḍīs* importantes como *iḍā*, *piṅgalā*, *suṣumnā*, *citrā*, *gāndhāri*, *hastijihvā*, *pūṣā*, *yaśasvinī*, *ālumbusā*, *kuhū*, *sarasvatī*, *vāruṇī*, *viśodharī*, *payasvinī*, *śaṅkhiṇī*, *śubhā*, *kauśikī*, *śūrā*, *rākā*, *vijñāna*, *kūrma*, y otros muchos. El principio y el final de algunos de los *nāḍīs* aparecen descritos; para otros hay que contentarse únicamente con los puntos finales. Los textos tratan de las funciones de algunos, y de otros no dicen nada. Se explican las funciones de *kūrma nāḍī*, pero no su origen ni su final. Este *nāḍī* puede representar la región epigástrica, y puede afectar directamente las convulsiones emocionales y su control.

Las funciones mentales giran principalmente alrededor de deseo, ira, codicia, pasión ciega, orgullo y envidia, que se consideran los enemigos del alma. Están representados por las cuatro patas, la boca y la cola de la tortuga. Este animal retrae su cabeza y extremidades en el interior del caparazón y no sale fuera, pase lo que pase. Controlando el *kūrma nāḍī*, el yogui detiene los movimientos de esos seis radios de la mente que son influidos por las cualidades de *sattva, rajas* y *tamas*. Coloca a esos enemigos del alma en un estado de estabilidad y, a través del dominio de *sattva guṇa*, los transforma en amigos. El yogui permanece como una tortuga en su caparazón, con su centro emocional imperturbable, bajo cualquier circunstancia. Ha desarrollado estabilidad emocional, el prerrequisito de la realización espiritual.

प्रातिभाद्वा सर्वम् ।३४।

III.33 mūrdhajyotiṣi siddhadarśanam

mūrdha	la cabeza
jyotiṣi	sobre la luz
siddha	los seres perfectos
darśanam	visión

Mediante saṁyama *sobre la luz de la cumbre de la cabeza* (ājñācakra)*, el yogui tiene visiones de seres perfectos*.

Siddhas son aquellos que se han perfeccionado a sí mismos en el campo de la iluminación. *Mūrdhajyoti* representa el *ajñācakra* de los textos yóguicos.

Un yogui puede desarrollar una cabeza equilibrada y un corazón estable, y de sus visiones de *siddhas*, yoguis y *ācāryas* (grandes maestros) puede obtener guía e inspiración para proseguir su *sādhanā*.

मूर्धज्योतिषि सिद्धदर्शनम् ।३३।

III.34 prātibhāt vā sarvam

prātibhāt	la luz refulgente, concepción brillante, conocimiento intuitivo, facultad de percepción espiritual
vā	o
sarvam	todo

Mediante la facultad de la percepción espiritual, el yogui se convierte en conocedor de todo conocimiento.

Un yogui puede percibir intuitivamente todo. Mediante *saṁyama* sobre la luz refulgente, se convierte en conocedor de todo conocimiento. Todo el conocimiento se refleja en el yogui.

En pocas palabras, al igual que al amanecer le sigue el día, la naturaleza impulsiva es transformada en pensamiento intuitivo a través del cual el yogui posee el conocimiento universal. Es la conquista de la naturaleza.

हृदये चित्तसंवित् ।३५।

III.35 hṛdaye cittasaṁvit

hṛdaye	sobre el corazón
citta	consciencia
saṁvit	conocimiento, percepción consciente

Mediante saṁyama *en la región del corazón, el yogui adquiere un conocimiento minucioso de los contenidos y tendencias de la consciencia*.

La ciudadela de *puruṣa* es el corazón. Es *anāhatacakra*, la sede del puro conocimiento, así como de la consciencia. Mediante *saṁyama*, un yogui puede percatarse de la consciencia y del verdadero y puro conocimiento. Aprende a desarrollar y aprovechar la fuente de su ser, y a identificarse con el Supremo.

सत्त्वपुरुषयोरत्यन्तासंकीर्णयोः प्रत्ययाविशेषो भोगः परार्थत्त्वात्
स्वार्थसंयमात् पुरुषज्ञानम् ।३६।

III.36 sattva puruṣayoḥ atyantāsaṁkīrṇayoḥ pratyaya aviśeṣaḥ bhogaḥ parārthatvāt svārthasaṁyamāt puruṣajñānam

sattva	inteligencia, uno de los tres *guṇas*, cierto, real, verdadero
puruṣayoḥ	del alma
atyanta	absoluto, extremo
asaṁkīrṇayoḥ	distintos entre sí, sin mezclar
pratyayaḥ	percepción consciente
aviśeṣaḥ	no distinto
bhogaḥ	experiencia
parārthatvāt	separado de otro
svārtha	suyo propio, propio interés
saṁyamāt	mediante restricción, control
puruṣa jñānam	conocimiento del alma

Mediante saṁyama, *el yogui diferencia con facilidad entre la inteligencia y el alma, que es real y verdadera*.

Como sirve a los propósitos del Sí-mismo y la naturaleza, la inteligencia pura y el que ve parecen ser uno, pero son bastante distintos entre sí. Mediante *saṁyama* sobre lo que existe por sí mismo, se alcanza el conocimiento del alma.

La inteligencia iluminadora refinada *(sattva buddhi)* está libre de egotismo. Es bastante distinta de la luz del alma. *Saṁyama* sobre nuestro propio sí-mismo aclara la diferencia entre inteligencia y sí-mismo y corona al yogui con el conocimiento del alma. Este *sūtra*, al utilizar la palabra *svārtha* para el que ve y *parārtha* para la inteligencia, muestra claramente la diferencia entre ambas. La incapacidad para distinguirlas conduce a involucrarse en los placeres mundanos. Conocer la diferencia permite entrar por las puertas del alma.

Aunque la inteligencia iluminadora refinada es el pináculo de la naturaleza, está sujeta a variadas experiencias. Siendo el alma inmutable, su luz es constante, estable e inalterable. Para el *sādhaka*, el intelecto parece ser *puruṣa*. Mediante *saṁyama*, el yogui debe desentrañar el nudo que une al intelecto con el sí-mismo, y aislar la inteligencia refinada. De ello proviene el aislamiento de los sentidos, la mente y el ego y, finalmente, la liberación de la luz del alma.

Admiramos, y con razón, a personas como Albert Einstein, Rāmānuja, Arnold Toynbee, Śakuntalā Devi y C.G. Jung. Sus descollantes intelectos, puestos al servicio de la humanidad, nos inspiran a todos. Sin embargo, su espiritualidad era la de la inteligencia iluminadora refinada perteneciente a la naturaleza humana, y no la del *puruṣa* luminiscente e inmutable.

(Véanse I.3; II.18, 20; III.35 y IV.34.)

ततः प्रातिभश्रावणवेदनादर्शास्वादवार्ता जायन्ते ।३७।

III.37 tataḥ prātibha śrāvaṇa vedana ādarśa āsvāda vārtāḥ jāyante

tataḥ	por ello, por tanto
prātibha	luz, facultad de percepción espiritual
śrāvaṇa	facultad de la escucha, sentido auditivo
vedana	facultad del tacto
ādarśa	facultad de la visión
āsvāda	facultad del gusto
vārtāḥ	facultad del olfato
jāyante	producido

A través de esa percepción espiritual, el yogui adquiere las divinas facultades de la escucha, el tacto, la visión, el gusto y el olfato. Incluso puede generar esas divinas emanaciones por propia voluntad.

Con la aparición de la luz autoluminosa de la comprensión intuitiva, surgen espontáneamente las percepciones divinas de la escucha, la sensación, la visión, el gusto y el olfato, más allá de la gama de percepciones corrientes.

Como la mente es el centro de las funciones de los sentidos de percepción, limita sus poderes de escucha, sensación, visión, gusto y olfato. Cuando se apartan las limitaciones de la mente, el yogui entra en contacto con el mismo núcleo de su ser, y tiene percepciones divinas y directas independientes de los órganos sensoriales. Puede escuchar, sentir, ver, gustar y oler a través del espacio ilimitado.

(Véanse III.26 y 34.)

ते समाधावुपसर्गा व्युत्थाने सिध्दयः ।३८।

III.38 te samādhau upasargāḥ vyutthāne siddhayaḥ

te	ellas (las percepciones divinas)
samādhau	en *samādhi*
upasargāḥ	escollos, obstáculos
vyutthāne	alzarse, seguir nuestra propia inclinación, mente extrovertida
siddhayaḥ	poderes

Estos logros son impedimentos para alcanzar samādhi, *aunque son poderes en la vida activa*.

Las percepciones divinas son obstáculos para un yogui cuya sabiduría es suprema y cuya meta es la absorción espiritual. Son grandes logros, pero debe saber que pertenecen a la órbita de los *guṇas* de la naturaleza, y que al adquirirlos podría olvidarse de su meta principal en la vida, abandonándose a ellos. No obstante, si los elude, se convierten en ayudas para *samādhi*.

El yogui puede confundir esos logros y recompensas con la meta y el objeto de las prácticas yóguicas. Puede imaginar que ha alcanzado grandes cimas espirituales, y que cualquier cosa que pueda alcanzarse mediante el yoga ya ha sido logrado. De este

modo puede llegar a olvidarse del objetivo de la realización del Sí-mismo.

Patañjali advierte a los yoguis que consideren dichos poderes como obstáculos en su *sādhanā*. Es preciso controlarlos empleando tanto ahínco como anteriormente, cuando se trataba de conquistar las aflicciones del cuerpo y las fluctuaciones de la mente. Entonces podrán avanzar hacia *kaivalya*, la emancipación.

बन्धकारणशैथिल्यात् प्रचारसंवेदनाच्च चित्तस्य परशरीरावेशः ।३९।

III.39 bandhakāraṇa śaithilyāt pracāra saṁvedanāt ca cittasya paraśarīrāveṣaḥ

bandha	cautiverio
kāraṇa	causa
śaithilyāt	laxitud, relajación
pracāra	movimiento, paso, canal, flujo
saṁvedanāt	de conocer, de sensibilidad
ca	y
cittasya	de la consciencia
para	de otro, de otros
śarīra	cuerpo
āveṣaḥ	entrada, ocupación

A través de la relajación de las causas de cautiverio, y el libre fluir de la consciencia, el yogui entra en otro cuerpo a voluntad.

Un yogui consumado puede entrar en el cuerpo de otro individuo, o, a fin de liberarse del cautiverio de los *karmas*, puede abandonar su propio cuerpo a voluntad.

La consciencia del yogui puede entrar en el cuerpo de otro cuando cesa la causa del cautiverio *(karmāśaya)* y se adquiere el conocimiento de trasladarse de un cuerpo a otro. Eso es la conquista del elemento tierra.

Eso es *saṁyama* sobre las causas de cautiverio: ignorancia, egotismo, deseo, aversión y miedo a la muerte.

Se dice que Śrī Śaṅkarācārya practicó *parakāya praveṣa* (*para* = otro; *kāya* = cuerpo, y *praveṣa* = entrar), es decir, entró en otro cuerpo.

En tiempos de Śrī Śaṅkarācārya vivió un filósofo llamado Maṇḍana Miśra, un seguidor de *Pūrva Mimāṁsā*, muy consciente de sus deberes y obligaciones, que llevaba a cabo rituales sagrados de manera regular. Era cabeza de familia y su esposa se llamaba Bhāratī. Ella también era persona erudita que conocía perfectamente los textos sagrados. La gente que había escuchado la filosofía del monismo (*advaita*) de Śrī Śaṅkara mantenía que si pudiera convencer a Miśra, que creía en rituales y que tenía muchos seguidores, para que aceptase su filosofía y se convirtiese en *sannyāsin* (monje), ayudaría a Śrī Śaṅkara a establecer y difundir sus enseñanzas. También le dijeron que podría reconocer fácilmente la casa de Miśra porque escucharía recitar los *Veda* a los loros que tenía en la entrada.

Śrī Śaṅkara deambuló de lugar en lugar en busca de la casa de Miśra, y al escuchar a unos loros recitando los *Veda* comprendió que había llegado. Miśra llevaba a cabo unos rituales para

conmemorar el aniversario de la muerte de sus padres. Śrī Śaṅkara tuvo que esperar hasta que finalizó. Luego se pusieron de acuerdo para celebrar un debate acerca de los méritos respectivos de *Pūrva Mimāṁsā* y *Advaita*. Se estipuló que si uno de ellos era derrotado por los argumentos contrarios, debería abrazar la filosofía del otro. Eligieron a Śrīmatī Bhāratī, la esposa de Miśra, como jueza. La mujer dijo que como estaba ocupada con las tareas de la casa les pondría una guirnalda a cada uno, y aquella que se marchitase antes sería la del perdedor. Las discusiones se alargaron durante días. La guirnalda de Miśra empezó a marchitarse poco a poco, y Bhāratī declaró perdedor del debate a su esposo. El hombre aceptó la derrota y se convirtió en alumno de Śrī Śaṅkara.

Luego, la propia Bhāratī desafió a Śrī Śaṅkara, pues como era la otra mitad de su esposo también le debía un debate, antes de que ella pasase también a convertirse en alumna suya. La mujer eligió el tema y le pidió a Śrī Śaṅkara que hablasen sobre las experiencias de la vida de los cabeza de familia. Al ser monje se vio en un aprieto. Aunque al principio se quedó sin habla, aceptó el desafío y pidió cierto tiempo. Ella consintió en esperar durante el período estipulado. Gracias a su visión interior, Śrī Śaṅkara supo que un rey llamado Amarakā se estaba muriendo. Śrī Śaṅkara les pidió a sus discípulos que ocultaran su propio cuerpo en lugar seguro y que lo vigilaran hasta su regreso. Luego, mediante su poder de *saṁyama* sobre *citrā nāḍī* (véase *Luz sobre el Prāṇāyāma*), dejó su cuerpo y entró en el del rey muerto. El rey revivió, y Śrī Śaṅkara gobernó el reino bajo la forma del rey Amarakā. Sin embargo, la reina de Amarakā sospechó del

comportamiento del rey, ya que no era el mismo de su esposo. Así que envió mensajeros en busca de cadáveres para que se los trajesen a la corte de inmediato. Al enterarse de los planes de la reina, Śrī Śaṅkara temió que ella pudiera destruir su cuerpo original. Así que abandonó enseguida el cuerpo del rey, que cayó al suelo, y regresó a su cuerpo original.

Luego Śrī Śaṅkara apareció ante Bhāratī. Gracias a sus poderes yóguicos, la mujer vio que él poseía ahora las experiencias de un cabeza de familia, y aceptó su derrota.

Tras regresar al sur después de su triunfante viaje por el norte de la India, Śrī Śaṇkara construyó el templo Śāradā en Śṛṅgeri en honor de Bhāratī, la gran erudita. Ahora es uno de los famosos claustros, conocido como *Śṛṅgeri Śaṅkarācārya Maṭha*, un lugar para el aprendizaje religioso según las enseñanzas de Śrī Śaṅkarācārya.

उदानजयाज्जलपङ्ककण्टकादिष्वसङ्ग उत्क्रान्तिश्च ।४०।

III.40 udānajayāt jala paṅka kaṇṭakādiṣu asaṅgaḥ utkrāntiḥ ca

udāna	uno de los cinco *prāṇas* o aires vitales
jayāt	por conquista, dominio
jala	agua
paṅka	barro
kaṇṭaka	espinos
ādiśu	y demás, y el resto

asaṅgaḥ	sin contacto
utkrāntiḥ	ascensión, levitación, ir arriba y más allá
ca	y

Mediante el dominio de udāna vāyu, *el yogui puede caminar sobre las aguas, pantanos y espinos sin tocarlos. También puede levitar*.

Mediante *saṁyama* sobre *udāna vāyu*, el yogui puede hacer su cuerpo tan ligero que puede caminar sobre las aguas, el barro y los espinos sin entrar en contacto con ellos. Puede hacer que el *prāṇa* ascienda a través de *brahmarandhra* y morir a voluntad.

En III.37 se dijo que el yogui tiene el poder de conocer los *tanmātras*, sonido, tacto, visión, sabor y olor, que son las contrapartidas de los elementos, mientras que en III.40-43 se nos habla de la conquista de los elementos agua, fuego, aire y éter.

Prāṇa suele traducirse por "aliento", aunque ésa es sólo una de sus manifestaciones en el cuerpo humano. Si la respiración se detiene, también lo hace la vida. Los antiguos sabios indios sabían que todas las funciones del cuerpo eran realizadas por cinco tipos de energía vital *(prāṇa vāyus)*: *prāṇa, apāna, samāna, udāna* y *vyāna*. Son aspectos específicos de una única energía vital cósmica, el principio primigenio de existencia en todos los seres. Las funciones de los cinco *prāṇa vāyus* aparecen descritas en III.32.

En *prāṇāyāma*, se activa *prāṇa vāyu* a través de la inspiración, y *apāna vāyu* con la espiración. *Vyāna* resulta esencial para el funcionamiento de *prāṇa* y *apāna*, ya que es el medio para

transferir energía de uno a otro. *Udāna* eleva la energía desde la columna verterbral inferior hasta el cerebro.

Este *sūtra* explica los poderes que obtiene el yogui que domina *udāna vāyu*: eleva la energía y es capaz de caminar sobre las aguas.

(Véanse *Luz sobre el Yoga* y *Luz sobre el Prāṇāyāma.)*

A continuación vienen algunas historias que ilustran los poderes obtenidos por diversos yoguis.

En el siglo VIII, un santo llamado Tirumangai Ālwār realizaba una peregrinación, visitando diversos y famosos templos en el sur de la India. Le acompañaban cuatro discípulos, cada uno dotado de un poder milagroso. Uno podía fascinar con su poder de palabra. Se llamaba Tolarvalla Vān. El segundo, Taludhavān, podía abrir cualquier cerradura mediante el poder de su respiración. El tercero, Nilalai Pidippan, podía hacer que la gente dejase de moverse dando unos golpecitos en sus sombras; mientras que el cuarto, Nīrmel Nadappan, podía caminar sobre las aguas.

Tirumangai Ālwār y sus discípulos llegaron al santuario sagrado de Śrī Raṅganātha, en Śrīraṅgam, a orillas del río Kāveri. El recinto se hallaba en un estado deplorable, y el santo quiso reconstruirlo. Pidió ayuda financiera a algunas personas adineradas, pero nadie respondió a su llamada. Entonces decidió convertirse en jefe de una banda de ladrones y pidió a sus cuatro alumnos que utilizasen sus poderes para obtener dinero para el templo. Obedecieron las órdenes de su guru y consiguieron dinero, materiales y hombres para la construcción. Les llevó años completar el templo, que ahora se conoce como los siete muros del

templo de Śrīraṅgam, cerca de Tiruchirāpally (Trichy). Dejó de robar cuando se acabó el templo, pero los trabajadores empezaron a pedirle dinero. Como no respondió a sus demandas, quisieron asesinarle. Así que les pidió que se dirigiesen a la orilla opuesta del río, donde había ocultado algo de dinero, para que se lo repartieran a partes iguales. Luego le susurró a su discípulo que podía caminar sobre las aguas que debía llevarlos en un bote y hundirlo en mitad del cauce. Debido a las lluvias, el río iba crecido. El discípulo obedeció las órdenes de su guru, les subió al bote, lo hundió y se reunió con su maestro.

Sadānandācārya, un discípulo de Śrī Śaṅkarācārya, caminó sobre las aguas a requerimiento de su guru, que se hallaba en la otra orilla del río Gaṅgā, en Vārāṇasi, la moderna Benarés. La gente vio que las huellas de sus pies dejaban marcada una flor de loto en el suelo, y a partir de entonces a Sadānandācārya se le conoció como Padmapādācārya *(padma* = loto; *pāda* = pie).

Se dice que Brahmendra Swami, el guru de Bājirao I de Mahārāṣṭra, solía sentarse en una hoja de palmera y cruzar el mar. También se cuenta que Jesucristo caminó sobre las aguas de un lago para ir al encuentro de sus discípulos, que le esperaban al otro lado.

समानजयाज्ज्वलनम् ।४१।

III.41 samānajayāt jvalanam

samāna	uno de los cinco *prāṇa vāyus*
jayāt	conquista, dominio

jvalanam	brillar, quemar, arder, fuego

Mediante saṁyama *sobre* samāna vāyu, *un yogui resplandece como el fuego, y su aura se ilumina*.

Mediante la conquista de *samāna vāyu*, el yogui obtiene control sobre el elemento fuego *(tejastattva)*.

La parte central del torso es la región de *samāna* que aviva el fuego gástrico, ayudando a la digestión y manteniendo un armonioso funcionamiento de los órganos abdominales. Controla el funcionamiento del corazón y, a través de él, la fuerza vital.

Kapilā, el fundador de la filosofía *Sāṁkhya*, parece haber dispuesto del poder de emitir fuego de sus ojos, que quemó a los hijos del rey Sagara. El santo Jñāneśvar, de Mahārāṣṭra, que escribió una traducción y comentario sobre la *Bhagavad Gītā*, también tuvo ese poder. Ya más cerca de nuestros tiempos, se dice que un alumno de Śrī Rāmakṛṣṇa solía iluminar el camino para su maestro en las noches cerradas.

श्रोत्राकाशयोः संबन्धसंयमाद्दिव्यं श्रोत्रम् ।४२।

III.42 śrotra ākāśayoḥ saṁbandha saṁyamāt divyaṁ śrotram

śrotra	de escuchar
ākāśayoḥ	en el espacio, éter
saṁbandha	relación

saṁyamāt	mediante restricción
divyaṁ	divino
śrotram	poder de escucha

Mediante saṁyama *sobre la relación entre espacio y sonido, el yogui adquiere el poder de escuchar sonidos distantes y divinos. El órgano de la audición, el oído, atrapa el sonido en el espacio. Eso es la conquista del aire*.

कायाकाशयोः संबन्धसंयमाल्लघुतूलसमापत्तेश्चाकाशगमनम् ।४३।

III.43 kāya ākāśayoḥ saṁbandha saṁyamāt laghutūlasamāpatteḥ ca ākāśagamanam

kāya	cuerpo
ākāśayoḥ	éter
saṁbandha	relación
saṁyamāt	mediante restricción
laghu	ligero
tūla	fibra de algodón
samāpatteḥ	coalición, devenir uno
ca	y
ākāśa	espacio, levitación
gamanam	paso, ir, movimiento, marcha

Mediante el conocimiento de la relación entre cuerpo y éter, el yogui transforma su cuerpo y mente de manera que se tornan tan

ligeros como la fibra de algodón. Entonces puede levitar en el espacio. Eso es la conquista del éter.

Éste es uno de los poderes sobrenaturales, denominado *laghimā*, o devenir tan ligero como algodón.

En los *purāṇas* se dice que el Señor Hanumān (hijo del Dios-Viento) saltó al Cielo para atrapar el Sol, que creía una manzana. También está la historia del *Rāmāyaṇa* en la que se cuenta que saltó hasta el Himālayā para conseguir el elixir de la vida, *sañjīvanī*, a fin de salvar la vida del hermano del Señor Rāma, que quedó herido tras una lucha con el hijo de Rāvaṇa. Se dice que Nārada, que compuso los *Bhakti Sūtras*, vaga en los tres mundos desde tiempo inmemorial hasta hoy en día.

बहिरकल्पिता वृत्तिर्महाविदेहा ततः प्रकाशावरणक्षयः ।४४।

III.44 bahiḥ akalpitā vṛttiḥ mahāvidehā tataḥ prakāśa āvaraṇakṣayaḥ

bahiḥ	externo, fuera
akalpitā	inimaginable, existente, inconcebible
vṛttiḥ	fluctuaciones, modificaciones
mahā	gran
videhā	sin cuerpo
tataḥ	por ello
prakāśa	luz, iluminación
āvaraṇa	cubrir
kṣayaḥ	destrucción, disolución

Mediante saṁyama *en* mahāvideha *(el estado incorpóreo), en el que la consciencia actúa fuera del cuerpo, se destruye el velo que cubre la luz de la iluminación*.

Mediante *saṁyama* sobre la consciencia, el yogui vive sin un cuerpo; eso es algo inimaginable y, sin embargo, cierto. Es un *siddhi*, llamado *mahāvideha siddhi*, o gran descarnación. Aparta el velo que cubre la luz de la iluminación. En este estado, el yogui tiene una inteligencia pura y auténtica.

Si la consciencia se traslada fuera del cuerpo, pero mora en el cuerpo, se denomina un estado imaginable. Cuando esa misma consciencia pasa fuera del cuerpo, independiente y sin morar en él, entonces es un estado inimaginable. En *mahāvideha*, el yogui desconecta su cuerpo de la consciencia, de manera que no le influyan las aflicciones. Está más allá de los *guṇas*. En este estado desapegado, *citta* se torna divino y universal y puede absorber cualquier cosa en el espacio sin utilizar el cuerpo, los sentidos o el ego.

Gracias a su biografía, sabemos que Śrī Aurobindo se hallaba en ese estado mientras estuvo encarcelado durante el movimiento de liberación nacional de la India.

(Véase I.19.)

स्थूलस्वरूपसूक्ष्मान्वयार्थवत्वसंयमात् भूतजयः ।४५।

III.45 sthūla svarūpa sūkṣma anvaya arthavatva saṁyamāt bhūtajayaḥ

sthūla	basto
svarūpa	forma, atributos
sūkṣma	sutil
anvaya	omnipresencia, interpenetración, conjunción
arthavatva	propósito, totalidad
saṁyamāt	mediante la restricción
bhūtajayaḥ	dominio sobre los elementos

Mediante saṁyama *sobre los elementos –su masa, forma, sutileza, conjunción y propósito–, el yogui se torna Señor de todos ellos*.

Mediante la restricción, el yogui obtiene control sobre los elementos bastos y sutiles de la naturaleza, sus formas y *guṇas*, así como de sus propósitos.

El universo está constituido por los elementos básicos de la naturaleza: tierra *(pṛthvī)*, agua *(āp)*, fuego *(tejas)*, aire *(vāyu)* y éter *(ākāśa)*. Cada elemento posee cinco atributos: masa *(sthūla)*, sutileza *(sūkṣma)*, forma *(svarūpa)*, omnipresencia e interpenetración *(anvaya)* y propósito o fruición *(arthavatva)*.

Las características de las formas bastas de los elementos son: solidez, fluidez, calor, movilidad y volumen. Sus contrapartidas sutiles son: olor, sabor, visión, tacto y sonido. Su omnipresencia o interpenetración son los tres *guṇas*, y su propósito es tanto el disfrute mundano como la libertad o beatitud.

El elemento tierra cuenta con las cinco propiedades de sonido, tacto, visión, sabor y olor. El agua tiene cuatro: sonido, tacto,

visión y sabor. El fuego, tres: sonido, tacto y visión. Y el aire cuenta con sonido y tacto. El éter sólo cuenta con la cualidad de sonido (véase *"praṇavaḥ"*, I.27*)*.

(Véanse II.18-19.)

Tabla 14: *Los elementos y sus propiedades*

Elemento	Propiedad				
	Sonido	Tacto	Visión	Sabor	Olor
Tierra	+	+	+	+	+
Agua	+	+	+	+	
Fuego	+	+	+		
Aire	+	+			
Éter	+				

ततोऽणिमादिप्रादुर्भावः कायसंपत् तद्धर्मानभिघातश्च ।४६।

III.46 tataḥ aṇimādi prādurbhāvaḥ kāyasaṁpat taddharma anabhighātaḥ ca

tataḥ por ello, desde allí

aṇimādi

	poderes como empequeñecimiento y demás
prādurbhāvaḥ	manifestación, apariencia
kāya	del cuerpo
saṁpat	perfección, riqueza
tad	su, de ellos
dharma	atributos, funciones
anabhighātaḥ	no resistencia, no obstrucción, indestructibilidad
ca	y

De ahí surge la perfección del cuerpo, la capacidad para resistir el juego de los elementos y poderes como el empequeñecimiento.

El yogui puede reducirse a sí mismo al tamaño de un átomo, o expandirse. Puede tornarse ligero o pesado. Puede atravesar rocas, tener acceso a todo y dominarlo todo.

Mediante *saṁyama* sobre los elementos, sus contrapartidas las formas, conjunciones y frutos, el yogui desarrolla los ocho poderes sobrenaturales y obtiene una perfecta salud corporal sin caer víctima de los obstáculos puestos por los elementos. Se dice que es la mayor riqueza del cuerpo: perfección y libertad de cualquier impedimento.

Este *sūtra* indica que mediante la conquista de los elementos, un yogui obtiene el dominio en tres campos. El primero es la obtención de los ocho poderes sobrenaturales. El segundo es la perfección del cuerpo, que significa que la tierra no le mancha, el agua no le moja, y el fuego no le quema. El viento no puede

moverle, y el espacio puede ocultar su cuerpo en cualquier lugar y en cualquier momento. El tercero es la inmunidad respecto al juego de los elementos y sus características, y respecto a las obstrucciones y desequilibrios que provocan.

(Véanse I.30, 31, 40; II.55.)

ग्रहणस्वरूपास्मितान्वयार्थवत्त्वसंयमादिन्द्रियजयः ।४८।

III.47 rūpa lāvaṇya bala vajra saṁhananatvāni kāyasaṁpat

rūpa	formas gráciles, apariencia
lāvaṇya	gracia, belleza, encanto, hermosura, capacidad de atracción
bala	fuerza, potencia
vajra	rayo, adamantino, duro, diamante, impenetrable
saṁhananatvāni	firmeza, compacidad
kāya	cuerpo
saṁpat	perfección, riqueza

La perfección del cuerpo consiste en belleza de forma, gracia, fuerza, compacidad y en la dureza y luminosidad de un diamante.

(Para más detalles, véase *The Art of Yoga.)*

रूपलावण्यबलवज्रसंहननत्वानि कायसंपत् ।४७।

III.48 grahaṇa svarūpa asmitā anvaya arthavattva saṁyamāt indriyajayaḥ

grahaṇa	poder de cognición
svarūpa	apariencia real, estado natural, la propia forma, el propio rostro
asmitā	egotismo, el sí-mismo individual
anvaya	conjunción
arthavattva	determinación, razón de ser
saṁyamāt	mediante restricción
indriya	sentidos
jayaḥ	conquista

Mediante saṁyama *sobre el propósito de la conjunción del proceso del conocer, el ego y la naturaleza, se alcanza el dominio sobre los sentidos*.

Mediante *saṁyama* sobre los estados naturales de los sentidos de percepción, su función y receptividad con o sin su conjunción con la naturaleza y la percepción del sí-mismo individual *(asmitā)*, el yogui reconoce el propósito de la conjunción de la naturaleza, los sentidos y el sí-mismo, y adquiere dominio sobre todos ellos.

Tras haber repasado la excelencia del cuerpo en III.47, Patañjali habla ahora de la riqueza de los sentidos.

Este *sūtra* es tanto complementario como suplementario de III.45, donde se clasifican objetivamente las cinco cualidades de los elementos naturales. Aquí, Patañjali describe las cinco cualidades específicas, especialmente en relación con los sentidos de percepción y el ego. Las propiedades de los sentidos de percepción son: conocer su propio estado natural; cognición o recognición de objetos externos; la razón de ese contacto; y la implicación del sí-mismo individual en dichos estados, que cambia de objetivo a subjetivo.

Todo lo que experimentamos en el universo es transmitido por medio de los sentidos a la consciencia del "yo". Los sentidos, por su naturaleza, se ven atraídos por los objetos mundanos que conducen al placer, y su anhelo de más y más acaba enredándolos. A cierto nivel, cuando los sentidos se calman, tanto ellos como los órganos de acción se tornan pasivos, y se experimenta un estado de serenidad. Un individuo normal seguirá a sus sentidos cuando éstos vuelvan a despertar a su búsqueda del placer, pero la inteligencia cultivada reflexionará y considerará que es posible dirigirse hacia el interior. Esta reflexión acerca de la receptividad de los sentidos y la mente podrá entonces desviarse y dirigirse, mediante la inteligencia, a explorar el reino del que ve, de manera que los sentidos, la mente y el ego descansen permanentemente en la morada del alma.

(Véanse II.6, 21, 22; IV.4.)

ततो मनोजवित्वं विकरणभावः प्रधानजयश्च ।४९।

III.49 tataḥ manojavitvaṁ vikaraṇabhāvaḥ pradhānajayaḥ ca

tataḥ	desde entonces, a partir de ahí, por ello
manojavitvaṁ	velocidad mental, rapidez mental
vikaraṇabhāvaḥ	sentimiento de cambio, modificación, sin la ayuda de los sentidos, libertad respecto a los sentidos de percepción
pradhāna	primera causa, principal, preeminente, excelso, mejor, materia prima u original
jayaḥ	dominio, conquista
ca	y

Mediante el dominio de los sentidos de percepción, la velocidad de cuerpo, sentidos y mente del yogui iguala la del alma, independientemente de las causas primarias de la naturaleza. Sin ayuda de la consciencia, subyuga el primer principio de la naturaleza (mahat).

Cuando se han conquistado las propiedades de la naturaleza, y se han purificado tanto cuerpo como consciencia, el sí-mismo percibe directa y rápidamente, independiente de la naturaleza. El cuerpo, los sentidos, la mente y la consciencia igualan al que ve en sus movimientos, y el alma bebe su propia dulzura. El sabio Vyāsa llama a este estado *madhu pratīka (madhu* = dulzura, miel; *pratīka* = girado hacia). El sabor de la miel es el mismo, se saque del lugar del panal que se saque. De igual manera, los órganos de acción y sentidos de percepción, el cuerpo y la mente, son tan puros como el alma cuando son transformados al nivel del

alma. En este júbilo espiritual, pierden interés en la gratificación sensual y los placeres. Todas y cada una de las células reflejan la luz del Sí-mismo puro, y cada una de ellas bebe del néctar del alma. Eso es *madhu pratīka*.

(Véanse I.41, 48; III.26, 37.)

सत्त्वपुरुषान्यताख्यातिमात्रस्य सर्वभावाधिष्ठातृत्वं सर्वज्ञातृत्वं च ।५०।

III.50 sattva puruṣa anyatā khyātimātrasya sarvabhāva adhiṣṭhātṛtvaṁ sarvajñātṛtvaṁ ca

sattva	puro, iluminador
puruṣa	alma
anyatā	distinción, diferenciación, diferencia
khyāti	percepción consciente, conocimiento comprensivo
mātrasya	sólo, de eso
sarva	todo
bhāva	manifestaciones, estados
adhiṣṭhātṛtvaṁ	supremacía, dominio
sarvajñātṛtvaṁ	capacidad de conocerlo todo, omnisciencia
ca	y

Sólo aquel que conoce la diferencia entre la inteligencia iluminadora y el que ve alcanza el conocimiento supremo de todo lo que existe y de todo lo que se manifiesta.

El yogui distingue entre inteligencia, consciencia, ego y el alma. A través del conocimiento del alma, obtiene dominio sobre todos los estados de manifestación y se convierte en dueño de todo conocimiento. Es omnipresente, omnipotente y omnisciente.

Sólo él es el observador, percibiéndolo todo directamente, y solo él es el actor, independiente de la mente, de los sentidos de percepción y los órganos de acción.

(Véanse I.36, 47; II.18, 20; III.36 y IV.25.)

तद्वैराग्यादपि दोषबीजक्षये कैवल्यम् ।५१।

III.51 tadvairāgyāt api doṣabījakṣaye kaivalyam

tadvairāgyāt	desde el desapego hacia ellos, indiferente hacia ellos, sin deseo hacia ellos
api	incluso
dośa	defecto, cautiverio, imperfección
bīja	semilla
kṣaye	en la destrucción
kaivalyam	puro, simple, sin mezcla, perfecto en sí mismo, aislamiento perfecto, emancipación eterna, absorción en el alma suprema

Mediante la destrucción de las semillas del cautiverio y la renuncia de incluso esos poderes, llega la emancipación eterna.

Renunciando a los poderes sobrenaturales, el yogui alcanza la emancipación eterna. La indiferencia frente a todas las experiencias sobrenaturales destruye la semilla de los sufrimientos y lleva al yogui a vivir en su propio sí-mismo. Si no los desdeña, se verá atrapado en la red de las aflicciones sutiles, de la que puede resultar muy difícil salir.

En II.16, Patañjali hablaba de las aflicciones y dolores que más adelante podían afectar al *sādhaka* a causa del orgullo o la falta de comprensión. Ahora que el *sādhaka* ha desarrollado sensibilidad intelectual, está listo para escuchar que las aflicciones engullen instantáneamente a quien (véase IV.28) sucumbe a la tentación de los *siddhis*. Si fracasa a la hora de percibir sus peligros ocultos, acabará hundido en el sufrimiento. Si cultiva el no apego y el desapego respecto a ellos, quedarán destruidas las semillas del sufrimiento, la debilidad o la esclavitud que surgen de *siddha vidyā*. De la renuncia mana la emancipación eterna y la pureza sin mácula. Eso es *kaivalya*. Ahora el sí-mismo ha alcanzado absoluta independencia y mora en su propia naturaleza.

(Véanse I.3; II.25; IV.27, 30.)

स्थान्युपनिमन्त्रणे सङ्गस्मयाकरणं पुनरनिष्टप्रसङ्गात् ।५२।

III.52 sthānyupanimantraṇe saṅgasmayākaraṇaṁ punaraniṣṭa prasaṅgāt

sthāni	un lugar o posición, rango, dignidad, divinidades mayores
upanimantraṇe	por invitación, siendo invitado
saṅga	juntar, unión, contacto, asociación
smaya	maravilla, sorpresa, sonrisa
akaraṇaṁ	incumplimiento
punaḥ	de nuevo
aniṣṭa	indeseable, desfavorable
prasaṅgāt	conexión, suceso

Cuando se le aproximen seres celestiales, no debe existir ni apego ni sorpresa, pues pueden volver a darse conexiones indeseables.

Los seres celestiales intentan seducir al yogui y apartarle de la gracia del yoga. El yogui debe mantener su libertad duramente obtenida, y no debe caer víctima de tentaciones que pudieran derribarle espiritualmente.

Al igual que las sirenas, los seres celestiales intentan seducir al yogui exitoso para que se pierda. Si se doblega ante sus lisonjas, volverá a verse atrapado en los placeres sensoriales y aflicciones, y caerá de la gracia del yoga.

Existen cuatro tipos de yoguis: *prathama kalpika, madhubhūmika, prajñājyotī* y *atikrāntabhāvanīya*. Los *prathama kalpika* han trabajado duro en sus prácticas yóguicas, y el poder del progreso empieza justo a asomar. Los *madhubhūmika* han aprendido a diferenciar entre *citta* y el que ve e intentan obtener un mayor dominio (también se les llama *ṛtambharā prajñās)*. Los

prajñājyotis han tenido éxito al subyugar los elementos de la naturaleza, las cualidades de los sentidos de percepción, la mente y los deseos, y han realizado el que ve, mientras que los *atikrāntabhāvanīyas* han logrado alcanzar el conocimiento supremo del que ve y disponen del poder de *paravaīrāgya* (máxima ecuanimidad).

Patañjali advierte a todos los tipos de yoguis que no se dejen seducir por las "trampas" angélicas, y que se distancien de esas divinas tentaciones, de manera que en su corazones no albergen sensaciones y afanes indeseables.

(Véanse I.16, 21, 48; II.27.)

क्षणतत्क्रमयोः संयमाद्विवेकजं ज्ञानम् ।५३।

III.53 kṣaṇa tatkramayoḥ saṁyamāt vivekajaṁ jñānam

kṣaṇa	un instante, un momento, una unidad de tiempo infinitesimal
tat	ese, su
kramayoḥ	orden, secuencia, sucesión
saṁyamāt	mediante la restricción
vivekajaṁ	inteligencia sublime, percepción consciente total
jñānam	conocimiento, conocimiento sagrado

Mediante saṁyama *sobre el momento y sobre el flujo continuo de momentos, el yogui obtiene el conocimiento sublime, libre de las*

limitaciones de tiempo y espacio.

Patañjali muestra ahora un método completamente distinto de alcanzar *samādhi*: mediante *saṁyama* sobre el flujo continuo de momentos que pasan en una sucesión conocida como tiempo, el yogui obtiene conocimiento directo del tiempo y la relatividad. Y, por ello, reconoce que un momento en el tiempo es atemporal, y que su atemporalidad es real y eterna, mientras que su movimiento está confinado al pasado y el futuro. El movimiento es de duración limitada, efímero y siempre cambiante. El momento es imperecedero, inmutable, sagrado: de hecho, es el secreto de *samādhi*. El momento es realidad incondicionada, mientras que la secuencia de momentos es realidad condicionada; es relativa a lo absoluto e ilusoria. Esta realización se denomina inteligencia sublime.

En el momento, no se siente ni el tiempo psicológico ni el cronológico. El momento llega entre las impresiones emergentes y sus restricciones, y viceversa: es un tranquilo estado en el ínterin, auspicioso y puro, y debe estabilizarse, prolongarse y expandirse de modo que esa consciencia se torne absoluta.

Eso es *vivekaya jñāna*, la puerta de acceso a *kaivalya*. El yogui ha aprendido la secuencia ordenada de práctica y de tiempo, y ahora no debe ser atrapado por las tentaciones de los seres celestiales (pero de suceder, deberá recordarse que tiene que proseguir su *sādhanā*, y que su meta debe ser la realización del Sí-mismo).

Al igual que el átomo es la partícula más diminuta de materia, el momento es la partícula más diminuta de tiempo. El momento

es singularmente solo. Los momentos se suceden en secuencias, y el conjunto de secuencias constituye el tiempo. Así, los radios de momentos se mueven dentro de la rueda del tiempo. El movimiento de la mente en un continuum es tiempo psicológico. El movimiento de momentos en el presente, el pasado y el futuro es el tiempo cronológico.

El yogui se mantiene consciente del momento, y así conquista el tiempo psicológico y el cronológico. Permanece atento al momento, y no permite que su atención se deslice hacia el movimiento de momentos. Permanece ecuánime, y con la pérdida del factor tiempo, también su consciencia pierde su significado. Y entonces es cuando vislumbra el alma. Eso es *vivekaja jñāna*, inteligencia sublime, el conocimiento sagrado y secreto (léase y reléase II.9-15).

Todo ello suena extremadamente complicado, y lo cierto es que su realización absoluta es algo increíblemente difícil, como tratar de enhebrar una aguja cuando el hilo es más grueso que el ojo de la aguja. Y, no obstante, hay una lección que todos podemos aprender, y con ello mejorar la calidad de nuestras vidas.

Los poetas y sabios nos han impelido, desde la aparición de la palabra escrita, en todas las culturas, a vivir en el momento presente porque es lo único que realmente tenemos. ¿En alguna ocasión, mientras veía en televisión algún documental sobre la naturaleza, acerca de esas manadas de hermosas gacelas constantemente acechadas por depredadores, se ha preguntado por qué sus vidas no son un infierno constante de miedo e inseguridad? ¿Cómo pueden vivir sus vidas familiares de cortejo y procreación, y disfrutar de su propia perfección física, sabiendo

que su fin inevitable lo hallarán en las fauces de una leona? No puede atribuirse al simple fatalismo o la falta de imaginación. Si les faltara imaginación, ¿por qué entonces correrían con tanta rapidez, alejándose del peligro? La respuesta debe radicar en que tienen la capacidad de vivir en el momento presente *tal cual es* y no como debería ser. Quienes viven en la realidad, que sólo puede ser el presente, morirán con toda seguridad, pero habrán vivido antes de morir. Son muchas las personas que mueren sin haber vivido. Eso es cierto tanto a nivel celular como psicológico. Colocándonos perfectamente en *āsana*, inundamos nuestras células con vida, que no es más que la percepción consciente presente. Las células también morirán, pero primero habrán vivido.

Una de las razones por las que, como profesor de *āsana*, soy tan intenso, y en el pasado incluso duro, es porque quiero ofrecer a los estudiantes una hora y media de vida presente por lección. Cuando les grito que estiren sus piernas en *Śīrṣāsana* (la postura sobre la cabeza), no pueden estar imaginándose qué tendrán para cenar, o si les ascenderán o degradarán en el trabajo. Para quienes acostumbran a huir del presente, una hora de experiencia del "ahora" puede resultar descorazonadora, incluso agotadora, y me pregunto si la fatiga experimentada por algunos estudiantes tras las lecciones se debe más a eso que al trabajo de ejecución de *āsanas*. Nuestras ausencias mentales perpetuas son como barbitúricos, y cuesta sacudirse el hábito. Para el estudiante entusiasta, el efecto de *āsana* es estimulante.

La mentalidad de estar "en cualquier otra parte" o "hacer cualquier otra cosa" a la que nos vemos sujetos por el tiempo

psicológico, hace que mutilemos nuestra realidad presente mediante nuestra irrealidad ilusoria. Es como si estuviésemos en una población con un único hotel, nada del otro mundo, y toda la noche nos sintiésemos miserables porque estamos pensando en el establecimiento maravilloso en el que pasamos la noche anterior. Pero como esta población sólo cuenta con un hotel, estamos destruyendo nuestra noche de sueño a causa de una fantasía. Ahora bien, el átomo del momento, la partícula más pequeña de tiempo, es como la población con un único hotel. Si podemos vivir con ello, tal cual es, bien, mal o indiferentemente, sin desear nada mejor ni peor, entonces somos libres. Si da la impresión de que simplifico el tema en demasía, sólo es en pro de realizar un esfuerzo por desmitificar un tema que se ha convertido en un juego de intelectuales.

(Véanse IV.12 y 13.)

जातिलक्षणदेशैरन्यतानवच्छेदात् तुल्ययोस्ततः प्रतिपत्तिः ।५४।

III.54 jāti lakṣaṇa deśaiḥ anyatā anavacchedāt tulyayoḥ tataḥ pratipattiḥ

jāti	clase, ascendencia, rango, raza, linaje
lakṣaṇa	marca distintiva, una señal, cualidad
deśaiḥ	lugar, posición en el espacio
anyatā	de otra manera, de manera distinta
anavacchedāt	no limitado, no separado, indefinido

tulyayoḥ	del mismo tipo o clase, similar, igual
tataḥ	por ello, a partir de
pratipattiḥ	comprensión, conocimiento

Mediante este conocimiento, el yogui puede distinguir de manera infalible las diferencias entre objetos similares que no pueden distinguirse por el rango, los signos cualitativos, o la posición que ocupan en el espacio.

Con esta inteligencia sublime, el yogui es capaz de distinguir, de forma perfecta e instantánea, las mínimas diferencias existentes entre dos tipos de cosas u objetos similares, independientemente de su rango, creencia, cualidad, lugar o espacio.

Un yogui que ha alcanzado la realización espiritual tiene claridad y sensibilidad incluso respecto a las cosas más sutiles. Ve todas las cosas claramente y se expresa de forma perfecta.

Esta cualidad de la inteligencia no pueden poseerla ni siquiera las almas evolucionadas a menos que estén ancladas en el sagrado y divino conocimiento espiritual, *vivekaja jñānam*.

सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यमिति ।५६।

III.55 tārakaṁ sarvaviṣayaṁ sarvathāviṣayaṁ akramaṁ ca iti vivekajaṁ jñānam

tārakaṁ	brillante, radiante, claro, limpio, excelente
sarva	todos
viṣayaṁ	objetos, objetivos, asuntos, metas
sarvathā	de todas las maneras, por todos los medios, totalmente, completamente, en todo momento
viṣayaṁ	objetos, objetivos, asuntos, metas
akramaṁ	sin sucesión, sin orden ni concierto, sin secuencia
ca	y
iti	así
vivekajaṁ jñānam	conocimiento sublime, conocimiento espiritual sagrado

La característica esencial del conocimiento sublime del yogui es que capta instantánea, clara y totalmente, la meta de todos los objetos sin entrar en la secuencia de tiempo o cambio.

Sublime en comprensión, claro en la acción, el yogui domina y trasciende la naturaleza y alcanza, mediante prácticas yóguicas, la luz del alma.

(Véanse I.36; II,52; III.34 y 36.)

तारकं सर्वविषयं सर्वथाविषयमक्रमं चेति विवेकजं ज्ञानम् ।५५।

III.56 sattva puruṣayoḥ śuddhi sāmye kaivalyam iti

sattva	pura consciencia iluminadora
puruṣayoḥ	alma
śuddhi	de pureza
sāmye	llegar a ser igual
kaivalyam	soledad perfecta, libertad sin mezclas, pura, simple, perfecta en sí misma
iti	así

Cuando la pureza de la inteligencia iguala la del alma, el yogui ha alcanzado kaivalya, *perfección en el yoga*.

Cuando las vestiduras de la inteligencia igualan en pureza a las del alma, existe armonía entre ellas. Ahora aparece la libertad, *kaivalya*, del que ve, incontaminada por las cualidades de la naturaleza.

Mediante disciplina yóguica se aparta el velo de la ignorancia que cubre la inteligencia. Ésa es la auténtica y verdadera luz: *vivekaja jñānam*, consciencia iluminadora, que se torna igual que la luz del alma, *puruṣa*. La diferencia entre inteligencia y consciencia llega a su fin. Ambas se disuelven en el faro del alma. Se hallan aisladas de todo contacto con los objetos de la naturaleza. Las semillas de la aflicción se han quemado. Las vestiduras están bien aisladas y carentes de función, o se han elevado al nivel de su portador. Ésa es la libertad. Ahora el Alma brilla en su forma prístina, en su pura luminosidad: reina suprema. Eso es *kaivalya*, el estado de existencia indivisible.

(Véanse II.23; III.49 y IV.26.)

Aquí finaliza la exposición sobre *vibhūti*, el tercer *pāda* de los *Yoga Sūtras* de Patañjali.

Parte IV:

कैवल्य पादः ।

KAIVALYA PĀDA

Kaivalya Pāda es el cuarto y último capítulo de la exposición del yoga de Patañjali.

A su manera, Patañjali expuso las tres piedras angulares de la filosofía hinduista: el camino de la devoción, *bhaktimārga*, en *Samādhi Pāda*; el camino de la acción, *karmamārga*, en *Sādhana Pāda*; el camino del conocimiento, *jñānamārga*, en *Vibhūti Pāda*. En *Kaivalya Pāda* describe el camino de la renuncia, *vairāgyamārga* o *viraktimārga*, el camino del desapego de los objetos mundanos y de la libertad en relación a los deseos mundanos. Al hacerlo, descubre toda la esencia del punto de vista índico sobre la vida.

Este *pāda* resulta complejo y difícil de comprender a primera vista, ya que parece ser más teórico que práctico, pero cada *sūtra* cuenta con aspectos prácticos ocultos.

En él, Patañjali explica cómo la consciencia puede tornarse pura, inteligente y madura, y liberarse a sí misma de las garras de la naturaleza, permitiendo que el yogui alcance la meta de la Libertad Absoluta, el gozo auspicioso y la beatitud. Ésas son, de acuerdo a Patañjali, las cualidades de un yogui perfecto. A continuación trata del planteamiento a seguir por parte del yogui sublime tras la iluminación.

Patañjali dice que cuando la inteligencia está cultivada hasta el punto de madurez, el ego *(ahaṁkāra)* pierde su fuerza de manera natural, y la consciencia alcanza un estado de pureza divina. Los ríos de la inteligencia y la consciencia pierden sus identidades y

se funden en el río del alma. Ésa es la gloria suprema del *sādhanā* yóguico, el logro de *kaivalya* o *Brahma jñāna*.

Resumamos brevemente el camino recorrido hasta el momento. Para ahora, el lector está familiarizado con el hecho de que *Samādhi Pāda* es una búsqueda interior en la que se han descrito el arte y significado del yoga, explicado las funciones de la mente, la inteligencia y la consciencia, y mostrado los métodos para desarrollar y mantener una consciencia permanentemente equilibrada y estable.

Sādhana Pāda trata sobre el cuerpo, los sentidos y la mente, y los relaciona con la inteligencia y la consciencia. Las envolturas externas –cuerpo, sentidos y mente– son perceptibles y distinguibles; la inteligencia y la consciencia no resultan fácilmente perceptibles. *Sādhana Pāda* describe, pues, la búsqueda externa, empezando con las envolturas distinguibles y procediendo a penetrar el núcleo del ser a través de la inteligencia y la consciencia.

Samādhi Pāda empieza con las fluctuaciones de la consciencia y finaliza con un estado en el que la mente no funciona. *Sādhana Pāda* empieza con las aflicciones del cuerpo y sus implicaciones emocionales y, luego, plantea los medios para superarlas mediante diversas disciplinas yóguicas.

Los dos primeros *pādas* ponen el acento en el arte, la teoría y la práctica del yoga.

Vibhūti Pāda describe las propiedades del yoga. Aquí, tras haber guiado al *sādhaka* a través de la búsqueda externa, Patañjali le conduce por la interna, y luego todavía más profundamente a la integración, *saṁyama*.

Saṁyama es el arte de contemplar por completo, de manera que el yogui se hace uno con el objeto de contemplación. Patañjali llama búsqueda íntima a esta comunión de sujeto y objeto. En ella, dice, aumentan los destellos de supraconsciencia y los poderes extraordinarios, que pueden afectar la divinidad del yogui y obstaculizar su progreso hacia la percepción consciente de sí mismo y la consciencia universal. Aconseja a los yoguis que han adquirido dichos poderes que se aparten de ellos retirando su centro del "yo" de ellos, y que filtren y purifiquen aún más la consciencia para alcanzar la inteligencia sublime, *vivekaja jñānam*. A partir de entonces, el que ve reina supremo.

Estos tres *pādas* de los *Yoga Sūtras* hablan del crecimiento del ser humano a partir de un estado mental insatisfecho, hacia la gloria de la inteligencia y la consciencia iluminadas.

En *Kaivalya Pāda*, Patañjali lleva al yogui hacia lo más sutil, el alma, sin olvidar las envolturas interna y externa. *Kaivalya Pāda* puede, por tanto, denominarse la búsqueda del alma, *antarātma sādhanā*. Aquí, Patañjali habla de la manera en la que el yogui sublime debería vivir, sirviendo a la humanidad con su suprema sabiduría, manteniendo la luminiscencia de su alma con inteligencia pura y una paz completa e incondicional.

Resulta interesante advertir que Patañjali empieza este capítulo con el renacimiento de dichos adeptos. Tras lograr refinados estados de inteligencia a través del yoga, puede que se tornen orgullosos o arrogantes, o indiferentes, o bien que descuiden sus prácticas, y caigan de la gracia del yoga. Patañjali utiliza la expresión *"jātyantara pariṇāma"* para esos yoguis caídos

(jātyantara = cambio de nacimiento, nacimiento en otra clase, otro estado de vida; *pariṇāma* = transformación).

Los adeptos nacen de acuerdo al nivel de su anterior *sādhanā*. Las potencialidades de la naturaleza fluyen abundantemente en ellos, a fin de que puedan continuar su *sādhanā* con renovado vigor e intensidad (véase I.21).

Patañjali explica cuatro tipos de acciones *(karma)*. Primero describe tres acciones comunes: blanca, gris y negra. Luego habla del cuarto tipo, que carece de reacción y que tiene como objetivo lograr una pureza inmaculada. Advierte que ese tipo debe ser mantenido, reforzado y respaldado a través del *sādhanā*. Luego la consciencia se dará cuenta de que carece de luz propia, que sólo existe gracias a la luz tomada prestada del alma *(ātman)*. En esta etapa, la consciencia gravita hacia y se funde con su Señor, el alma *(ātman)*.

El yogui está ahora liberado del objetivo cuádruple de la vida: deber religioso *(dharma)*, propósito de la vida y deber de ganarse el sustento *(artha)*, deleite de la vida *(kāma)* y liberación *(mokṣa)*. Está libre de la fuerza gravitatoria de los *guṇas (sattva, rajas* y *tamas)*. Es un *guṇātītan*, libre de los *guṇās*. Ésa es la cúspide del yoga.

En la *Bhagavad Gītā*, el Señor Kṛṣṇa le describe maravillosamente a Arjuna las características del yogui perfecto (II.55-59, 61, 64-72).

Quien está libre de deseo de pensamiento, palabra o acto, y contento en su alma, está limpio y claro en su inteligencia. 55

Quien permanece imperturbable en medio de los 56

sufrimientos; quien no anhela placeres y vive libre de pasiones, miedos y cóleras, cuenta con sabiduría estable.

Quien no tiene apego a ninguna parte y permanece indiferente a bien o mal, reside firmemente en su inteligencia. 57

Quien sin esfuerzo logra retirar sus sentidos de sus terrenos de pasto, al igual que una tortuga retira sus miembros, cuenta con una sabiduría firmemente asentada. 58

Quien se abstiene de alimentar los deseos de los sentidos y la mente, y permite que gustos y deseos se desvanezcan por sí mismos, es uno con el alma. 59

Aquel cuyos sentidos y mente están bajo control, que está firmemente asentado en su sabiduría, permanece firmemente en yoga, absorto en Mí. 61

Quien ha disciplinado su *citta* permanece insensible a las preferencias y aversiones, y está lleno de pureza y tranquilidad. 64

Aquel, en ese estado tranquilo, extingue todas las miserias y mora en su inteligencia sublime. 65

Quien no es capaz de restringir las fluctuaciones de su consciencia, no puede concentrarse, y sin concentración no puede alcanzar la salvación. Mediante los esfuerzos de práctica y renuncia, ha de obtener control sobre la mente. 66

Si *citta* se halla entremezclado con los sentidos, que deambulan entre los objetos, se pierde el poder del discernimiento discriminador, y uno se aleja del sendero de la evolución al igual que el viento aleja una embarcación sobre las aguas. 67

Por tanto, dice el Señor Kṛṣṇa, aquel cuyos sentidos estén completamente retirados de sus objetos, cuenta con una inteligencia bajo control. 68

Lo que resulta noche para todos los seres es el día para un yogui disciplinado, ya que es uno con la visión del alma *(apavarga)*; cuando todos los seres están activos con placeres mundanos *(bhoga)*, el yogui lo considera noche, manteniéndose alejado de pensamientos mundanos. 69

Al igual que las aguas fluyen hacia el océano, y no obstante el nivel del mar nunca cambia ni se encrespa por ello, también aquel que está firmemente asentado en su inteligencia está fuera del alcance de los placeres, y logra la liberación. 70

Quien renuncia a todo deseo y se mantiene alejado del apego, alcanza la libertad y beatitud *(kaivalya)*. 71

Quien está libre de pensamientos ilusorios y se mantiene en contacto con la consciencia divina, incluso en el momento de la muerte, alcanza *kaivalya*, y al Supremo Señor. 72

जन्मौषधिमन्त्रतपःसमाधिजाः सिद्धयः ।१।

IV.1 janma auṣadhi mantra tapaḥ samādhijāḥ siddhayaḥ

janma	nacimiento
auṣadhi	planta medicinal, hierba, droga, incienso, elixir
mantra	encantamiento, hechizo
tapaḥ	calor, quemazón, brillo, práctica devocional ascética, ardiente deseo de alcanzar la perfección, lo que quema toda impureza
samādhi	meditación profunda, absorción total
jāḥ	nacido
siddhayaḥ	perfecciones, logros, realizaciones, consumaciones

Los logros pueden alcanzarse por nacimiento, mediante el uso de hierbas, encantamientos, autodisciplina o samādhi.

Existen cinco tipos de yoguis consumados *(siddhayaḥ)*:

1. por nacimiento con la aspiración de devenir perfecto *(janma)*
2. mediante experiencia espiritual obtenida a través de hierbas, drogas o elixires *(auśadha)*
3. mediante el ensalmo del nombre de la divinidad elegida *(mantra)*
4. mediante práctica devocional ascética *(tapas)*
5. mediante meditación profunda *(samādhi)*

Es necesario señalar una importante distinción entre estos medios de logro espiritual. Los seguidores de los tres primeros pueden caer de la gracia del yoga por orgullo o negligencia. No ocurre así con los otros, cuyos logros espirituales han sido obtenidos mediante *tapas* y *samādhi*. Se convierten en maestros, apareciendo como almas divinas y liberadas, como luminosos ejemplos para la humanidad.

Nandī, Rāmakṛṣṇa Paramahaṁsa, Sai Bābā de Śirḍi y Rāmaṇa Maharṣi fueron yoguis consumados por nacimiento.

El sabio Māṇḍavya y el rey Yayāti desarrollaron poderes sobrenaturales gracias a un elixir de vida. Hoy en día, muchos consumidores de drogas utilizan mescalina, LSD, hachís, heroína, etc., para experimentar las denominadas visiones espirituales investigadas por Aldous Huxley y otros. Artistas y poetas del pasado también se apoyaron en las drogas para alcanzar estados supranormales mediante los que avivar su arte.

Māṇḍavya fue un sabio y un yogui. En su infancia su único juego era matar moscas. Cuando creció, alcanzó *samādhi* mediante *tapas*. Los ladrones locales utilizaban su *āśrama* a escondidas como lugar de descanso tras realizar pillajes. La gente

se dirigió al rey y le habló de sus agonías y del temor que sentían por sus vidas. El rey ordenó inmediatamente a sus asistentes que hallasen a los ladrones y los enviasen a la horca. El grupo siguió la pista a los ladrones hasta el *āśrama* y los detuvo a todos, incluyendo al sabio, colgándolos. Todos murieron excepto el sabio. Al presenciar tal maravilla, el rey se acercó, se disculpó y le liberó de la horca. Pero el sabio dio una patada, rompió el cadalso y murió por propia voluntad.

Los ayudantes de Yama (Señor de la Muerte) se llevaron al sabio al infierno. El yogui se quedó pasmado al descubrirse allí y le preguntó al Dios de la Muerte por la razón de que le hubiesen llevado al infierno. El Señor le respondió que era porque en su juventud había matado moscas. El sabio se enfureció y bramó que los crímenes de infancia pertenecen a los padres, no a los hijos. El sabio le dijo al Señor: «No sabes nada del *dharma* (ciencia del deber) y, por ello, por haberte equivocado en tu deber de juez imparcial ante los pecados de los hombres, te maldigo para que nazcas en la Tierra como hijo de un *śūdra*», y el sabio regresó a su retiro tan joven como siempre. Debido a esta maldición, el Señor de la Muerte nació como Vidura y desempeñó la labor de consejero del rey Dhṛtarāṣṭra, uno de los personajes del *Mahābhārata*.

El rey Yayāti era hijo de Nahūṣa. Tenía dos esposas. Una era Devayāni (hija de Śukrācārya, preceptor de los demonios e inventor del elixir de la vida, *sanjīvani)*, y la otra era Śarmiṣṭhā. Como los poderes mundanos del rey crecieron, también lo hizo su deseo de deleite sensual, y cometió adulterio. Devayāni, encolerizada por la infidelidad de su esposo, regresó con su padre

y se quejó de su marido. Śukrācārya maldijo al rey con una vejez prematura. Luego se vio inundada por su afecto hacia Yayāti y le pidió a su padre que rebajase la maldición. Escuchando los ruegos de su hija, el padre consintió en transferir la maldición a cualquiera de los hijos del rey, si lo aceptaban. Ninguno de sus hijos quiso hacerlo, excepto el más joven, Purū, que aceptó la vejez de su padre, mientras éste continuó joven. Más tarde, Yayāti comprendió que la lujuria *(kāma)* no puede satisfacerse nunca, así que devolvió la juventud a su hijo, junto con el reino. Retomó su vejez y se retiró al bosque para dedicar el resto de su vida a la meditación.

Muchos *sādhakas* iniciados a través de *mantras* realizaron penitencias y se convirtieron en maestros espirituales, poetas y eruditos. El bandolero Ratnākar devino el autor de la famosa epopeya *Rāmāyaṇa*; Dhruva, hijo del rey Uttānapāda, alcanzó la divinidad; mientras que el joven Prahlāda, hijo del rey demonio Hiraṇayakaśipu, hizo salir a Dios de un pilar.

जात्यन्तरपरिणामः प्रकृत्यापूरात् ।२।

IV.2 jātyantara pariṇāmaḥ prakṛtyāpūrāt

jātyantara	en otra clase, cambio de nacimiento, otro estado de vida
pariṇāmaḥ	cambio, transformación
prakṛti	naturaleza, causa creativa, energía de la naturaleza
āpūrāt	

devenir completo, estar lleno, flujo abundante

El flujo abundante de la energía de la naturaleza conlleva la transformación en el nacimiento, ayudando al proceso de evolución.

Al igual que el agua puede transformarse en vapor o hielo, y el oro en ornamentos, también las aflicciones y fluctuaciones pueden llegar a controlarse y transformarse venciendo a *avidyā*.

En IV.I, Patañjali explicó que la energía de la naturaleza fluye con tal abundancia en algunos adeptos que su consciencia es transformada, permitiéndoles vivir en un puro estado dinámico en la vida presente (si un *sādhaka* no alcanza la perfección durante esta vida, la naturaleza puede penetrar de manera abundante y perfeccionar su *sādhanā* en la siguiente existencia, de manera que entonces pueda experimentar la libertad).

Debido al poder de sus prácticas, la energía de la naturaleza fluye en un *sādhaka* con tal fuerza que puede transformarle en inmortal. Eso concuerda con la teoría de la evolución. Resulta interesante observar que la propia naturaleza es el motor de la evolución espiritual.

El Buddha, Ādi Śaṅkara, Śrī Rāmānūjācārya, Jñāneśvar, Tukārām y Nandanār alcanzaron *kaivalya* durante sus vidas aquí en la Tierra sin necesidad de *sādhana* yóguico a causa de los frutos de las prácticas yóguicas de sus vidas anteriores *(jātyantara pariṇāma)*.

De igual manera, *ācāryāṇīs* como Maitreyī, Gārgī, Arundhatī, Līlāvatī, Sulabhā, Śāradā Devi, la yoguini Lallā de Cachemira y la yoguini Motibai de Jaipur, alcanzaron la liberación mediante *jātyantara pariṇāma*.

(Véase *Great Women of India*, Advaita Āśrama, Almora, Himālayās; véase también *Yoga para la mujer*, de Geeta S. Iyengar [Kairós]).

निमित्तमप्रयोजकं प्रकृतीनां वरणभेदस्तु ततः क्षेत्रिकवत् ।३।

IV.3 nimittaṁ aprayojakaṁ prakṛtīnāṁ varaṇabhedaḥ tu tataḥ kṣetrikavat

nimittaṁ	incidental, instrumental, causa eficiente, un pretexto
aprayojakaṁ	inútil, sin utilidad, quienes no pasan a la acción
prakṛtīnāṁ	de tendencias o potencialidades naturales
varaṇam	coberturas, velos, obstáculos
bhedaḥ	hendidura, división, separación
tu	pero, por el contrario, por otra parte, no obstante
tataḥ	por ello
kṣetrikavat	como un granjero, como un campesino, como un labrador

La causa eficiente de la naturaleza no fuerza sus potencialidades a la acción, sino que ayuda a apartar los

obstáculos a la evolución, al igual que un labrador construye diques para regar sus tierras.

El cultivo de la consciencia que ha brotado es de importancia capital en el yoga. Al igual que un labrador construye diques entre los campos para regular el flujo del agua, los yoguis evolucionados canalizan el abundante flujo de energía de la naturaleza para liberarse del cautiverio de sus acciones y desarrollar visión interior espiritual. Aunque el proceso de *sādhanā* no conlleve la transformación completa en la vida de un *sādhaka*, sí que sirve para apartar obstáculos en el camino de su evolución.

Las buenas acciones pasadas *(karmāśaya)* resultan indirectamente instrumentales a la hora de acelerar el flujo de tendencias naturales para bien de la consciencia. Un labrador levanta diques de tierra para canalizar el agua y empapar una parte de un terreno. Una vez lo tiene empapado, abre el dique y permite que el agua fluya en la zona adyacente, continuando de este modo hasta que logra tener todo el terreno regado. Luego siembra las mejores semillas para obtener la mejor de las cosechas, y disfruta de los frutos. Mediante la disciplina yóguica, el yogui aparta todos los obstáculos a su evolución, y disfruta de la emancipación.

Así disciplinada, la energía afinada del yogui aparta espontáneamente todas las fluctuaciones y aflicciones que pueden perturbar su crecimiento espiritual, permitiéndole alcanzar visión interior en su propio ser, su alma.

Este *sūtra* es de una gran belleza en sí mismo. La energía de la naturaleza fluye ahora abundantemente en el *sādhaka*. Esta energía ha sido acumulada y concentrada a través de la práctica de *āsana*, *prāṇāyāma* y *bandha*, que pudiera decirse que son como "diques" en el sistema para regular y canalizar la energía, a fin de que la mente y la inteligencia puedan difundirse de manera uniforme por el ser del *sādhaka*.

El uso juicioso de energía desarrolla coraje, fuerza, sabiduría y libertad. Eso es cultivar el talento, que puede transformarse a sí mismo hasta alcanzar el nivel de genio.

(Véanse I.2, 18, 29-39; II.2, 12, 13, 18; II.29-III.15.)

निर्माणचित्तान्यस्मितामात्रात् ।४।

IV.4 nirmāṇacittāni asmitāmātrāt

nirmāṇa	medir, formar, hacer, fabricar, crear, creación
cittāni	esferas de consciencia, material mental
asmitā	sentido de individualidad
mātrāt	sólo de ahí

La mente construida o creada surge del sentido de individualidad (asmitā).

A partir del sentido de autoconsciencia, son numerosas las actividades que se asocian en la consciencia, dando así paso a estados mentales llamados disposiciones, que se conforman en

nirmita (cultivado) *citta*. Tiñen, distorsionan y perturban la inteligencia creando diversas aflicciones y fluctuaciones. Si esta consciencia perturbada se recanaliza en la dirección correcta, desarrolla refinamiento y sensibilidad. Entonces, *nirmita citta* pasa a *nirmāṇa*, o *sāsmitā citta*, o sentido de individualidad sáttvica, y la naturaleza hace sabia a la inteligencia, que a su vez mantiene pura a la consciencia.

Este *sūtra* explica la cualidad de la mente constructiva y creativa a través de *asmitā*. La sede de la mente-materia es el cerebro. Crea fluctuaciones, propensiones y prejuicios que causan dolor y pesar, y necesitan ser restringidos.

La mente, en su origen, es unitaria y pura. Se la conoce como el núcleo del ser *(ātman)* o la sede del corazón espiritual. Cuando brota como planta joven, se convierte en el centro autoconsciente *(antaḥkaraṇa)*, y conforma *sāsmitā* o un sentido de individualidad sáttvica. Eso se desarrolla en consciencia *(citta)*, que se ramifica en ego *(ahaṁkāra)*, inteligencia *(buddhi)* y mente *(manas)*, que a su vez se manifiestan como ondas de pensamiento múltiples que, si se les da libertad de acción, crean aflicciones y fluctuaciones *(vyutthāna citta)*.

Mediante la práctica regular, el fuego del yoga desarrolla la capacidad del *sādhaka* para discernir entre la mente original y sus vástagos, la mente unitaria y la mente multifacética y compleja. Lo consigue mediante la cuidadosa observación de su comportamiento, canalizando sus energías a fin de hallar la fuente de esas ondas de pensamiento *(citta vṛttis)* y erradicarlas de raíz. Eso es *śānta citta* o *samāhita citta*, que conduce al *sādhaka* al borde de un estado unitario de consciencia, y convierte

la consciencia que ha brotado, o ha sido creada, en una consciencia cultivada, *nirmāṇa citta*. Ésta, a su vez, busca el núcleo de su existencia individual. Eso se convierte en meditación, *dhyāna*, con lo cual desaparecen las distorsiones de su mente múltiple. Se unen la percepción consciente de cabeza y corazón, y la consciencia se torna madura y pura *(divya citta)*. Este puro *citta* es la consciencia raíz, *mūla citta*.

Por ejemplo, podemos comparar el estado unitario de consciencia con el tronco de un árbol, y la mente múltiple con las ramas de ese árbol. Aunque las ramas surgen alejándose del tronco principal, permanecen en contacto con él. De igual manera, el *sādhaka* debe hacer retroceder las ramas de la consciencia, es decir, de la consciencia del "yo", de la cabeza hacia su base, a fin de perder su identidad.

(Véanse I.2; II.6 y III.12-13.)

प्रवृत्तिभेदे प्रयोजकं चित्तमेकमनेकेषाम् ।५।

IV.5 pravṛtti bhede prayojakaṁ cittaṁ ekaṁ anekeṣām

pravṛtti	avanzar, proceder, progresar
bhede	diferencia
prayojakaṁ	efecto, utilidad, beneficio
cittaṁ	consciencia
ekaṁ	uno
anekeṣām	innumerables, numerosos

La consciencia es una, pero se ramifica en muchos y distintos tipos de actividades e innumerables ondas de pensamiento.

La consciencia, aunque una, dirige múltiples pensamientos, en ocasiones creando disparidades entre palabras y hechos. Es indirectamente responsable de numerosas actividades, y se convierte en la fuente de los deseos y su consumación. Si deja de dirigir los pensamientos, no surge la necesidad de cultivar la consciencia hacia la transformación *(nirmāṇa citta)*.

Patañjali quiere que canalicemos las energías de la mente múltiple en la dirección adecuada, de manera que no aparezcan disparidades o distorsiones entre palabras, pensamientos y obras.

Ya hemos dicho que del sentido de la consciencia del "yo" en la esfera de actividad surgen múltiples pensamientos. Debido a la falta de comprensión, *avidyā*, sus fluctuaciones crean dudas, confusión, deseos y codicia, provocando aflicciones que perturban la mente. Ésas son las "malas hierbas" de la mente *(vyutthāna* o *nirmita citta)*. Utilizando la facultad discernidora *(nirodha citta)* obtenida a través del yoga, y analizando los cambios fluctuantes, las malas hierbas se arrancan de raíz y se crea un estado de silencio *(praśānta citta)*: un estado intermedio entre la mente original y universal y la mente individual. En este estado de silencio llega un destello depurador y purificador desde el interior *(divya citta)*. Cuando eso sucede, la naturaleza se convierte en una amiga real de la consciencia, cultivándola y transformándola, con sus abundantes energías, y purificando la inteligencia del corazón. Entonces, la inteligencia y la consciencia se dan cuenta

de que son una, que no están separadas ni son distintas, y finalizan todos los pesares y alegrías.

La inteligencia del corazón no es nada más que el que ve, en el que inteligencia y consciencia descansan y permanecen para siempre, con pureza y divinidad.

(Véanse I.2, 17; II.6; III.13, 14; IV.1, 3.)

तत्र ध्यानजमनाशयम ।६।

IV.6 tatra dhyānajam anāśayam

tatra	de ellos, de esos
dhyānajam	nacido de la meditación
anāśayam	libre de impresiones o influencias

De estas actividades de la consciencia de los seres perfectos, sólo aquellas que proceden de la meditación están libres de las impresiones e influencias latentes.

Tras haber explicado la creación –por parte de la mente unitaria– de pensamientos múltiples que perturban el equilibrio de la mente original, Patañjali dice aquí que esta mente "que ha brotado" puede ser cultivada, tranquilizada y silenciada a través de profunda meditación. Eso pone fin a la influencia de impresiones, y libera a la consciencia de enredos con objetos vistos, oídos o conocidos.

La meditación no sólo libera a la consciencia de las impresiones pasadas, sino que también aparta los obstáculos para la evolución

progresiva de la mente. Las impresiones de apego y aflicción continúan atormentando a los demás.

Estos obstáculos –deseo, ira, codicia, pasión ciega, orgullo y celos– son los radios de la rueda emocional. La meditación ayuda a subyugarlos para que el centro emocional (la consciencia del corazón) pueda expandirse hacia una nueva dimensión de crecimiento espiritual. A partir de entonces, la consciencia carecerá de méritos y deméritos, virtudes o vicios, fluctuaciones y aflicciones. Se convierte en "cultivada" *(samāhita citta)*, y es conducente a la experimentación de *kaivalya*.

(Véanse I.23, 29, 32; II.11, 12; III.51.)

कर्माशुक्लाकृष्णं योगिनस्त्रिविधमितरेषाम् ।७।

IV.7 karma aśukla akṛṣṇam yoginaḥ trividham itareṣām

karma	acción
aśukla	no blanca
akṛṣṇam	no negra
yoginaḥ	de un yogui
trividham	triple (negra, blanca y mezclada, o gris)
itareṣām	de otros

Las acciones de un yogui no son ni blancas ni negras. Las acciones de los demás son de tres tipos, blancas, negras o grises.

Este *sūtra* habla de tres tipos de acciones y de sus efectos sobre el individuo normal, pero de hecho existen cuatro. El cuarto es libre, incoloro y puro. El yogui sigue este tipo de acción para liberarse de sus frutos.

Las acciones blancas, negras y mezcladas, o grises, producen frutos y reacciones en cadena. Las acciones negras producen efectos tamásicos; las acciones grises, rajásicos; y las blancas, sáttvicos. Las acciones blancas resultan en virtud; las negras, en vicio. Las grises tienen como resultado una mezcla de efectos, y de emociones positivas y negativas.

Las acciones puras del yogui están más allá de *sattva, rajas* y *tamas*. No provocan reacciones positivas o negativas en la consciencia y, por ello, están libres de dualidad. Este cuarto tipo de acción es propicio y auspicioso. Ésa es la auténtica "pericia en la acción" del yogui (véase *Bhagavad Gītā*, II.50).

Una persona normal está llena de ambición. Desea recompensa por sus hechos, pero se olvida de que conllevan las semillas del dolor. Si su ambición se transforma en aspiración espiritual, pierde interés en las recompensas y comprende lo que es *sādhana* por el propio *sādhana*, o la acción por sí misma. Se refina; su mente y consciencia se tornan claras y sus acciones limpias. No recoge impresiones. Nace de nuevo sólo para limpiarse de las impresiones acumuladas en el pasado. Aferra sin reservas su mente y consciencia a la voluntad divina. Todas sus acciones están libres de semillas reactivas.

Existe una tendencia a asociar al renunciante del Óctuple Sendero de Patañjali con el asceta que conquista las tentaciones de la carne simplemente rechazando el mundo civilizado y

morando en lugares donde no existen tentaciones. Entre todas las discusiones acerca de cómo pertenecer al mundo, actuar en él, y no obstante permanecer inmaculado, ocupa un lugar sobresaliente el debate entre el Señor Kṛṣṇa y Arjuna momentos antes de la batalla. Allí, Kṛṣṇa deja claro que la acción es inevitable; porque la inacción también es acción; y que las acciones egoístas y los apegos a sus frutos conducen a una trampa.

Con respeto hacia esta cúspide de la literatura y la filosofía mundiales, la *Bhagavad Gītā*, debemos reconocer que en este *sūtra*, Patañjali, con su habitual estilo terso, dice exactamente lo mismo. Ni siquiera el insuperable estilo expresivo de la *Gīta* puede eclipsar el genio de Patañjali al señalar el meollo de la cuestión.

¿Cómo puede un hombre libre actuar y, no obstante, permanecer libre? Ése es el tema principal de *Kaivalya Pāda*. Aquí Patañjali deja bien claro que la acción libre, más allá de la causalidad, es la de aquel que actúa sin motivo o deseo, como si se liberase una cometa en el cielo, sin un cordel para hacer que regresase al suelo.

(Véanse II.12-15 y IV.4.)

ततस्तद्विपाकानुगुणानामेवाभिव्यक्तिर्वासनानाम् ।८।

IV.8 tataḥ tadvipāka anuguṇānām eva abhivyaktiḥ vāsanānām

tataḥ	por ello
tad	esas impresiones, sus tendencias, potencialidades
vipāka	madurar, fruición
anuguṇānām	correspondientemente, en consecuencia
eva	sólo
abhivyaktiḥ	manifestación
vāsanānām	de deseos, de tendencias

Estos tres tipos de acciones dejan impresiones que se manifiestan cuando las condiciones son favorables y maduras.

De los cuatro tipos de acciones, los tres primeros dejan tras de sí residuos potenciales que son acumulados como impresiones en la memoria. Los recuerdos crean deseos, y los resultados de los deseos a su vez se tornan recuerdos. Van a la par y conforman impresiones latentes, que, según su grado de madurez, pueden manifestarse de inmediato o permanecer dormidas, aparecer inesperadamente más adelante, en esta vida o en las futuras.

Deseo es la fuerza inspiradora que estimula al cuerpo y la mente y que se esfuerza por ser colmada. Los deseos y su consumación atan a la consciencia a las acciones triples. Deseo y recuerdo obligan a la mente a actuar para su gratificación, determinando la clase de nacimiento futuro, la duración de la vida, y los tipos de experiencias por los que se pasará. Si las impresiones son buenas, crean situaciones favorables para la vida espiritual. Las impresiones desfavorables abocan a la persona al deseo, la ira, la avaricia, la pasión ciega, el orgullo y la envidia,

creando perturbaciones en la consciencia. Pero incluso en ese caso, si uno dirige su consciencia hacia el que ve, siguiendo sincera y reverencialmente el Óctuple Sendero de la disciplina yóguica, sus acciones dejarán de ser del triple tipo, pasando a ser del cuarto, que no hace surgir deseo por los frutos o las recompensas. Ése es el sentido literal de: *«Yogaḥ karmasu kauśalam»*, "pericia en la acción yóguica".

(Véanse I.12, 43; II.12, 13, 28; III.18, 23 y 38.)

जातिदेशकालव्यवहितानामप्यानन्तर्यं स्मृतिसंस्कारयोरेकरूपत्वात् ।९।

IV.9 jāti deśa kāla vyavahitānām api ānantaryaṁ smṛti saṁskārayoḥ ekarūpatvāt

jāti	clase, linaje, ascendencia, raza, rango
deśa	lugar, localidad
kāla	tiempo, efecto, punto
vyavahitānām	situado en medio, separado, impedido, dejado de lado, sobrepasado, bien hecho
api	incluso
ānantaryaṁ	secuencias ininterrumpidas, sucesión inmediata
smṛti	memoria
saṁskārayoḥ	potencial, impresiones
ekarūpatvāt	uno en forma, mismo en apariencia, de identidad común

La vida es un proceso continuo, aunque esté demarcada por raza, lugar y tiempo. Debido a la ininterrumpida e íntima relación entre memoria e impresiones subliminales, los frutos de las acciones permanecen intactos entre una y otra vida, como si no existiese separación entre nacimientos.

Según la filosofía índica, la ley del *karma* funciona ininterrumpidamente a través de vidas sucesivas, aunque cada una de ellas esté separada de las demás por rango, lugar y tiempo. Los deseos e impresiones son almacenados en la memoria y relacionan pautas de comportamiento de vidas anteriores con la vida presente y las futuras.

La teoría del *karma*, o ley de causa y efecto, se explica para inspirar al *sādhaka* a proseguir con los *karmas* no blancos y no negros, que le liberarán de los deseos y los resultados, que son simplemente las acciones acumuladas en sus vidas anteriores. Esas acciones carentes de deseos cultivan y refinan la consciencia y le permiten explorar el reino del alma. Ése es otro aspecto de *nirmāṇa citta*.

En el *sūtra* anterior se subraya la identidad común de las impresiones habituales latentes y los recuerdos. Los recuerdos e impresiones están interrelacionados, interconectados, entretejidos. Actúan como estímulos en la vida presente. Aunque las vidas anteriores estén divididas por condición social, posición, tiempo y lugar, la unidad de memoria e impresión centellea consciente, subconsciente o inconscientemente y modela la pauta de la vida presente. Por ejemplo, si la vida de una persona ha tomado forma tras recorrer distintas vidas en la forma de otras especies, la memoria y las impresiones conectarán de inmediato

la vida pasada con la presente, aunque el intervalo entre ellas pueda ser grande. Podemos, por tanto, concluir que en la vida presente se están plantando las semillas de las vidas futuras. «Recogerás lo que siembres.» En esta vida somos responsables de modelar nuestras vidas futuras.

La teoría del *karma*, lejos de ser una teoría fatalista de "predestinación", como mucha gente la malinterpreta, sirve para hacernos conscientes de nuestra responsabilidad y nuestro poder para afectar el curso futuro de nuestras vidas. Actúa como guía, inspirándonos a llevar a cabo acciones virtuosas que nos conducirán gradualmente hacia la pericia de poder realizar acciones carentes de deseo.

तासामनादित्वं चाशिषो नित्यत्वात् ।१०।

IV.10 tāsām anāditvaṁ ca āśiśaḥ nityatvāt

tāsām	esos recuerdos e impresiones
anāditvaṁ	sin principio, existiendo desde la eternidad
ca	y
āśiśaḥ	deseos
nityatvāt	permanente, eterno

Esas impresiones, recuerdos y deseos han existido eternamente, pues el deseo de vivir es eterno.

Las impresiones y deseos son tan eternos como el universo. Existen desde tiempo inmemorial. Para aquel cuyas semillas de defectos han sido erradicadas, y cuyos deseos han llegado a su fin, los trastornos del universo también parecen haber llegado a su fin.

Nadie conoce el Uno absoluto, atemporal y primigenio, o cuándo empezó a existir el mundo. Tanto *puruṣa* como *prakṛti*, espíritu y naturaleza, existían antes de la aparición del ser humano. Cuando se produjo la creación, el ser humano fue dotado de consciencia, inteligencia, mente, sentidos de percepción, órganos de acción y cuerpo. Al mismo tiempo entraron en el cuerpo humano las características o cualidades *(guṇas)* de la naturaleza, iluminación *(sattva)*, acción *(rajas)* e inercia *(tamas)*. Fijado en la rueda del tiempo por los radios de los *guṇas* de la naturaleza, el ser humano empezó a funcionar de acuerdo con esas tres cualidades fundamentales y entretejidas. Aunque nacido con el corazón puro, fue gradualmente quedando atrapado en la red de la naturaleza y cayó presa de las polaridades de placer y dolor, bien y mal, amor y odio, permanente y transitorio. Así es como los deseos *(vāsanā)* e impresiones *(saṁskāra)* se enraizaron en la vida humana, y por qué este *sūtra* dice que los deseos han existido desde tiempo inmemorial.

Atrapado entre los pares de opuestos, el ser humano siente la necesidad de una divinidad personal, inafectada por las aflicciones, intacta frente a acciones y reacciones, y libre de la experimentación de alegrías y tristezas. Eso conduce a la búsqueda del ideal más elevado encarnado en *puruṣa*, o Dios. A través de esta búsqueda llegó la cultura, y luego la civilización. El

ser humano aprendió a distinguir entre bueno y malo, virtud y vicio, entre lo que es moral e inmoral. Así se descubrió el yoga.

A través del *sādhana* yóguico se erradican los deseos que han existido desde el principio de los tiempos, para que pueda experimentarse *kaivalya*.

En II.12, Patañjali explicó que las causas de las acciones son impresiones ocultas acumuladas a lo largo de nuestras acciones pasadas. En este capítulo habla de acciones puras, que no recogen ni almacenan impresiones.

La naturaleza esencial de *citta* es la tranquilidad, *śānta citta*. Cuando el *sādhaka* no permite la aparición de ondas de pensamiento, *vyutthāna citta*, evidentemente no es necesario restringirlas, *nirodha citta*. Como ambas son filtradas por *śānta citta*, el *sādhaka* mora en este estado sereno y lleva a cabo sus deberes. Sus acciones son puras, y el resultado también (véase IV.7).

La alegría y el sufrimiento aparecen debido a la ignorancia y aumentan según el entorno personal. Si se les da rienda suelta, perturban el estado sereno de la consciencia y las puertas de *kaivalya* pueden permanecer cerradas para siempre. Pero se pueden cortar todos los vínculos de deseo desarrollando la mente a través de la gracia del yoga. Mientras se practique yoga se está libre de deseo. La práctica de yoga, con devoción y a lo largo de toda la vida, detiene la rueda de los deseos, a fin de que se viva en un estado de equilibrio y paz.

(Véanse I.35; II.1, 9; III.51.)

हेतुफलाश्रयालम्बनैः संगृहीतत्वादेषामभावे तदभावः ।११।

IV.11 hetu phala āśraya ālambanaiḥ saṅgṛhītatvāt eṣām abhāve tad abhāvaḥ

hetu	causa, motivo, impulso
phala	efecto, fruto
āśraya	soporte, refugio, cualquier cosa íntimamente relacionada
ālambanaiḥ	dependiente de, apoyarse sobre, asistencia, ayuda
saṅgṛhītatvāt	mantener unido
eṣām	de esos
abhāve	en ausencia de
tad	de ellos, de esos
abhāvaḥ	desaparición

Las impresiones y deseos están unidos mediante su dependencia de causa y efecto. En ausencia de causa y efecto, las impresiones y deseos dejan de funcionar.

La falta de comprensión, *avidyā*, crea aflicciones, que a su vez crean deseos. Ésa es la causa del ciclo de renacimientos. La acumulación de impresiones de la memoria no tiene principio, pero sí un fin definido, siempre que el individuo se cultive y adquiera discernimiento. Cuando se suspende la formación de deseos, el ciclo de renacimientos llega a su fin.

La visión de un objeto provoca motivación, que actúa como trampolín del deseo. El deseo apoya el motivo, y el motivo impulsa la acción destinada a colmar el deseo. Eso alimenta todavía más deseos, que se alojan de manera permanente en la sede de la consciencia, atando al alma para siempre.

A través de una práctica yóguica regular y reverencial, y del uso de la inteligencia discernidora, se va debilitando esta cadena de objeto, motivación, deseo y satisfacción. Entonces, los pares de opuestos –vicio y virtud, dolor y placer, aversión y apego– van apagándose gradualmente, hasta desaparecer.

Eso conlleva sensibilidad y refinamiento para la consciencia, que ahora evita los deseos y pensamientos de recompensa, y dirige su atención hacia la exploración del que ve.

(Véanse I.4; II.3-9, 12-14, 18.)

अतीतानागतं स्वरूपतोऽस्त्यध्वभेदाद्धर्माणाम् ।१२।

IV.12 atīta anāgataṁ svarūpataḥ asti adhvabhedāt dharmāṇām

atīta	el pasado
anāgataṁ	el futuro
svarūpataḥ	en su forma verdadera, forma esencial, auténtica naturaleza
asti	existe
adhvabhedāt	condición de diferenciación
dharmāṇām	características, propiedades inherentes

La existencia del pasado y el futuro es tan real como la del presente. Como los momentos se convierten en movimientos que tienen que aparecer como futuro, queda afectada la calidad de conocimiento en el intelecto y la consciencia.

La comprensión del tiempo libera de su esclavitud. El tiempo es un sistema que revela la relación secuencial que un acontecimiento tiene con otro y con otro más, y así sucesivamente, como pasado, presente o futuro. El tiempo es considerado como una duración indefinida continua en la que se suceden acontecimientos uno tras otro.

El pasado y el futuro son tan reales como el presente. La ordenada y rítmica procesión de momentos *(kṣaṇacakra)* en movimientos es la rueda del tiempo *(kālacakra)*. Su existencia es real y eterna.

El presente puede desvanecerse en el pasado, o manifestarse claramente en un tiempo futuro. Debido al juego de los *guṇas* de la naturaleza, las condiciones cambian, produciendo la ilusión de que el tiempo ha cambiado.

Pasado y futuro se hallan entretejidos en el presente, aunque parecen ser diferentes debido al movimiento de momentos.

El deseo alimenta la acción destinada a su gratificación. La intermisión entre deseo, acción y satisfacción implica tiempo, que se manifiesta como pasado, presente y futuro. La verdadera comprensión de la motivación y el movimiento de momentos liberan al yogui del nudo del cautiverio.

El momento es inmutable y eterno. Los momentos fluyen eternamente convirtiéndose en movimientos y son cuantificables

como pasado, presente y futuro. Este tiempo cuantificable es finito cuando se compara con la eternidad.

Los efectos negativos del tiempo son intelectuales (falta de conocimiento espiritual, *avidyā*, y orgullo, *asmitā)*; emocionales (apego a los placeres, *rāga*, y aversión al dolor, *dveṣa)*; e instintivos (el deseo de aferrarse a la vida, *abhiniveśa)*. El efecto positivo del tiempo es la adquisición de conocimiento. La experiencia del pasado sostiene al presente, y el progreso en el presente levanta una sólida base para el futuro. Se utiliza el pasado como una guía para desarrollar el poder discernidor, la alerta y percepción consciente que faciliten el camino hacia la realización del Sí-mismo. El yogui que estudia en profundidad esta rotación única del tiempo se mantiene apartado del movimiento de momentos; descansa en el presente, en cuyo punto crucial se mantienen a raya los deseos. Así adquiere claridad mental, pureza de corazón y libertad respecto al tiempo, que ata a la consciencia. Cuando finaliza la conjunción entre el movimiento de momentos y la consciencia, se experimentan libertad y beatitud, *kaivalya*.

(Véanse III.14, 16; IV.33.)

ते व्यक्तसूक्ष्मा गुणात्मानः ।१३।

IV.13 te vyakta sūkṣmāḥ guṇātmānaḥ

te	ellos (pasado, presente y futuro)
vyakta	manifiesto
sūkṣmāḥ	sutil

guṇātmānaḥ la naturaleza de las cualidades

Las tres fases del tiempo se entrelazan rítmicamente y se entretejen con las cualidades de la naturaleza. Cambian la composición de las propiedades de la naturaleza, tornándolas bastas y sutiles.

Deseos, acciones y recompensas no sólo están entrelazados con el ciclo de tiempo, sino compuestos y ocultos de acuerdo al movimiento rítmico de *sattva, rajas* y *tamas*. Pueden manifestarse y salir a la superficie o permanecer ocultos y surgir más adelante.

El ser humano, atado a la rueda del tiempo por los *guṇas*, empezó a formar ideas alimentadas por deseos en el fuego de la consciencia. A continuación, a través de las experiencias y acciones pasadas, empezó a modelar la vida a fin de obtener libertad respecto a las dualidades. Eso implicaba tiempo, que no tiene principio ni fin, sino que es simplemente una sucesión de momentos. Aunque cada momento es eterno y real en su flujo continuo, cambia tornándose movimiento. Para liberarse de los ciclos de causa y efecto, el hombre debe modelar su comportamiento momento a momento. La causa es sutil, pero se siente su efecto. Los efectos de nuestras acciones de ayer son las causas de las de hoy; y la experiencia de nuestras acciones de hoy se convierte en la semilla de nuestras acciones de mañana. Todas las acciones giran alrededor del tiempo y de las cualidades de la naturaleza.

El yogui ha aprendido a debilitar la ignorancia y a aumentar la luz del conocimiento. Ha pasado de la ignorancia al conocimiento,

de la oscuridad a la luz, de la muerte a la inmortalidad. Sólo él sabe cómo vivir libremente, inafectado por los embates de la naturaleza. Eso es *kaivalya*.

(Véase II.18-19.)

परिणामैकत्वाद्वस्तुतत्त्वम् ।१४।

IV.14 pariṇāma ekatvāt vastutattvam

pariṇāma	cambio, alteración, modificación, transformación, expansión
ekatvāt	debido a identidad, basándose en unidad
vastu	objeto, cosa, naturaleza
tattvam	esencia, estado real, sustancia permanente, propiedad esencial

La unidad en la mutación del tiempo provocada por las cualidades permanentes de la naturaleza, sattva, rajas *y* tamas, *causa modificaciones en los objetos, pero su esencia única, o realidad, permanece inalterable*.

Al igual que se produce una mutación armoniosa entre *sattva, rajas* y *tamas (prakāśa, kriyā* y *sthiti)*, tanto en la naturaleza como en el sí-mismo individual, también existen diferencias en la manera en que percibimos los objetos. Un objeto es percibido de manera distinta según el *guṇa* predominante en nuestra inteligencia, aunque su esencia siga siendo la misma.

El yogui penetra en la armoniosa combinación de la naturaleza con sus *guṇas*, comprende claramente sus mutaciones, y se mantiene apartado de todo ello. Este estudio le ayuda a permanecer en la esencia de su objeto de contemplación, que no está ligado al tiempo o a las cualidades de la naturaleza. Este objeto es el que ve, testigo inmutable, o alma. El que ve no está sometido al tiempo, mientras que la mente sí.

Este *sūtra* es una buena guía para todos nosotros. En nuestra práctica de *āsana* y *prāṇāyāma* somos los sujetos, los ejecutantes. Las diversas *āsanas* y *prāṇāyāmas* son los objetos que intentamos percibir y concebir con claridad, para poder comprender sus principios y esencia. Debido a nuestros deseos e impresiones acumuladas, se modifica nuestra manera de pensar, de ver y de sentir. Si aprendemos a observar cuidadosamente, y a memorizar los principios básicos de cada postura y cada práctica de respiración, podremos aprehender su auténtica esencia.

La Verdad es Una, y debemos experimentarla en su esencia real, sin distinciones. Si parece variar es porque nuestra inteligencia y percepción varían, y eso nos impide ver la verdad esencial. Si la inteligencia y la consciencia están filtradas y refinadas, tanto objeto como sujeto conservan y reflejan su esencia verdadera.

Cuando Patañjali dice que las dualidades desaparecen al ejecutar las *āsanas* de manera perfecta (II.48), nos está diciendo que la esencia de un objeto no varía: sujeto y objeto se funden en uno, por lo que no surgen distinciones entre ellos. Lo mismo sucede con *prāṇāyāma*, cuando se aparta el velo que cubre la inteligencia, y sujeto y objeto revelan su auténtica esencia. Esta

conclusión puede aplicarse igualmente a la esencia de todos los demás objetos.

(Véanse II.18-19.)

वस्तुसाम्ये चित्तभेदात् तयोर्विभक्तः पन्थाः ।१५।

IV.15 vastusāmye cittabhedāt tayoḥ vibhaktaḥ panthāḥ

vastu	objeto
sāmye	ser el mismo
citta	consciencia
bhedāt	ser diferente
tayoḥ	sus, de ambos
vibhaktaḥ	diferente, dividido, partido, separado, hendido
panthāḥ	caminos, formas de ser

Debido a la variación en la calidad del contenido mental, cada persona puede ver el mismo objeto de manera distinta, según su propia manera de pensar.

El objeto (naturaleza o *prakṛti)* es tan real como el sujeto *(puruṣa)*, pero aunque la substancia de la naturaleza o el objeto sigue siendo la misma, las percepciones pueden variar según la diferencia en el desarrollo de la consciencia de cada individuo.

En este caso, la consciencia es el observador, y el objeto percibido se convierte en el objeto a conocer. A causa de la rueda del tiempo, la substancia, las cualidades de la naturaleza y la consciencia como observadora se desarrollan de manera distinta en cada individuo. Aunque diversos observadores perciben un objeto de manera distinta, el objeto sigue siendo el mismo. Por ejemplo, la misma persona resulta un placer para su amante o su persona amada y un dolor y sufrimiento para un rival. Esa persona puede resultar indiferente para un asceta y carecer de todo interés para un renunciante. No obstante, el objeto es el mismo, pero el observador lo ve a la luz del juego de los diversos *guṇas*.

En *āsana* y *prāṇāyāma*, debido a las diferencias en nuestra constitución y en la estructura mental, cambian las técnicas y secuencias, pero no su esencia. Tan pronto como se purifica la consciencia mediante la eliminación de las impurezas, *āsana* y *prāṇāyāma* descubren su esencia. Cuando se alcanza un determinado equilibrio, se revela la esencia de sujeto y objeto en sus formas más puras y verdaderas.

Cuando el yogui se da cuenta de que el observador en la forma de la consciencia no es el observador auténtico sino un instrumento de su señor –el que ve o *puruṣa*–, empieza a descartar sus fluctuaciones y también su forma externa, el ego, para fundirse en una única mente que no titubea. Eso permite que la mente unitaria se funda con el que ve, y que el que ve resplandezca a la luz del alma. Eso es *ātma jñāna*, que lleva a *Brahma jñāna* (véanse I.41-43).

न चैकचित्ततन्त्रं चेद्वस्तु तदप्रमाणकं तदा किं स्यात् ।१६।

IV.16 na ca ekacitta tantraṁ ced vastu tat apramāṇakaṁ tadā kiṁ syāt

na	no
ca	y
eka citta	una consciencia
tantraṁ	dependiente
ced	ello
vastu	objeto
tat	eso
apramāṇakaṁ	inadvertido, desaprobado, no reconocido
tadā	entonces
kiṁ	qué
syāt	sucedería

Un objeto existe independientemente de su percepción por parte de cualquier consciencia. ¿Qué le sucede cuando esa consciencia no está ahí para percibirlo?

La esencia de un objeto no depende de nuestra mente o consciencia. Si la mente o la consciencia no reconocen el objeto, eso significa que la mente o la consciencia no lo ven, o que el que ve no es estimulado por el objeto. Eso no significa que ese objeto no exista.

De la misma manera que *prakṛti* es tan real y eterno como *puruṣa*, así son también objeto y sujeto. Debido a una inteligencia

inmadura y a diferencias en el desarrollo de la consciencia, cada individuo percibe los objetos según su propia "longitud de onda" intelectual, aunque su esencia no cambia. Cuando un yogui logra la perfección en su *sādhanā*, la inteligencia y la consciencia alcanzan el conocimiento supremo: se convierte en un yogui consumado, y permanece como mero testigo, no implicado en los objetos.

El ser humano es una trinidad de cuerpo, mente y alma. Ya he mostrado que según la filosofía índica, a la mente se la considera el undécimo órgano. Los cinco órganos de acción, los cinco órganos de percepción y la mente se consideran los once órganos. El cuerpo, los sentidos, la mente, la inteligencia y el sí-mismo son interdependientes: forman parte de la consciencia cósmica *(mahat)*, y son susceptibles de mutación y cambio, al contrario que el alma, que es invariable. La mente suscita estímulos en los sentidos de percepción, o viceversa, y los órganos de acción participan a fin de que la mente pueda experimentar los objetos. Estas experiencias se sobreimpresionan de acuerdo al desarrollo de la mente, y a su vez crean impresiones en la consciencia.

Si un objeto no estimula la mente, entonces permanece desapercibido para ella, o bien no lo aferra. Cuando la mente está liberada del juego de los *guṇas*, ve los objetos en su auténtica realidad, y permanece libre de impresiones. Se corta su contacto con los objetos percibidos. Entonces, mente y alma se tornan una, y son una con la esencia de todos los objetos.

(Véanse I.43; II.22, 31, 32.)

तदुपरागापेक्षित्वाच्चित्तस्य वस्तु ज्ञाताज्ञातम् ।१७।

IV.17 taduparāga apekṣitvāt cittasya vastu jñāta ajñātam

tad	por eso
uparāga	condicionar, teñir
apekṣitvāt	expectativa, esperanza, deseo, necesidad, penuria
cittasya	por la consciencia, para la consciencia
vastu	objeto
jñāta	conocido
ajñātam	desconocido

Un objeto permanece conocido o desconocido según el condicionamiento o expectativas de la consciencia.

La consciencia no es el que ve, sino un instrumento de éste. Una mente condicionada nunca puede percibir un objeto correctamente. Si la mente ve el objeto sin albergar expectativas, permanece libre.

Un objeto es comprendido y conocido de acuerdo a las expectativas de la mente, o bien permanece irreconocible debido a la ausencia de reflexión. Cuando el objeto atrae a la mente, se inicia el contacto y la reflexión. Eso da paso al conocimiento. Si la mente fracasa al entrar en contacto con el objeto, entonces no lo percibe y el objeto permanece desconocido.

Si la consciencia está condicionada o teñida (véanse *vṛttis* y *kleśas*: I.6 y II.6), el conocimiento del objeto también queda teñido. Cuando la consciencia reflexiona sobre el objeto sin condicionamiento, tinte o expectativa, llega a conocer su esencia real. De igual manera, si la consciencia reflexiona sobre la esencia del que ve sin condicionamientos, parcialidades o prejuicios, la mente se ilumina. Ella sabe que no es el que ve, sino sólo un instrumento del que ve. Los no iluminados confunden la mente y la consciencia con el que ve.

(Véanse I.2-4, 41; II.3, 12-14, 20.)

सदा ज्ञाताश्चित्तवृत्तयस्तत्प्रभोः पुरुषस्यापरिणामित्वात् ।१८।

IV.18 sadā jñātaḥ cittavṛttayaḥ tatprabhoḥ puruṣasya apariṇāmitvāt

sadā	siempre
jñātaḥ	conocido
citta vṛttayaḥ	fluctuaciones de la consciencia
tatprabhoḥ	de su señor
puruṣasya	del alma
apariṇāmitvāt	a causa de inmutabilidad

Puruṣa *es siempre iluminador e inmutable. Al ser constante y dueño de la mente, siempre conoce las disposiciones y modos de la consciencia.*

El Señor de la consciencia es el que ve. Es inmutable, constante, y nunca se altera o flaquea.

En el estado de dormir profundo, la consciencia se olvida a sí misma. Es *puruṣa*, como testigo, quien recuerda a la mente su dormir, tras haber despertado. Eso indica que *puruṣa* está siempre alerta y atento *(sadā jñātā)*. La atención de *puruṣa* le será dada a conocer al *sādhaka* sólo cuando la consciencia de éste esté purificada y libre de la emergencia de pensamientos y su restricción. Entonces, el *sādhaka*, el buscador, se convierte en el que ve.

El que ve conoce su consciencia y sus ramificaciones. Él es la semilla y la raíz, y la consciencia es el brote. Su tallo es la consciencia del "yo" *(asmitā)*, que se ramifica en ego, inteligencia y mente. El que ve, al ser la semilla y la raíz de la consciencia, observa los cambios y transformaciones que se producen en ella.

(Véanse II.17, 20, 22-24; IV.30.)

न तत् स्वाभासं दृश्यत्वात् ।१९।

IV.19 na tat svābhāsaṁ dṛśyatvāt

na	no
tat	eso
svābhāsaṁ	autoiluminador
dṛśyatvāt	a causa de su cognoscibilidad o perceptibilidad

La consciencia no puede iluminarse a sí misma porque es un objeto cognoscible.

La consciencia puede ser considerada como un objeto. Es cognoscible y perceptible. No es autoiluminadora como el que ve.

Al ser el brote del que ve, el crecimiento y la luminosidad de la consciencia dependen de la semilla, de la luz del que ve. Su propia luz es como la de la Luna, que es luz reflejada del Sol. El que ve representa el Sol, y la consciencia la Luna. Al igual que un niño se siente más fuerte y seguro en presencia de sus padres, también la consciencia, hija del que ve, extrae su fuerza de éste.

La consciencia, al igual que los sentidos de percepción, puede ver normalmente un objeto pero no su propia forma. Para la persona común, los ojos se presentan como el que ve cuando aprehenden objetos mundanos. Para la persona intelectual, los ojos se convierten en lo visto, y la mente en el que ve. Para la persona iluminada, mente e inteligencia se convierten en objetos de la consciencia. Pero para el vidente sabio, la propia consciencia se transforma en el objeto percibido.

El que ve puede ser sujeto y objeto a la vez; la consciencia no. Por tanto, habría que inferir que la consciencia carece de luz propia. Cuando la luz que la consciencia toma prestada regresa a su fuente, el que ve, o alma, refulge luminoso.

(Véase II. 19-20.)

एकसमये चोभयानवधारणम् ।२०।

IV.20 ekasamaye ca ubhaya anavadhāraṇam

ekasamaye	al mismo tiempo
ca	y
ubhaya	de ambos
anavadhāraṇam	no puede abarcar, no puede mantenerse con seguridad

La consciencia no puede abarcar al que ve y a sí misma al mismo tiempo.

No puede abarcar sujeto-objeto, observador-observado, o actor-testigo al mismo tiempo, mientras que el que ve sí que puede.

El día y la noche no pueden existir simultáneamente. De igual modo, la inquietud y la quietud no pueden coexistir en absoluta yuxtaposición. Entre noche y día está el amanecer. De la misma manera, también existe un espacio entre el flujo de inquietud, *cittavṛtti* o *cittavāhinī*, y la quietud, *praśānta vṛtti* o *praśānta vāhinī*. Entre esos dos ríos de inquietud y quietud, y bajo ellos, fluye oculto un río secreto e invisible, el río del alma. Eso es el amanecer, o la llegada súbita de la iluminación.

Para un yogui, la inquietud es la noche, y la quietud, el día. Entre ellos existe un tercer estado que no es noche ni día, sino amanecer. Es la difusión de la consciencia, en la que la inquietud y la quietud se unen en la sede de la consciencia absoluta.

Cuando las aguas de un lago están calmadas, el reflejo de la Luna en su superficie resulta muy claro. De igual manera, cuando el lago de la consciencia está sereno, la consciencia se

disemina. Eso se conoce como un vislumbre, o un reflejo, del alma.

El que ve, al ser constante e inmutable, puede percibir las fluctuaciones, así como la serenidad de su consciencia. Si la propia consciencia fuese autoluminosa, también ella podría ser el conocedor y lo conocido. Pero como no cuenta con el poder para ser ambos, un yogui sabio la disciplina, a fin de poder encenderla a la luz del alma.

En la *Bhagavad Gītā* (II.69) se dice: «Quien ejerce el autocontrol está despierto cuando para todos los demás seres parece ser de noche, y lo que a él le parece noche mantiene despiertos a los demás». Así pues, el *sādhaka* yóguico comprende que cuando la consciencia está activa, el que ve está dormido; y que cuando el que ve está despierto, es de noche para la consciencia.

De igual modo, en el *Haṭhayoga Pradīpikā*, la palabra *ha* se utiliza para significar al que ve como el "Sol", que nunca se apaga; mientras que *ṭha* representa la consciencia, la "Luna", que crece y mengua eternamente.

(Véanse I.2, 33, 38, 47; III.10.)

चित्तान्तरदृश्ये बुद्धिबुद्धेरतिप्रसङ्गः स्मृतिसंकरश्च ।२१।

IV.21 cittāntaradṛśye buddhibuddheḥ atiprasaṅgaḥ smṛtisaṅkaraḥ ca

citta consciencia

antaradṛśye	ser cognoscible por otro
buddhibuddheḥ	cognición de cogniciones
atiprasaṅgaḥ	impertinencia, rudeza, abundancia, demasiado, exceso
smṛti	memoria
saṅkaraḥ	confusión, mezcla
ca	y

Si la consciencia fuese múltiple en nuestro ser, cada una reconociendo a la otra, la inteligencia también sería múltiple, de manera que las proyecciones mentales serían muchas, y cada una de ellas con su propia memoria.

La pluralidad de consciencias tendría como resultado una falta de comprensión entre las mentes, provocando más confusión y locura. Patañjali concluye, por tanto, que la consciencia es una y no puede haber varias.

Al igual que un árbol cuenta con muchas ramas, todas ellas conectadas al tronco, las diversas longitudes de onda de los pensamientos están conectadas a una única consciencia. Esta consciencia permanece pura y divina en su origen, en el corazón espiritual. Cuando se ramifica desde el origen hacia la cabeza, se denomina consciencia creada, *nirmita citta*, que, al ser nueva, carece de formación y cultivo. En el momento en que entra en contacto con objetos queda teñida, creando disposiciones en las ondas de pensamiento. Esas disposiciones son las cinco fluctuaciones *(vṛttis)* y las cinco aflicciones *(kleśas)* (véanse I.6 y II.3).

Los primeros comentaristas de los *Yoga Sūtras* de Patañjali tomaron prestados términos de la filosofía budista para designar los diversos modos de consciencia. Son el conocimiento discernidor *(vijñāna)*, el conocimiento perceptivo de alegrías y sufrimientos *(vedana)*, la resolución *(saṁjña)*, la afinidad y la apariencia *(rūpa)* y la impresión *(saṁskāra)*. Todos ellos están supervisados por *nirmita citta*.

Estas disposiciones no deben confundirse con una pluralidad de mentes. La mente sigue siendo la misma, pero las disposiciones crean la ilusión de la existencia de varias mentes. Si las mentes fuesen varias, cada una dispondría de su propia memoria e inteligencia. Eso es ridículo. Al igual que una habitación llena de espejos deja perplejo al observador, la idea de muchas mentes causa confusión y es un disparate.

La práctica yóguica disciplina y refina la consciencia de la cabeza, que perfecciona el arte del análisis *(savitarka)*, juzga con precisión *(savicāra)*, experimenta pura beatitud *(ānanda)*, se torna auspiciosa *(sāsmitā)* y pasa a convertirse en inteligencia madura (consciencia del corazón) y pura sabiduría *(ṛtambharā prajñā)*.

Las dos facetas de la consciencia se han explicado bella y poéticamente en la *Muṇdakopaniṣad* (sección 3, cantos 1 y 2). Dos pájaros se posan juntos en la rama de una higuera. Uno salta inquieto de rama en rama, picoteando frutos diversos, que son amargos, agrios, salados y dulces. Como no llega a encontrar el sabor que va buscando, cada vez está más agitado, y tiene que volar hacia ramas cada vez más alejadas. El otro permanece impasible, estable, silencioso y gozoso. Poco a poco, el catador de

frutos se va acercando más a su silencioso compañero y, cansado de su búsqueda alocada, también se calma, perdiendo inconscientemente su deseo de frutas y experimentando desapego, silencio, tranquilidad y beatitud.

El yogui puede aprender de este ejemplo. El árbol representa el cuerpo, los dos pájaros son el que ve y la consciencia, los frutos son la consciencia que ha brotado o secundaria, y los diversos sabores de las frutas son los cinco sentidos de percepción, que conforman las fluctuaciones y aflicciones en las longitudes de onda de la mente.

El pájaro estable es el que ve, testigo eterno, puro, divino y omnisciente. El otro es la consciencia que ha brotado o secundaria, absorbida en el deseo y su consumación, que exhibe diversas disposiciones y modos de pensamiento. Tras experimentar toda una gama de dolores y placeres, la consciencia secundaria cambia su disposición y modo, identifica su auténtica naturaleza, reconsidera y regresa a descansar a su mente original. Este regreso de la consciencia desde su sede de la cabeza a la del corazón espiritual es pureza de consciencia, *divya citta*. Eso es yoga.

(Véanse I.4-6, 17, 48; II.3-4).

चितेरप्रतिसंक्रमायास्तदाकारापत्तौ स्वबुद्धिसंवेदनम् ।२२।

IV.22 citeḥ apratisaṁkramāyāḥ tadākārāpattau svabuddhisaṁvedanam

citeḥ	el que ve
apratisaṁkramāyāḥ	inmutable, inmóvil
tad	su
ākāra	forma
āpattau	habiendo logrado, identificado, asumido
sva	la propia
buddhi	inteligencia
saṁvedanam	conoce, asume, identifica

La consciencia distingue su propia percepción consciente e inteligencia cuando refleja e identifica su origen –el que ve, testigo inmutable–, y asume la forma de éste.

A través de los logros de la consciencia pura llega el conocimiento del que ve, testigo inmutable, que sólo descansa en su propia inteligencia.

Cuando la consciencia deja de fluctuar, entonces surge su naturaleza pura para abarcarse a sí misma. Como se dijo en el comentario de IV.21, la consciencia tiene dos facetas, una pura, divina e inmutable, y la otra voluble, efímera y exhibidora. No cuenta con luz propia, pero actúa como intermediaria o agente entre el que ve y los objetos vistos. Debido a la ignorancia, no se da cuenta de que está suplantando al que ve. Pero el que ve conoce los movimientos de la consciencia.

Cuando deja de operar una faceta de la consciencia, finaliza su contacto con el mundo externo y deja de recoger impresiones. Entonces, la otra faceta se ve atraída hacia el que ve, y las dos se

unen. La inteligencia y la consciencia se funden en su morada, el *ātman*, y el alma se queda cara a cara consigo misma.

Un espejo sucio oscurece el reflejo, un espejo limpio refleja los objetos con claridad. La consciencia iluminada se purifica y refleja los objetos exactamente tal cual son. El reflector se llama *biṁbapratibiṁba vāda*, o exposición de doble reflejo. No existe diferencia entre el objeto original y la imagen reflejada. El alma refleja el alma. Es la culminación del yoga. *Citta* se identifica con el que ve. Eso es *svabuddhi saṁvedanam* o comprensión intuitiva de la voz interior.

Podemos observar un ejemplo cotidiano de nuestra consciencia asumiendo la cualidad absoluta y la forma del objeto percibido cuando miramos las llamas oscilantes de una hoguera, o las olas del mar, o el viento en la copa de los árboles. Nos sentimos totalmente absortos en la observación, sin pensamiento ni impaciencia, como si nosotros mismos fuésemos las olas sin fin, las llamas parpadeantes, o los árboles agitados por el viento.

द्रष्टृदृश्योपरक्तं चित्तं सर्वार्थम् ।२३।

IV.23 draṣṭṛ dṛśya uparaktaṁ cittaṁ sarvārtham

draṣṭṛ	el conocedor, el que ve
dṛśya	lo conocido, lo visto
uparaktaṁ	teñido, reflejado, coloreado, afectado
cittaṁ	consciencia

sarvārtham	omnipresente, conoce todo, abarca todo, percibe todo

La consciencia, reflejada por el que ve, así como por lo visto, da la impresión de abarcarlo todo.

La consciencia, al estar en conjunción con el que ve y con lo visto, le aparece al individuo normal como omnipresente, omnisciente y real. Pero cuando uno se cultiva y purifica, se da cuenta de que la consciencia carece de existencia propia y de que depende del que ve.

Al igual que la estructura física es el cuerpo de la consciencia, la consciencia es el cuerpo del que ve. La consciencia es el puente entre la naturaleza y el alma, y su conjunción está ya iluminada por el que ve, ya teñida por lo visto. El yogui sabio libera la consciencia de las cualidades de la naturaleza; la mantiene limpia de manera que sea reflejada sin distorsiones tanto por el que ve como por lo visto.

Cuando se apaciguan las olas del mar, pierden sus identidades y se transforman en mar. Algo parecido sucede cuando las oleadas del que ve –sentidos de percepción, mente, inteligencia y consciencia– menguan: también pierden sus identidades y se funden en el océano del que ve, para que éste resplandezca independientemente. Ésa es la visión del alma.

Para obtener una comprensión más clara acerca de la consciencia, debemos leer los *sūtras* IV.22-25 como si fuesen un conjunto.

En IV.22, Patañjali explica que la consciencia ya no es un sujeto, sino un objeto. No es un conocedor, sino lo conocido. Y según se va adiestrando a lo largo del *sādhanā* hacia la madurez *(paripakva citta)*, va adquiriendo pureza *(śuddha citta)* a través de la inteligencia pura *(śuddha buddhi)*.

Hasta ahora, la consciencia se hallaba bajo la impresión de que era el reflector *(biṁba)* y que el resto de las imágenes no eran sino sus reflejos reflejados *(pratibiṁba)*. Este *sūtra* explica que la consciencia en su estado inmaduro se considera a sí misma omnipotente y omnipresente, pero lo cierto es que el auténtico reflector es el que ve. Patañjali muestra que la consciencia suplantadora es transformada al nivel de lo visto, de manera que tanto reflector como su reflejo, *citta*, son idénticos.

En la *Bhagavad Gītā* (VI.19) se dice que al igual que la luz de un farol no parpadea en un lugar sin viento, tampoco se agitan las envolturas de un yogui cultivado. Permanecen intactas, sin ser tocadas por el viento de los deseos, para que el que ve refleje su propia y gloriosa luminosidad, *ātmajyoti*, y more en esa luz, *puruṣa jñāna*.

(Véanse I.41; II.18, 23; IV.4.)

तदसंख्येयवासनाभिश्चित्रमपि परार्थं संहत्यकारित्वात् ।२४।

IV.24 tat asaṅkhyeya vāsanābhiḥ citram api parārthaṁ saṁhatyakāritvāt

tat eso

asaṅkhyeya	innumerable
vāsanābhiḥ	conocimiento derivado de la memoria, impresiones, deseos, confianza
citram	abigarrado, lleno de, equipado
api	aunque
parārthaṁ	por consideración a otro
saṁhatya	bien tejido, firmemente unido, estrechamente aliado
kāritvāt	a causa de ello, por ello

Aunque la trama de la consciencia está entretejida con innumerables deseos e impresiones subconscientes, existe para el que ve a causa de su proximidad con él, así como con el mundo objetivo.

Aunque la consciencia pueda estar oscurecida a causa de las impresiones *(saṁskāras)* a lo largo de la eternidad, su meta no es sólo satisfacer los deseos de los sentidos *(bhoga)*, sino también facilitar la emancipación *(apavarga)* del alma.

La consciencia está ligada al que ve y a la naturaleza mediante una fuerza oculta. Está bien pertrechada para llegar al que ve, pues no tiene más ambición que servir a su Señor.

La consciencia tiene innumerables tendencias e impresiones derivadas de la memoria, entre las que sobresalen el anhelo de placeres y la libertad respecto a ellos. Son impresiones deseadas. A partir de ahí está claro que la consciencia, al estar cerca de la naturaleza y el espíritu, siente que no existe para satisfacerse a sí misma, sino para *puruṣa* y *prakṛti*. De la misma manera que un

amante de Dios le ofrece alimentos, ropa y comodidades como si le resultasen esenciales a Dios, la consciencia quiere satisfacer a su Señor con los placeres del mundo. Una vez que la consciencia se cultiva a través de la disciplina yóguica, se torna madura e iluminada. Comprende que el que ve no está interesado en los objetos de placer y opta por servirle con desapego. Ahora que comprende su auténtico valor, se da cuenta de la trivialidad de los placeres de la naturaleza y se inclina hacia el camino de la realización del Sí-mismo. Transformada de ese modo, inicia su periplo hacia la emancipación.

Si nuestros *karmas* son buenos, entonces despiertan la curiosidad y nos guían hacia el sendero de *kaivalya*; recompensan el esfuerzo con la visión del alma. Las prácticas yóguicas aceleran este proceso, empezando con la conquista del cuerpo y finalizando en la visión del alma. Eso es la salvación.

(Véanse I.41; II.18-19, 22-23; IV.18, 27.)

विशेषदर्शिन आत्मभावभावनानिवृत्तिः ।२५।

IV.25 viśeṣadarśinaḥ ātmabhāva bhāvanānivṛttiḥ

viśeṣa	distinción, cualidad específica, peculiaridad
darśinaḥ	a quien, que ve, el que ve
ātmabhāva	las ideas del que ve, el pensamiento del que ve

bhāvanā	sentimiento, reflexión
nivṛttiḥ	regreso, desaparición, emancipación

Para quien es consciente de la distinción entre citta *y* ātmā, *desaparece la sensación de separación entre ambos*.

Cuando se reconoce la diferencia entre consciencia *(citta)* y el proyector de la consciencia *(citi)*, finaliza la búsqueda de la realización del Sí-mismo.

Desde IV.15 a IV.25, Patañjali lleva progresivamente al *sādhaka* a darse cuenta de que la consciencia no es omnisciente, sino simplemente un instrumento del alma.

Una analogía para quienes no estén seguros de la diferencia entre consciencia y alma *(citta* y *citi)*: las briznas de hierba que brotan durante la estación de las lluvias demuestran la existencia de las semillas ocultas.

En este *sūtra*, Patañjali explica que la semilla del alma *(ātma bīja)* se siembra en el momento adecuado para que el conocimiento del alma *(ātma jñāna)* se establezca con firmeza. Al igual que a primera vista confundimos una soga con una serpiente, pero luego tras examinarla comprendemos que se trata de una soga, también la consciencia en este punto comprende que no es omnisciente, sino un instrumento del alma. *Avidyā* es vencida, y el practicante comprende totalmente tanto el conocimiento objetivo como el subjetivo, sin coloración. En este punto cesan de fluir todas las disposiciones y modos, y la consciencia se eleva a un grado óptimo para contemplar el sublime estado del que ve. El yogui ya no es arrastrado hacia las

tentaciones del mundo. Su búsqueda del sí mismo finaliza. Se convierte en un maestro del yoga y en amo de sí-mismo. Es un *yogeśvara*. Ésta es la substancia *(svarūpa)* del yoga y uno de los atributos distintivos del que ve *(viśeṣa darśinaḥ)*.

(Véanse I.47; II.10; III.56.)

तदा विवेकनिम्नं कैवल्यप्राग्भारं चित्तम् ।२६।

IV.26 Tadā vivekanimnaṁ kaivalya prāgbhāraṁ cittam

tadā	entonces
vivekanimnaṁ	flujo de inteligencia sublime en la consciencia
kaivalya	estado de existencia indivisible, emancipación
prāg	hacia
bhāraṁ	gravitación, influencia, importancia
cittam	consciencia

Entonces, la consciencia es atraída con gran fuerza hacia el que ve o el alma, debido a la fuerza gravitacional de su inteligencia sublime.

Cuando la inteligencia sublime resplandece, la consciencia se ilumina, libera y colorea con lo divino *(citta śuddhi)*. Debido a esta luz divina, *citta*, con su inteligencia sublime, es atraída como

por un imán hacia su origen: el que ve, testigo indivisible, que es único, libre y completo.

Antes de alcanzar el estado de inteligencia sublime, la consciencia se ve más atraída hacia los placeres mundanos. Cuando la inteligencia se libera de dudas y prejuicios, gravita hacia el que ve, testigo absoluto.

Al igual que un campesino construye diques entre sus parcelas para regular el flujo del agua, la inteligencia sublime construye un dique para la consciencia, para que no se dirija de nuevo hacia el mundo, sino para que vuelva y fluya hacia la unión con el que ve, testigo divino. Eso es *kaivalya*, una existencia llena de libertad y beatitud. Un yogui así se convierte en rey entre los hombres.

Llegados a este punto me gustaría llamar la atención del lector sobre la utilización de la palabra "gravitación" por parte de Patañjali, que demuestra que en sus tiempos la ciencia no iba desatinada con respecto al pensamiento científico occidental moderno; puede que incluso haya sido su precursor.

(Véanse I.49; II.25-26; III.55 y IV.29.)

तच्छिद्रेषु प्रत्ययान्तराणि संस्कारेभ्यः ।२७।

IV.27 tat cchidreṣu pratyayāntarāṇi saṁskārebhyaḥ

tat	ese
cchidreṣu	un agujero, rendija, poro, fisura, defecto, desgarrón, fallo, falta, abertura

pratyaya	ir hacia, creencia, firme convicción, confianza, seguridad
antarāṇi	intervalo, espacio, intermisión
saṁskārebhyaḥ	derivado de impresión

A pesar de este progreso, si uno se descuida durante el intervalo, puede aparecer una fisura debido a impresiones pasadas ocultas, creando división entre la consciencia y el que ve.

La fuerza de las impresiones pasadas puede crear vacíos en forma de orgullo intelectual u otras disposiciones o modos de pensamiento, que escinden la consciencia y perturban la armonía y serenidad de la unidad con el Sí-mismo puro *(ātmabhāva)*.

Este *sūtra* muestra un modo de combatir las viejas impresiones que pudieran influir en la consciencia y hendirla.

Patañjali advierte que, incluso en el caso de la inteligencia suprema, en este estadio intermedio pueden surgir *saṁskāras* subconscientes que desequilibren la consciencia.

Patañjali aconseja a los yoguis que deseen liberarse de la vida mundana que permanezcan continuamente vigilantes a fin de superar esos viejos hábitos, y para evitar que su consciencia oscile entre el deseo de perfección y la perfección real. La práctica yóguica ininterrumpida conquista de forma incondicional esas fisuras en la consciencia y erradica las dudas y prejuicios, para que la pura sabiduría pueda brillar.

(La consciencia de los seres evolucionados aparece en I.18, donde el yogui está en el umbral entre *sabīja* y *nirbīja samādhi.)*

En la *Bhagavad Gītā*, II.59, el Señor Kṛṣṇa dice que el deseo inherente persiste como una fisura incluso en los renunciantes más austeros. Sólo la visión del Supremo resuelve esas latencias para siempre. A partir de ese momento, ningún deseo o tentación mundanos pueden hacer peligrar la ecuanimidad y virtud del yogui.

(Véanse I.50; III.55-56.)

हानमेषां क्लेशवदुक्तम् ।२८।

IV.28 hānam eṣāṁ kleśavat uktam

hānam	abandono, extinción, daño, deficiencia, lesión
eṣāṁ	de esas
kleśavat	aflicciones
uktam	articuladas, habladas, dichas

A fin de extinguirlas, el yogui debe manejar juiciosamente esas impresiones latentes, de la misma manera en que el sādhaka *se esfuerza en liberarse de las aflicciones*.

El espacio entre la consciencia y el que ve puede crear disonancia y perturbación en el sí-mismo. El yogui debe apartar de la consciencia las impresiones latentes y extinguirlas, pues sin combustible no puede haber fuego, para poder estar en armonía con el que ve.

Patañjali aconseja al yogui que erradique las perturbaciones reintroduciendo disciplinas yóguicas con fe, vigor y vitalidad. Al igual que el *sādhaka* se esforzó anteriormente por deshacerse de las aflicciones de *avidyā, asmitā, rāga, dveṣa* y *abhiniveśa*, el yogui sublime debe –a través de la práctica– presionar, secar y acabar con esas perforaciones en la consciencia.

En IV.27 se dijo que las impresiones subconscientes afloran en forma de orgullo intelectual, obstaculizando el progreso hacia la meta de la unión con el que ve, el testigo divino. Al igual que las semillas tostadas ya no germinan, el fuego de la sabiduría también debe quemar las impresiones y ambiciones, acabando con su poder de generar pensamientos perturbadores a fin de que la consciencia mantenga para siempre su unión con el que ve.

प्रसंख्यानेऽप्यकुसीदस्य सर्वथा विवेकख्यातेर्धर्ममेघः समाधिः ।२९।

IV.29 prasaṁkhyāne api akusīdasya sarvathā vivekakhyāteḥ dharmameghaḥ samādhiḥ

prasaṁkhyāne	la forma más elevada de inteligencia, evolución, enumeración, reflexión, meditación profunda
api	incluso
akusīdasya	libre de deseos y aversiones, alguien que carece de interés o motivación egoísta
sarvathā	

	constante, completo, enteramente, siempre
vivekakhyāteḥ	con percepción consciente, inteligencia discernidora y atenta
dharmameghaḥ	nimbo (nube de lluvia) de virtud, virtud deliciosa y fragante, nimbo de justicia, lluvia de *dharma*
samādhiḥ	espíritu supremo, unión, colocar juntos

El yogui que carece de interés incluso en este estado de evolución más elevado, y mantiene una percepción consciente discernidora supremamente atenta, alcanza dharmameghaḥ samādhi: *contempla la fragancia de la virtud y la justicia*.

Cuando la corriente de virtud mana a torrentes y la consciencia está limpia de parcialidades, prejuicios y ambiciones, entonces asoma la luz del alma. Eso es *dharmamegha samādhi*: el fruto de la práctica del yoga.

Si el yogui, sabiendo que la forma de inteligencia más elevada también es un obstáculo, permanece desinteresado acerca de esta sabiduría iluminada, así como de los logros espirituales, entonces desciende sobre él la virtud como lluvia torrencial, arrastrando su personalidad individual. A partir de entonces, su única ambición es mantener la salud espiritual. Ahora dispone de pureza y claridad. Su personalidad ha sido transformada. Se convierte en humano, universal y divino. Vive para siempre en *dharmamegha samādhi*,[*] en la beatitud insuperable.

Ahora ha renunciado a todo, es un *viveki* (alguien que distingue el alma indivisible del mundo visible), un *jñānin* (sabio), un *vairāgin* (renunciante), y un *bhaktan* (devoto divino). Ahora ha alcanzado *nirbīja samādhi*.

(Véanse I.16, 49-50; III.50, 55-56.)

ततः क्लेशकर्मनिवृत्तिः ।३०।

IV.30 tataḥ kleśa karma nivṛttiḥ

tataḥ	después, a partir de ahí
kleśa	aflicciones
karma	acción
nivṛttiḥ	regresar, desaparecer, abstenerse de la acción, cese de las preocupaciones mundanas e inicio del camino de la emancipación, el gozo y la beatitud

Entonces llega el final de las aflicciones y del karma.

El efecto de *dharmamegha samādhi* es la libertad, libertad con respecto a las cinco aflicciones y fluctuaciones. Es la forma más elevada de inteligencia y evolución.

Desde este nimbo (nube de lluvia) de virtud cesan las aflicciones por voluntad propia y, en su lugar, fluyen como un río en el yogui acciones divinas carentes de reacción. Eso es la libertad.

Se erradica totalmente a *avidyā*, la madre de las aflicciones, junto con todas las impresiones subliminales residuales. El *sādhaka* no se desvía ya del sendero de la divinidad, ni lleva a cabo ningún acto que ate, obstaculize o precondicione su consciencia. Está liberado de la servidumbre del *karma*.

En la *Bhagavad Gītā* (VI.5), el Señor Kṛṣṇa dice que todo individuo debe cultivarse a sí mismo para llegar a la iluminación, y aprender a no autodegradarse, pues sólo el Sí-mismo es el amigo del sí-mismo individual, y sólo el Sí-mismo es el enemigo del sí-mismo egotista.

Al igual que la luz de una lámpara se desvanece al quedarse sin aceite, también ocurre que la lámpara de la mente se extingue cuando su combustible –las acciones que producen alegrías y sufrimientos– se agota.

Al extinguirse *nirmāṇa citta* por voluntad propia, su motivación principal se apaga, no dejando ocasión para la producción de efectos. Llega a su fin el ciclo de causa y efecto, y el yogui es liberado del agarre de la naturaleza. Pero no olvidará sus prácticas, ni siquiera en este estado liberado, sino que continuará con ellas como si fuesen un mandamiento divino, para que la libertad alcanzada no se pierda por descuido.*

(Véanse I.3-5, 47; II.12, 20-21, 24, 52; III.55-56; IV.3, 4 y 25.)

तदा सर्वावरणमलापेतस्य ज्ञानस्यानन्त्याज्ज्ञेयमल्पम् ।३१।

IV.31 tadā sarva āvaraṇa malāpetasya jñānasya ānantyāt jñeyam alpam

tadā	entonces
sarva	todos
āvaraṇa	velos, coberturas, disfraces, recubrir, contener, interrumpir
mala	impurezas
āpetasya	vacío de, despojado de, privado de, apartado
jñānasya	de conocimiento
ānantyāt	a causa de infinitud
jñeyam	lo cognoscible
alpam	pequeño, poco, trivial

Entonces, cuando se apartan los velos de las impurezas, se alcanza el conocimiento más elevado, subjetivo, puro e infinito, y lo cognoscible, lo finito, aparece como trivial.

La corriente de virtud erradica todos los velos de impurezas. El yogui es despojado de dudas, preconcepciones y prejuicios. La luz infinita del alma le ilumina continuamente, y su consciencia y el que ve son uno. Para él, el conocimiento obtenido a través de los órganos de cognición y mediante la consciena es insignificante comparado con la sabiduría infinita que emana del alma.

Este *sūtra* describe las características de un yogui desprovisto de acciones aflictivas. Su cabeza se torna clara y su corazón limpio y puro como el cristal.

Cuando las nubes se dispersan, el cielo se despeja. Cuando luce el Sol no se necesita ninguna otra luz. Cuando resplandece la luz

del alma, el yogui no necesita mente o inteligencia para desarrollar conocimiento.

Su conocimiento mana eternamente de la semilla de todo conocimiento (*ātman*) como *jñāna gaṅgā* (río perenne de sabiduría), y percibe directamente. Ha alcanzado el estado de culminación.

(Véanse I.3, 47; II.22, 52; III.49, 56.)

ततः कृतार्थानां परिणामक्रमसमाप्तिर्गुणानाम् ।३२।

IV.32 ataḥ kṛtārthānāṁ pariṇāmakrama samāptiḥ guṇānām

tataḥ	por ello, por eso
kṛtārthānāṁ	habiendo cumplido sus deberes
pariṇāma	cambio, alteración, transformación, expansión
krama	proceso regular, curso, orden, servicio, sucesión
samāptiḥ	el fin
guṇānām	cualidades de la naturaleza, *sattva, rajas* y *tamas*.

Cuando se alcanza dharmameghaḥ samādhi, *cesan las cualidades de la naturaleza* (guṇas). *Tras colmar su propósito, finaliza su secuencia de mutaciones sucesivas*.

Tras transformarse la consciencia del yogui mediante la irradiación de los rayos del alma, finalizan las mutaciones ordenadas y las secuencias rítmicas de las cualidades de la naturaleza, *sattva, rajas* y *tamas*. Su tarea ha finalizado y regresan a la naturaleza.

La esencia de la inteligencia y la esencia de la consciencia se retiran a descansar en la morada del alma. El señor, el que ve o el alma, es independiente. Mantiene en suspenso a los *guṇas*, o los utiliza cuando es necesario. Ellos le sirven de buena gana, como devotos sirvientes, sin influirle como antes, y sin interferir en su verdadera gloria.

(Véanse II.18, 22-24.)

क्षणप्रतियोगी परिणामापरान्तनिर्ग्राह्यः क्रमः ।३३।

IV.33 kṣaṇa pratiyogī pariṇāma aparānta nirgrāhyaḥ kramaḥ

kṣaṇa	momentos
pratiyogī	secuencias ininterrumpidas, correspondientes a, relacionadas con, cooperando con, igualadas, equilibradas
pariṇāma	cambio, transformación, alteración, expansión
aparānta	al final
nirgrāhyaḥ	perfectamente reconocible, enteramente aprehensible, totalmente comprensible

kramaḥ	proceso regular, curso, orden, serie, sucesión

Cuando las mutaciones de los guṇas *cesan de funcionar, el tiempo, movimiento ininterrumpido de momentos, se detiene. Esta deconstrucción del flujo del tiempo sólo es comprensible en esta etapa final de emancipación*.

La secuencia de tiempo es relativa al orden de movimientos de los *guṇas* de la naturaleza. Sólo el yogui reconoce esta interrelación y es liberado de los *guṇas*.

Llamamos tiempo a la sucesión ininterrumpida de momentos. Estos movimientos de momentos y la mutación ininterrumpida de los *guṇas* de la naturaleza son perfectamente reconocibles en el punto culminante de transformación.

La persona común no es consciente de los momentos: comprende este movimiento como pasado, presente y futuro. Cuando los momentos se desvanecen de la atención, uno vive en movimientos. La memoria empieza a ejercer su influencia; y en esta tesitura, la consciencia se percibe en los movimientos de tiempo.

El yogui perfecto vive en el momento sin implicarse en movimientos: los movimientos de momentos están detenidos, y el tiempo psicológico y cronológico llegan a su fin. Al vivir en el momento, el yogui ve al que ve. Eso es evolución. La naturaleza ayuda eternamente a la inteligencia y la consciencia a proseguir la evolución *(pariṇāma nityan)*, mientras que el que ve permanece eternamente inmutable *(kūṭastha nityan)*. (Véase IV.21 con

referencia a *Muṇḍakopaniṣad*. El primer pájaro, al igual que el que ve, fue llamado *kūṭastha nityam* ya que permaneció tranquilo e inmóvil; el otro, al igual que la consciencia *(pariṇāma nityam)*, se movía constantemente presa del esfuerzo por alcanzar al primero.)

La evolución sucede en un momento. Momento implica instante, mientras que movimiento implica tiempo. Cuando llega el cambio, lo hace de repente, en un momento, y sólo después de una serie de esfuerzos que implican movimientos de tiempo. La transformación no llega sin esfuerzo. Al igual que el cambio es perceptible para el individuo normal, también lo es la transformación final para un yogui, en virtud de su sabiduría pura, *dharmamegha samādhi*. Es libre de tiempo, lugar y espacio, mientras que los demás continúan atrapados en esa red. No es ni atraído hacia la naturaleza, ni perturbado por ella. Ahora es un yogui divino.

(Véanse II.18; III.13, 15, 53.)

पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरुपप्रतिष्ठा वा
चितिशक्तिरिति ।३४।

IV.34 puruṣārtha śūnyānāṁ guṇānāṁ pratiprasavaḥ kaivalyaṁ svarūpapratiṣṭhā vā citiśaktiḥ iti

puruṣārtha	cuádruple meta del hombre; desempeño de sus deberes y obligaciones para consigo

	mismo, su familia, la sociedad y el país *(dharma)*; prosecución de la vocación o profesión, consecución de medios propios de vida y adquisición de riqueza *(artha)*; actividades culturales o artísticas, amor y gratificación de los sentidos *(kāma)*; emancipación o liberación de la vida mundana *(mokṣa)*
śūnyānāṁ	desprovisto de
guṇānāṁ	de las tres cualidades fundamentales
pratiprasavaḥ	involución, reabsorción, regresar a la forma original
kaivalyaṁ	liberación, emancipación, beatitud
svarūpa	en su propia naturaleza
pratiṣṭhā	establecimiento, instalación, consagración, terminación
vā	o
citiśaktiḥ	el poder de la pura consciencia
iti	eso es todo

Kaivalya, *liberación, llega cuando el yogui ha colmado los* puruṣārthas, *las cuatro metas de la vida, y ha trascendido los* guṇas. *Metas y* guṇas *regresan a su fuente, y la consciencia se establece en su propia pureza natural*.

El yogui que goza de la corriente de conocimiento virtuoso está desprovisto de toda meta en la vida y está liberado de las cualidades de la naturaleza. *Puruṣārthas* son las cuatro metas del hombre en la vida: *dharma* (ciencia del deber), *artha* (propósito y

medios de vida), *kāma* (disfrute de la vida) y *mokṣa* (libertad respecto a los placeres mundanos). Todas ellas abandonan al que ve, testigo consumado, y se funden en la naturaleza.

Patañjali habla de los *puruṣārthas* sólo en el último *sūtra*. Eso podría dejar perplejo al aspirante. Patañjali es un ser inmortal que aceptó la encarnación humana con sus alegrías y pesares, apegos y aversiones, a fin de vivir a través de convulsiones emocionales y debilidades intelectuales para ayudarnos a superar esos obstáculos y guiarnos hacia la libertad. La toma de conciencia de las metas de la vida puede haber permanecido inconscientemente oculta en su corazón, para surgir sólo al final de su obra. Pero sus pensamientos sobre los *puruṣārthas* aparecen implícitos en capítulos anteriores, y expresados con claridad al final. Así que me parece que los cuatro *pādas* están, consciente o inconscientemente, basados en estos cuatro objetivos y etapas de actividad.

El primer *pāda* trata del *dharma*, la ciencia de disciplinar las fluctuaciones de la consciencia. Por esta razón empieza con el código de conducta, *yogānuśāsanam*. El segundo *pāda* ofrece información detallada respecto a esta práctica y el propósito *(artha)* tras esta disciplina. Aquí, el propósito del yoga es la salud física y el contento, de manera que uno pueda disfrutar de los placeres del mundo, o buscar la emancipación (véase II.18). El tercer *pāda* explica la riqueza oculta en los poderes extraordinarios que sobrevienen a través de las prácticas yóguicas, y que pueden tentar al aspirante para que los utilice a fin de alcanzar disfrutes mundanos *(kāma)* en lugar de para propósitos espirituales. El cuarto *pāda* habla de cultivar acciones

que no produzcan reacciones, y de renunciar a la atracción de los poderes yóguicos, a fin de que la consciencia pueda disolverse en la luz del alma *(mokṣa)* para que pueda brillar el auténtico Ser.

Como Patañjali finaliza su obra con *mokṣa*, la culminación de las cuatro metas, tal vez valdría la pena considerar las condiciones sociales, culturales y cívicas de su época, que todavía podrían aplicarse a nuestras vidas actuales. Los yoguis y sabios de la India formularon maneras y medios para crear una vida armoniosa y pacífica clasificando las mentes de los seres humanos según sus ocupaciones *(varṇas)*, sus etapas vitales *(āśramas)* y sus metas en la vida *(puruṣārthas)*.

El Señor Kṛṣṇa dice en la *Bhagavad Gītā* (IV.13) que los hombres nacen según su crecimiento moral, mental, intelectual y espiritual adquirido. Se conocen como los deberes comunitarios *(varṇa dharma)*. *Varṇa* es la característica psicológica del ser humano según sus palabras, pensamientos y obras. La palabra significa color, recubrimiento, morada, clase, tipo y cualidad. Los cuatro órdenes están divididos siguiendo los distintos estadios de evolución de un hombre, son: *brāhmaṇa* (clase sacerdotal), *kṣatriya* (clase guerrera), *vaiśya* (clase comerciante) y *śūdra* (clase trabajadora). En sentido cívico, son divisiones laborales y no un rígido sistema de castas, como se supone a menudo.

También según la *Bhagavad Gītā* (XVIII.42-44), se dice que: «Serenidad, fe, autodisciplina, austeridad, pureza, templanza, integridad y conocimiento para llevar una vida pura y divina» son las características de un *brāhmaṇa*. Un *brāhmaṇa* es alguien que sabe acerca del Sí-mismo *(puruṣa)*, y que ha comprendido y realizado la divinidad en sí mismo.

«Heroísmo, vigor, firmeza, inventiva, generosidad, luchar por lo correcto y defender la justicia para mantener la verdad» son las funciones asignadas a un *kṣatriya*.

«Quien cultiva, cuida y se ocupa de las necesidades de la sociedad, conserva, es frugal y ahorrativo, y lucha para obtener sabiduría y virtud de acuerdo a su capacidad mental», es un *vaiśya*; mientras que quien «es servil, adulador, sumiso y trabaja duro», es un *śūdra*.

Estas características mentales existen incluso hoy en día en todos los tipos de vocación, tanto consciente como inconscientemente. El siguiente es un ejemplo de ello, aplicado a la disciplina yóguica. Al principio de la práctica se produce una gran lucha y mucho esfuerzo y hemos de sudar profusamente tanto corporal como mentalmente para llegar a comprender. Se trata casi de un trabajo manual. Eso es *śūdra dharma*.

La segunda etapa de evolución en la práctica yóguica aparece cuando uno empieza conscientemente a acumular experiencia a fin de enseñar, pudiendo así ganarse el sustento. Eso es *vaiśya dharma*.

Cuando uno acumula coraje y adquiere firmeza para esforzarse más a fin de desarrollar habilidad y dominio sobre el tema, entonces alcanza la autoridad para compartir su conocimiento y experiencia y para mantener y defender los sutiles refinamientos del arte. Entonces, ese *sādhanā* es el perteneciente al *kṣatriya*.

Si uno continúa con sus prácticas a fin de experimentar el estado de Ser indivisible, sublime y absoluto *(jīvātman)*, que es el cuerpo del Espíritu Universal *(Paramātman)*, y se entrega a Él de palabra, pensamiento y obra, entonces uno es un *brāhmana* en el

sādhanā yóguico. Ése es el fervor religioso del yoga, el objetivo de todo practicante.

La vida del hombre está también dividida en cuatro etapas de desarrollo. Son la del estudiante *(brahmacaryāśrama)*, el cabeza de familia ordinario *(gṛhastāśrama)*, el cabeza de familia que empieza a aprender el desapego *(vānaprasthāśrama)* y, finalmente, el del hombre desapegado de pensamientos mundanos y apegado a Dios *(sannyāsāśrama)*. Los cien años de vida humana están divididos en cuatro partes, cada una de ellas de 25 años, de manera que uno pueda ajustar su propia existencia para desarrollarse a través de esas cuatro etapas y metas de la vida hacia la experiencia del Verdadero Ser.

Las metas *(puruṣārthas)* son *dharma, artha, kāma* y *mokṣa*.

Dharma es la observación meticulosa y cotidiana de los deberes éticos, sociales, intelectuales y religiosos. Hablando en propiedad, aunque todo ello se enseña en la etapa estudiantil, debe seguirse a lo largo de la vida; sin esta cualidad religiosa en la vida cotidiana es imposible la realización espiritual.

Artha es la adquisición de riqueza a fin de progresar en la vida hacia objetivos más elevados, incluyendo la comprensión del propósito principal de la vida. Si uno no se gana el propio sustento, la dependencia acabará conduciendo a la vida parasitaria. No hay que mostrarse codicioso a la hora de acumular bienes, sino sólo en la medida necesaria para colmar las propias necesidades, de forma que el cuerpo esté bien alimentado para así evitar preocupaciones y ansiedades. En esta etapa también se encuentra una pareja con la que llevar vida familiar. Uno entiende el amor humano a través de la amistad individual y

la compasión, de manera que más tarde se puede desarrollar una camaradería universal que conduzca a la realización del amor divino. Se espera que el cabeza de familia cumpla con sus responsabilidades respecto a la educación de sus hijos y que ayude a sus semejantes. Por tanto, la vida familiar nunca ha sido considerada como un obstáculo para la felicidad, para el amor divino o la unión con el Alma Suprema.

Kāma significa disfrute de los placeres de la vida siempre que uno no pierda su salud física en ello, o la armonía o equilibrio mentales. El Sí-mismo no puede ser experimentado por personas débiles, y el cuerpo, el templo del alma, debe ser tratado con cuidado y respeto. *Āsana, prāṇāyāma* y *dhyāna* son, por tanto, esenciales para purificar el cuerpo, estabilizar la mente y aclarar la inteligencia. Hay que aprender a utilizar el cuerpo como un arco, y *āsana, prāṇāyāma* y *dhyāna* como las flechas destinadas a alcanzar la diana: el que ve o alma.

Mokśa significa liberación, libertad del cautiverio respecto a los placeres mundanos. Es la experiencia de emancipación y beatitud, únicamente posible cuando se está libre de aflicciones físicas, psicológicas, intelectuales y ambientales (véanse I.30-31), y de la pobreza, ignorancia y orgullo. En este estado se da uno cuenta de que el poder, el conocimiento, la riqueza y los placeres son únicamente fases pasajeras. Cada individuo debe esforzarse en liberarse a sí mismo de las cualidades de la naturaleza *(guṇas)* a fin de dominarlas y convertirse en un *guṇātītan*. Ésa es la auténtica esencia de la vida, un estado de gozo indivisible, infinito, pleno y puro.

Estas metas implican acciones virtuosas y están vinculadas con las cualidades de la naturaleza y el crecimiento de la consciencia. Cuando se alcanza la meta de la liberación, las cualidades restrictivas de la consciencia y la naturaleza cesan de existir. En este punto de culminación, el yogui comprende que el buscador, el que ve y el instrumento utilizado para conocer al que ve, es *ātman*. Este carácter absoluto de la consciencia no es otra cosa sino el que ve. Ahora está establecido en su propia naturaleza. Eso es *kaivalyāvasthā*.

La práctica yóguica sirve a todas las metas de la vida. A través del uso adecuado de los órganos de acción, los sentidos de percepción, la mente, el ego, la inteligencia y la consciencia, su propósito, que es servir a su Señor, el que ve, llega a su fin, y tanto esos ropajes del que ve, como las cualidades de la naturaleza, involucionan y se retiran, para fusionarse en la raíz de la naturaleza *(mūlaprakṛti)*.

Allí son sometidos y aislados. Gracias a eso, *citta* se torna puro y supremo. En este estado supremo, *citta* se funde divinamente en la morada del que ve, para que éste pueda resplandecer en su prístino, puro e inmaculado estado de unicidad. Ahora el yogui reluce como un rey entre los hombres. Está coronado por la sabiduría espiritual. Es un *kṛtārthan*, un alma colmada, que ha aprendido a controlar la propiedad de la naturaleza. Él mismo se aporta pureza de inteligencia (véase III.56) a sí mismo. Ahora está libre de la mutación rítmica de los *guṇas*, del tiempo, y por tanto libre de las metas y objetos, ya que su búsqueda del alma finaliza. Los veinticuatro principios de la naturaleza (véase II.19) regresan a la naturaleza, y el vigésimoquinto, el que ve,

permanece solo, en *kaivalyaṁ*. Es uno sin segundo, vive en libertad y beatitud benevolente. Con este poder de pura consciencia, *citta śakti*, se ofrece por completo a la semilla de todos los que ven, *Paramātmā*, o Dios.

En la *Bhagavad Gītā* (XVIII.61-62), el Señor Kṛṣṇa explica que: «El Soberano Supremo mora en los corazones de todos los seres y los guía, montándolos en ruedas de conocimiento para la evolución espiritual. Quien haya logrado este conocimiento divino debe buscar refugio ofreciendo todas sus acciones, así como a él mismo, al Espíritu Supremo o Dios», a fin de que vaya de la realización del Sí-mismo a la realización de Dios.

Patañjali inició el periplo hacia el reino espiritual con la palabra *atha*, que significa "ahora". Lo finaliza con *iti*, que significa "eso es todo". El yogui ha alcanzado su meta.

Aquí finaliza la exposición de *Kaivalya*, el cuarto *pāda* de los *Yoga Sūtras* de Patañjali.

EPÍLOGO

Aquí finalizan los *Yoga Sūtras* de Patañjali, el pensador más grande que ha conocido la India, hablándonos a través de los siglos, en una época en que la humanidad, con su progreso técnico y social, y su penuria de valores espirituales, se encuentra en una encrucijada.

Con el final de los *sūtras* llega la esperanza de un nuevo principio, una nueva era, un renovado interés por la filosofía universal de Patañjali, cuyo objeto es el bien de toda la humanidad.

Mis palabras serían en vano si, hacia el final de este siglo, el yoga no hubiese conocido un éxito tan resonante como el alcanzado, y no fuese tan ampliamente practicado. Pero el yoga ya no es considerado como un tema "marginal" o elitista, aunque trata de lo trascendente. No se trata de una quimera, sino de algo tangible, científico y de valor demostrado. La llama del yoga alumbra el camino hacia la salud física, la fuerza mental y el crecimiento espiritual de los *sādhakas* de todo el mundo.

Se dice que la India es la madre de la civilización. A Patañjali se le conoce como el padre del yoga. En nuestras propias oraciones

invocatorias le llamamos patriarca, padre espiritual de muchas generaciones y sabio reverenciado.

Sus *Yoga Sūtras* son una obra concisa, de estilo elocuente, con las mínimas palabras y una riqueza de significado sin parangón.

Los *sūtras* son tersos y, no obstante, están repletos de perlas de sabiduría sobre las que reflexionar y a las que tomar como guías para vivir. Patañjali ha estudiado la condición humana en profundidad y ha mostrado por qué sufre el ser humano, y cómo puede superar sus sufrimientos, cómo cada uno de nosotros puede llevar una vida más completa y feliz.

Fue el analista de la consciencia, y de sus diversos estados y disposiciones. Su metodología demuestra una mente original, un claro y penetrante intelecto y una asombrosa capacidad analítica.

Patañjali nos ofrece un modelo total de consciencia, tanto en sus aspectos internos como externos; cómo se desplaza al exterior, cómo regresa al interior, y cómo puede reposar serenamente en sí misma. Nos ofrece una clara explicación acerca del mundo natural y físico relacionado con la consciencia, la consciencia sensorial y las acciones humanas. Ofrece un método gradual de evolución y trascendencia de la consciencia. Describe las diferencias entre individuos según las tres cualidades de la naturaleza, y explica cómo cada uno, según sus aptitudes y estado de inteligencia, puede integrarse a sí mismo a través de la búsqueda de la libertad. Resulta interesante constatar que no considera que las personas sean básicamente distintas en el fondo. Patañjali nos conduce de lo particular y diferenciado a lo Absoluto e Indivisible.

Sin embargo, no es un psicólogo o filósofo pesado y aburrido. No nos conduce a un laberinto de ramificaciones de la mente y la

consciencia, sino a nuestros sí mismos internos, donde podemos buscar refugio y paz. Esta paz se halla eternamente presente en el núcleo de nuestro ser, esperándonos, guiándonos, a veces oculta, en ocasiones reprendiendo, otras veces acogedora. Hallamos esa paz interior a través de nuestra práctica yóguica.

Patañjali no omite la contribución tradicional y única de la India a la elevación humana, las técnicas de *āsana* y *prāṇāyāma*, que desempeñan su papel al inducir los estados de *pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna* y *samādhi*, después de consolidar una sólida base mediante *yama* y *niyama*. Una vida que no incluye todo ello se torna mecánica, teórica y estática.

Los *Yoga Sūtras* se enmarcan en un contexto universal, como una guía para la existencia humana, válidos para todos. ¿Es que no busca todo el mundo evitar el dolor y hallar el placer? El método pedagógico de Patañjali es increíblemente práctico: proporciona un mínimo de "qués" y un máximo de "cómos". Nos enseña, paso a paso, cómo crecer, partiendo de las aflicciones de nuestra vida, hacia la libertad. Al leer y releer los *sūtras*, nos percatamos de cuán a menudo sabe colocar un salvavidas aquí y allá, de manera que todo el mundo pueda encontrarlos en algún momento. Cada capítulo explica, vierte luz e integra los otros capítulos.

Los sentidos y la mente son controlados mediante la práctica. A través de la práctica superamos las aflicciones y desarrollamos estabilidad y una inteligencia madura. A través de la inteligencia madura llega la renuncia. Patañjali se muestra totalmente imparcial al explorar cómo se triunfa o fracasa. «Haz esto –dice– y

lo verás por ti mismo.» No nos promete recompensas materiales; hay que renunciar a los premios más seductores.

Tanto si alcanzamos la meta en esta vida como si no, el esfuerzo del periplo yóguico hacia el cultivo de sí mismo vale la pena en sí mismo; todos queremos refinar nuestra inteligencia y progresar en nuestra manera de pensar. Al finalizar *Kaivalya Pāda*, nuestra impresión más perdurable está conformada de luz, fragancia, claridad, simplicidad y tenaz resolución. Aunque Patañjali es un profesor austero, también es un guía compasivo, siempre junto a nosotros.

Esencialmente, el sistema yóguico de Patañjali no puede compararse con otras estructuras tradicionales o modernas de pensamiento, conocimiento o sabiduría. Su obra destila una integridad absoluta y permanente y no puede ser juzgada desde fuera. Sólo el practicante descubrirá su verdad si practica con fe, renuncia y amor.

Si seguimos meticulosa y diligentemente las enseñanzas de Patañjali, y contemplamos su significado interno en lo profundo de nuestros propios seres, aprenderemos a comprendernos tanto a nosotros mismos como a los demás con nueva luz. Resumamos brevemente cómo es eso posible.

Según el yoga, la naturaleza tiene tres cualidades *(guṇas)* que permean la mente *(manas)*, la inteligencia *(buddhi)* y la consciencia *(citta)*. A su vez, la inteligencia puede clasificarse en tres niveles: sutil *(sūkṣma)*, más sutil *(ati sūkṣma)* y la más sutil *(parama sūkṣma)*, que pueden interpretarse como sensibilidades intelectuales “normales, afinadas e intensamente afinadas”.

Así pues, Patañjali define diversos estados de inteligencia y de percepción consciente de la consciencia, de manera que quien practique yoga pueda reconocer su nivel de evolución personal y, a través de la práctica, trascenderlo hasta que alcance el núcleo de su ser, el que ve. A partir de entonces vivirá en la morada del alma. Esta fuente no tiene principio ni fin. Es un eterno e ininterrumpido fluir de fuerza vital.

La consciencia *(citta)* tiene siete facetas: emergente, restringente, creada, tranquila, atenta, hendida y, finalmente, pura, eterna o divina *(vyutthāna, nirodha, nirmāṇa, praśānta, ekāgratā, chidra* y, finalmente, *śuddha, nitya* o *divya)*.

Si un practicante desvela esos siete aspectos de la consciencia, alcanza ese estado de existencia sublime e indivisible en que finaliza la búsqueda del sí-mismo y en que el buscador se convierte en el que ve.

Patañjali se dirige a cada tipo de *sādhaka* de acuerdo a su nivel de inteligencia y percepción consciente. Para aquellos de inteligencia mediana, explica los cinco tipos de aflicciones *(kleśas)* y las formas en que pueden crear perturbaciones en *citta*. Para quienes poseen una inteligencia afinada, recalca el estudio de las cinco fluctuaciones *(vṛttis)* que pueden provocar aflicciones. Al dirigirse a los más intensamente sensibles, explica las fisuras que pudieran surgir en el pozo de la consciencia. Patañjali guía a todos los niveles de practicantes, de una manera que se adecua a cada evolución, a fin de superar los obstáculos que el practicante halle en su camino de crecimiento espiritual.

Patañjali va tejiendo sus temas a través de su obra, y algunas ideas aparecen más de una vez. En cada ocasión que esto sucede,

la idea aparece de manera ligeramente distinta, más profunda y reveladora. Por ejemplo, al hablar de los efectos de las acciones *(karmaphala)*, explica que, aunque éstas pueden variar ligeramente, su contenido permanece intacto (compárese II.13-14 con IV.1-2). En II.20 y en IV.18 se ofrecen explicaciones casi idénticas. Para los intelectos comunes, Patañjali habla de los sufrimientos y dolores todavía por venir y que pueden evitarse mediante disciplina (II.16); a aquellos que cuentan con intelectos más sutiles y sensibles, les explica que el efecto de las fisuras creadas en la consciencia se experimenta de inmediato (IV.28). Y ofrece maneras idénticas de superar aflicciones y perturbaciones en I.23, 29; II.11 y IV.6, pero a esas alturas la comprensión del *sādhaka* es más profunda y sutil.

Estos ejemplos no son exhaustivos. Sería muy beneficioso realizar en el futuro un estudio comparativo más amplio de los *sūtras* y de su relevancia en diversos campos, por ejemplo, en el de la educación de los hijos.

La educación inicial de un hijo mediante lo que se puede y no se puede hacer, puede compararse a *yama* y *niyama*. Al crecer se le anima a jugar con otros niños. Aprende a coordinar sus órganos de acción con los de percepción. En el proceso desarrolla cordialidad, compañerismo y un espíritu caballeroso. Eso corresponde a *āsana* y *prāṇāyāma*. Cuando empieza a ir al colegio, su mente pasa de la diversión al estudio; aquí vemos la aplicación del principio de *pratyāhāra*. El proceso de inmersión en los estudios es *dhāraṇā*. Alcanzar la meta de su educación es *dhyāna*. Llegado a este punto, empieza a preguntarse si su progresión habrá sido por motivos egoístas o generosos, y

comprende que sólo la generosidad le conducirá a la profundidad de vida.

No obstante, el mensaje más importante de este vidente inspirado que nos llega a través de los tiempos es que el propósito real de nuestra vida es cruzar el océano de las ilusiones, desde la orilla de los placeres mundanos a la otra, la de la emancipación y la eterna beatitud.

APÉNDICE I: CLAVE TEMÁTICA DE LOS *YOGA SŪTRAS*

En este apéndice analítico cubro todo el *aṣṭāṅga yoga* de Patañjali, los métodos de su práctica, las causas del sufrimiento, las aflicciones y las perturbaciones, y los medios para superarlos, la renuncia a los placeres mundanos, las propiedades y efectos del yoga y los caminos hacia la emancipación.

Los temas principales están ordenados de manera que proporcionen una rápida referencia para que el lector los comprenda y asimile con mayor facilidad.

→ = véase entrada

abhyāsa, anuṣṭhāna o *sādhana* (práctica)

I.1-2, 12-14, 20, 23, 32-39

II.1, 25-26, 29-34, 43, 46-47, 49-51, 54

III.1-3, 6, 9-12, 15

IV.3

absorción → *samādhi* y *samapātti*

adeptos → *siddha yoguis*
aflicciones → *kleśas*
antarāyas (obstáculos)
I.30-31
II.33-34
III.38, 52
IV.4, 5, 10, 27
anuṣṭhāna (práctica) → *abhyāsa, anusṭḥāna* y *sādhana*
aspirantes → *sādhakas*
aṣṭāṅga yoga (ocho miembros del yoga)
(i) ocho aspectos
II.29
(ii) efectos en general
I.3, 17-19, 29, 41-51
II.2, 11, 25, 27-28, 35-45, 48, 52-53, 55
III.5, 13, 46-47, 51, 53, 55
IV.5, 23, 25-26, 29-34
(iii) efectos instantáneos
I.21
III.54
(iv) efectos de duración limitada
I.22
II.22
III.15
IV.6, 30
ātma jñāna (conocimiento del Sí-mismo)
II.20
II.36

IV.18, 22
ātman (Sí-mismo)
I.3, 16, 41, 47
II.20
III.35, 36, 56
IV.25, 29, 34
cakras (centros de energía)
III.29 *dhruva* corresponde a *ājñācakra*
30 *nābhicakra* corresponde a *maṇipūrakacakra*
31 *kaṇtha kūpa* corresponde a *viṣuddhicakra*
32 *kūrma nādī* corresponde a *svādhiṣṭhānacakra*
33 *mūrdha jyoti* corresponde a *sahasrāracakra*
35 *hṛdaya* corresponde a *anāhatacakra*
causa y efecto, teoría de → *karmacakra*
centros de energía → *cakras*
citta (consciencia)
(i) ondas en la consciencia
I.5-6, 30-31, 41
II.3-4, 11
III.9-13, 50
IV.4-5, 15-17, 20-27
(ii) control de la consciencia
I.2, 23, 32-39, 51
II.1, 11, 25-26, 28-32, 34, 46, 49-51, 54
III.1-3, 6, 9-12, 14-15, 53
IV.3-4, 13-22, 24
citta jñāna (conocimiento de la consciencia)
I.5-6, 30-31, 41

II.3-4, 11
III.9-13, 50
IV.4-5, 15-17, 19-24, 26-27
citta prasādanam (paz de consciencia)
I.33-39, 47
II.1, 52
III.5
IV.25
conocimiento de la consciencia → *citta jñāna*
conocimiento de la naturaleza → *prakṛti jñāna*
conocimiento del Sí-mismo → *ātma jñāna*
consciencia → *citta*
(fluctuaciones de la) → *kleśas* y *vṛttis*
(conocimiento de la) → *citta jñāna*
(paz de) → *citta prasādanam*
Dios → *Puruṣa Viśeṣa* o *īśvara*
disciplina ética → *yama* y *niyama*
el que ve→ *puruṣa*
conjunción con la naturaleza → *prakṛti puruṣa saṁyoga*
fluctuaciones *(vṛttis)* → *kleśas* y *vṛttis*
kaivalya o *mokṣa* (liberación)
I.3, 47, 51
II.18, 25, 27, 29
III.36, 51, 56
IV.18, 25, 29, 32-34
kāla (tiempo)
I.21-22, 51
II.47

III.9-10, 12-16, 53
IV.12-15, 20, 32-33
karmacakra (teoría de causa y efecto)
(i) general
II.15, 22
IV.7-11, 13
(ii) cese de causa y efecto
I.41, 43, 45, 50
II.15, 22-23, 25-26
III.5, 53
IV.7, 29-30, 32
kleśas y *vṛttis* (aflicciones y fluctuaciones de la consciencia)
(estos dos aspectos están interrelaciones y entrelazados y también pueden relacionarse a la enfermedad; véanse I.30-31)
(i) general
I.4, 30-31
II.3
(ii) causas
II.3, 11-14, 17, 21-24, 34
III.38, 52
IV.10, 27-28
(iii) diferentes tipos
I.5-11, 30-31
II.3, 5-9
(iv) cualidades
I.5-11
II.4-10

IV.13
(v) métodos para minimizarlas o erradicarlas
I.29, 39
II.2
III.5
IV.6, 29
(vi) métodos para prevenirlas
I.32-33
II.16, 26, 33
III.51
IV.28
liberación → *kaivalya* o *mokṣa*
logros o propiedades del yoga → *vibhūtis*
mokṣa → *kaivalya* o *mokṣa*
naturaleza
(conjunción de la – y el que ve) → *prakṛti puruṣa saṁyoga*
(conocimiento de la –) → *prakṛti jñāna*
niyama → *yama* y *niyama*
obstáculos → *antarāyas*
paz de consciencia → *citta prasādanam*
percepción consciente *(prajñā)* → el efecto de *sādhana* sobre la calidad de la percepción consciente
práctica → *abhyāsa, anuṣṭhāna* o *sādhana*
prajñā → el efecto de *sādhana* en la calidad de la percepción consciente
prakṛti jñāna (gnosis de la naturaleza)
II.18-19
prakṛti puruṣa saṁyoga (conjunción de la naturaleza y el que ve)

I.4
II.17-18, 20-23
III.45-48
IV.7
puruṣa (el que ve)
conjunción de la naturaleza y el que ve → *prakṛti puruṣa saṁyoga*
Puruṣa Viśeṣa o *Īśvara* (Dios)
(i) definición
I.24-26
IV.34
(ii) meditación en Dios
I.27-29
renuncia → desapego o *vairāgya*
sādhakas (aspirantes)
cualidades de los aspirantes
I.20-22
sādhana (práctica) → *abhyāsa, anuṣṭhāna* o *sādhana*
sādhana (su efecto en la calidad de la percepción consciente)
I.48-49
III.6, 15
samādhi y *samapātti* (absorción)
I.17-19, 41-51
II.2, 45
III.3, 8, 11
IV.25, 29, 31
Sí-mismo → *ātman*
siddha yoguis (adeptos)

I.19, 40
IV.1-3
tiempo → *kāla*
vairāgya (renuncia o desapego)
(i) práctica necesaria para desarrollar renuncia
I.12-16, 23, 32-33
II.4, 11, 20, 29-30, 32-33, 43-47, 49, 51, 54
III.51
(ii) métodos
I.2, 12-16, 23, 32-33, 40, 49-51
II.29, 33, 54
III.51
vibhūtis (logros o propiedades del yoga)
II.27-28, 35-36
III.16-50, 54-55
vṛttis (fluctuaciones) → *kleśas* y *vṛttis*
yama y *niyama*
II.30-45
yoga (ocho miembros del) → *aṣṭāṅga yoga*

APÉNDICE II: INTERCONEXIÓN DE LOS *SŪTRAS*

El lector se percatará de que muchas de las ideas de Patañjali se repiten a lo largo de los *Yoga Sūtras*. Algunos temas clave aparecen en numerosas ocasiones; en cada una de ellas, con una nueva percepción que profundiza nuestra comprensión. Al final de los comentarios de cada *sūtra* aparecen los *sūtras* que transmiten el mismo significado. Estas referencias cruzadas son una guía compendiada de esos *sūtras* interrelacionados temáticamente. Los lectores que la utilicen como ayuda en su estudio descubrirán que su comprensión del texto de Patañjali, y del yoga, habrá aumentado enormente.

Número de *sūtra*	*Sūtras* que transmiten la misma idea	*Sūtras* que ayudan a comprender
I.2	I.18; II.28	
I.3	I.16, 29, 47, 51; II.21, 23, 25; II.49, 56;	

	IV.22, 25, 34	
I.4	II.20; IV.22	I.18-19, 23, 27-28, 33-39; II.12, 29
I.5	I.30-31; II.3, 12, 16-17	
I.7		I.49; III.55; IV.26
I.8	II.5	
I.11	II.5	
I.12	II.29-32, 35-53	I.4-6; II.28-29
I.13	I.20	
I.15		I.40; II.28, 53-55
I.16	I.17-51; III.51; IV.34	II.19: IV.29, 31
I.17	II.18-19, 21; III.45, 48	
I.18		I.50-51; II.9
I.19		I.10, 18; III.44
I.20		I.17-19
I.21		III.4
I.24		II.3; III.36
I.25	III.50; IV.31	
I.28	I.23, 41; II.1	
I.29		I.30-31
I.30		I.29
I.31	I.6; II.3, 17, 34	
I.33	II.30	
I.34		I.34-39

I.36	I.45	
I.38	III.11-12	
I.39		II.9
I.40	I.45	
I.44	I.41	
I.45	II.19	
I.46		I.18; IV.4
I.47	I.3	
I.49	I.7	
I.51		I.18, 50; III.56
II.1	II.29	
II.3	I.8	
II.6	IV.4	II.17, 21-23; III.36
II.9	III.10; IV.10	
II.10	II.3-4, 11, 48, 54	II.4
II.11	I.17	
II.12		I.5
II.14		I.33; II.30, 32-33
II.15		II.7-8
II.17		IV.4
II.19	III.13	
II.20	I.3; IV.22	
II.24		I.4, 8, 30-31; II.5
II.25	I.45	I.3, 5; IV.34

II.27		III.9-11; IV.27, 29
II.32		I.33
II.40	II.43	
II.45	I.16; IV.29	
II.46	I.20	II.48; III.1-2
II.49	III.40	
II.54		IV.19
III.1	II.53	
III.2	II.1, 11	
III.3	I.27-28, 41, 43	
III.5	I.47; III.36; IV.29	
III.6	I.17, 40; II.27	
III.8	I.16-18, 41-45; III.13	I.2; III.7-8
III.9	I.18, 20	I.34
III.10	I.12, 33, 47; II.9, 47; IV.29, 32	
III.11	I.2, 5, 32, 43, 50	
III.12	I.47, 51; II.19-20	
III.13	I.3; II.15, 18-20; III.5, II.26 45, 48	
III.15	I.18, 19; IV.32	
III.16	IV.1, 28	
III.17	IV.1, 28	
III.18	II.12-13, 39; IV.33	
III.23	II.12; III.14-15, 18; IV.7	
III.24	I.33	

III.27		II.27
III.32	I.18-19	
III.36	I.3; II.18, 20; III.35; IV.34	
III:37	III.26, 34	
III.44	I.19	
III.45	II.18-19	I.27
III.46	I.30-31, 40; II.55	
III.48	II.6, 21-22; IV.4	III.45
III:49	I.41, 48; III.26, 37	
III.50	I.36, 47; II.18, 20; III.36; IV.25	
III.51	I.3, II.25; IV.27-30	IV.28
III.52	I.16, 21, 48; II.27	
III.53	IV.12-13	I.20
III.55	I.36; II.52; III.34, 36	
III.56	II.23, III.49; IV.26	
IV.3	I.2, 18, 29-39; II.2, 12-13, 18-22; III.15	
IV.4	I.2; II.6; III.12-13	
IV.5	I.2, 17; II.6; III.13-14; IV.1, 3	
IV.6	I.23, 29; 32; II.11-12; IV.I III.51	
IV.7	II.12-15; IV.4	
IV.8	I.12, 43; II.12-13, 28; III.18, 23, 38	
IV.10	I.35; II.1, 9; III.51	
IV.11	I.4; II.3-9, 12-14, 18	
IV.12	III.14, 16; IV.33	

IV.13	II.18-19	
IV.14	II.18-19	
IV.15	I.41-43	III.56
IV.16	I.43; II.22; IV.22, 31-32	
IV.17	I.2-4, 41; II.3, 12-14, 20	
IV.18	II.17, 20, 22-24; IV.30	
IV.19	II.19-20	
IV.20	I.2, 33, 38, 47; III.10	
IV.21	I.4-6, 17, 48; II.3-4	I.6; II.3
IV.23	I.41; II.18, 23; IV.4	
IV.24	I.41, II.18-19, 22-23; IV.18, 27	
IV.25	I.47; II.10-12; III.56	
IV.26	I.49; II.25-26; III.55; IV.29	
IV.27	I.50; III.55-56	
IV.29	I.16, 49, 50; III.50, 55-56	
IV.30	I.3-5, 47; II.12, 20-21, 24, 52; III.55-56; IV.3-4, 25	
IV.31	I.3, 47; II.22, 52; III.49, 56	
IV.32	II.18, 22-24	
IV.33	II.18; III.13, 15, 53	

APÉNDICE III: ÍNDICE ALFABÉTICO DE LOS *SŪTRAS*

abhāvapratyayālambanā vṛttirnidrā	I.10
abhyāsavairāgyābhyām tannirodhaḥ	I.12
ahiṁsāpratiṣṭhāyām tatsannidhau vairatyāgaḥ	II.35
ahiṁsāsatyāsteyabrahmacaryāparigrahā yamāḥ	II.30
anityāśuciduḥkhānātmasu nityaśucisukhātmakhyātiravidyā	II.5
anubhūtaviṣayāsaṁpramośaḥ smṛtiḥ	I.11
aparigrahasthairye janmakathaṁtāsaṁbodhaḥ	II.39
asteyapratiṣṭhāyāṁ sarvaratnopasthānam	II.37
atha yogānuśāsanam	I.1
atītānāgataṁ sarvarūpato styadhvabhedāddharmāṇām	IV.12
avidyāsmitārāgadveśābhiniveṣaḥ kleśāḥ	II.3
avidyā kṣetramuttareṣāṁ prasuptatanuvicchinnodārāṇām	II.4
bahirakalpitā vṛttirmahāvidehā tataḥ prakāśāvaraṇakṣayaḥ	III.44

bāhyābhyantarastambhavṛttirdeśakālasaṁkhyābhiḥ aridṛṣṭo dīrghasūkṣmaḥ II.50

bāhyābhyantaraviṣayākṣepī caturthaḥ II.51

baleṣu hastibalādīni III.25

bandhakāraṇaśaithilyāt pracārasaṁvedanācca cittasya paraśarīrāveṣaḥ III.39

bhavapratyayo videhaprakṛtilayānām I.19

bhuvanajñānam sūrye saṁyamāt III.27

brahmacaryapratiṣṭhāyāṁ vīryalābhaḥ II.38

candre tārāvyūhajñānam III.28

citerapratisaṁkramāyāstadākārāpattau svabuddhisaṁvedanam IV.22

cittāntaradṛśye buddhibuddheratiprasaṅgaḥ smṛtisaṅkaraśca IV.21

deśabandhaścittasya dhāraṇā III.1

dhāraṇāsu ca yogyatā manasaḥ II.53

dhruve tadgatijñānam III.29

dhyānaheyāstadvṛttayaḥ II.11

draṣṭā dṛśimātraḥ śuddho'pi pratyayānupaśyaḥ II.20

draṣṭṛdṛśyayoḥ saṁyogo heyahetuḥ II.17

draṣṭṛdṛśyoparaktaṁ cittaṁ sarvārtham IV.23

dṛgdarśanaśaktyorekātmatevāsmitā II.6

dṛṣṭānuśravikaviṣayavitṛṣṇasya vaśīkārasaṁjñā vairāgyam I.15

duḥkhadaurmanasyāṅgamejayatvaśvāsapraśvāsā vikṣepasahabhuvaḥ I.31

duḥkhānuśayī dveṣaḥ II.8

ekasamaye cobhayānavadhāraṇam IV.20

etayaiva savicārā nirvicārā ca sūkṣma viṣayā vyākhyātā I.44

etena bhūtendriyeṣu dharmalakśaṇāvasthāpariṇāmā vyākhyātāḥ III.13

etena śabdādyantardhānamuktam III.22

grahaṇasvarūpāsmitānvayārthavattvasaṁyamādindriyajayaḥ III.48

hānameṣāṁ kleśavaduktam IV.28

hetuphalāśrayālambanaiḥ saṅgṛhītatvādeṣāmabhāve tadabhāvaḥ IV.11

heyaṁ duḥkhamanāgatam II.16

hṛdaye cittasaṁvit III.35

Īśvarapraṇidhānādvā I.23

janmauṣadhimantratapaḥ samādhijāḥ siddhayaḥ IV.1

jātideśakālasamayānavacchinnāḥ sārvabhaumā mahāvratam II.31

jātideśakālavyavahitānāmapyānantaryaṁ smṛtisaṁskārayorekarūpatvāt IV.9

jātilakṣaṇadeśairanyatānavacchedāt tulyayostataḥ ratipattiḥ III.54

jātyantarapariṇāmaḥ prakṛtyāpūrāt IV.2

kaṇṭhakūpe kṣutpipāsānivṛttiḥ III.31

karmaśuklākṛṣṇam yoginastrividhamitareṣām IV.7

kāyākāśayoḥ saṁbandhasaṁyamāllaghutūlasamāpatteścā'kāśagamanam III.43

kāyarūpasaṁyamāt tadgrāhyaśaktistambhe cakśuśprakāśāsaṁprayoge'ntardhānam III.21

kāyendriyasiddhiraśuddhikṣayāttapasaḥ II.43

kleśakarmavipākāśayairaparāmṛṣṭaḥ puruṣaviśeṣa Īśvaraḥ I.24

kleśamūlaḥ karmāśayo dṛṣṭādṛṣṭajanmavedanīyaḥ II.12

kramānyatvaṁ pariṇāmānyatve hetuḥ III.15

kṛtārthaṁ prati naṣṭamapyanaṣṭaṁ tadanyasādhāraṇatvāt II.22

kṣaṇapratiyogī pariṇāmāparāntanirgrāhyaḥ kramaḥ IV.33

kṣaṇatatkramayoḥ saṁyamādvivekajaṁ jñānam III.53

kṣīṇavṛtterabhijātasyeva maṇergrahītṛgrahaṇagrāhyeṣu tatsthatadañjanatā samāpattiḥ I.41

kūrmanāḍyāṁ sthairyam III.32

maitrīkaruṇāmuditopekśāṇāṁ sukhaduḥkhapuṇyāpuṇya viṣayāṇāṁ bhāvanātaścittaprasādanam I.33

maitryādiśu balāni III.24

mṛdumadhyādhimātratvāt tato'pi viśeṣaḥ I.22

mūrdhajyotiṣi siddhadarśanam III.33

nābhicakre kāyavyūhajñānam III.30

na caikacittatantraṁ cedvastu tadapramāṇakaṁ tadā kiṁ syāt IV.16

na ca tatsālambanaṁ tasyāviśayībhūtatvāt III.20

na tat svābhāsaṁ dṛśyatvāt IV.19

nimittamaprayojakaṁ prakṛtīnāṁ varaṇabhedastu tataḥ kṣetrikavat IV.3

nirmāṇa cittānyasmitāmātrāt IV.4

nirvicāravaiśāradye'dhyātmaprasādaḥ I.47

paramāṇuparamamahattvānto'sya vaśīkāraḥ I.40

pariṇāmaikatvādvastutattvam IV.14

pariṇāmatāpasaṁskāraduḥkhairguṇavṛttivirodhācca duḥkhameva sarvaṁ vivekinaḥ II.15

pariṇāmatrayasaṁyamādatītānāgatajñānam III.16

pracchardanavidhāraṇābhyāṁ vā prāṇasya I.34

prakāśakriyāsthitiśīlaṁ bhūtendriyātmakaṁ bhogāpavargārthaṁ dṛśyam II.18

pramāṇaviparyayavikalpanidrāsmṛtayaḥ I.6

prasaṁkhyāne'pyakusīdasya sarvathā vivekakhyāterdharmameghaḥ samādhiḥ IV.29

prātibhādvā sarvam III.34

pratyakśānumānāgamāḥ pramāṇāni	I.7
pratyayasya paracittajñānam	III.19
pravṛttibhede prayojakaṁ cittamekamanekeṣām	IV.5
pravṛttyālokanyāsāt sūkṣmavyavahitaviprakṛṣṭajñānam	III.26
prayatnaśaithilyānantasamāpattibhyām	II.47
puruṣārthaśūnyānāṁ guṇānāṁ pratiprasavaḥ kaivalyaṁ svarūpapratiṣṭhā vā citiśaktiriti	IV.34
ṛtaṁbharā tatra prajña	I.48
rūpalāvaṇyabalavajrasaṁhananatvāni kāyasaṁpat	III.47
śabdajñānānupātī vastuśūnyo vikalpaḥ	I.9
śabdārthapratyayānāmitaretarādhyāsāt saṅkarastatpravibhāgasaṁyamāt sarvabhūtarutajñānam	III.17
sadā jñātāścittavṛttayastatprabhoḥ puruṣasyāpariṇāmitvāt	IV.18
sa eśa pūrveṣāmapi guruḥ kālenānavacchedāt	I.26
samādhibhāvanārthaḥ kleśatanūkaraṇārthaśca	II.2
samādhisiddhirīśvarapraṇidhānāt	II.45
samānajayājjvalanam	III.41
saṁskārasākṣātkaraṇāt pūrvajātijñānam	III.18
śāntoditāvyapadeśyadharmānupātī dharmī	III.14
santośādanuttamaḥ sukhalābhaḥ	II.42
sarvārthatāikāgratayoḥ kśayodayau cittasya samādhipariṇāmaḥ	III.11
sati mūle tadvipāko jātyāyurbhogāḥ	II.13
sattvapuruśānyatākhyātimātrasya sarvabhāvādhiṣṭhātṛtvaṁ sarvajñātṛtvaṁ ca	III.50
sattvapuruṣayoḥ śuddhisāmye kaivalyamiti	III.56

sattvapuruṣayoratyantāsaṁkīrṇayoḥ pratyayāviśeśo bhogaḥ parārthatvāt svārthasaṁyamāt puruṣajñānam III.36

sattvaśuddhisaumanasyaikāgryendriyajayātmadarśanayogyatvānica II.41

sa tu dīrghakālanairantaryasatkārāsevito dṛḍhabhūmiḥ I.14

satyapratiṣṭhāyāṁ kriyāphalāśrayatvam II.36

śaucasantoṣatapaḥsvādhyāyeśvarapraṇidhānāni niyamāḥ II.32

śaucāt svāṅgajugupsā parairasaṁsargaḥ II.40

smṛtipariśuddhau svarūpaśūnyevārthamātranirbhāsā nirvitarkā I.43

sopakramaṁ nirupakramaṁ ca karma
tatsaṁyamādaparāntajñānamariṣṭebhyo vā III.23

śraddhāvīryasmṛtisamādhiprajñāpūrvaka itareṣām I.20

śrotrākāśayoḥ saṁbandhasaṁyamāddivyaṁ śrotram III.42

śrutānumānaprajñābhyāmanyaviṣayā viśeṣārthatvāt I.49

sthānyupanimantraṇe saṅgasmayākaraṇaṁ punaraniṣṭaprasaṅgāt III.52

sthirasukhamāsanam II.46

sthūlasvarūpasūkśmānvayārthavatva aṁyamādbhūtajayaḥ III.45

sukhānuśayī rāgaḥ II.7

sūkṣmaviṣayatvaṁ cāliṅgaparyavasānam I.45

svādhyāyādiṣṭadevatāsaṁprayogaḥ II.44

svapnanidrājñānālambanaṁ vā I.38

svarasavahī viduśo'pi tathārūḍhobhiniveṣaḥ II.9

svasvāmiśaktyoḥ svarūpopalabdhihetuḥ saṁyogaḥ II.23

svaviṣayāsaṁprayoge cittasya svarūpānukāra ivendriyāṇāṁ pratyāhāraḥ II.54

tacchidreṣu pratyayāntarāṇi saṁskārebhyaḥ IV.27

tadabhāvāt saṁyogābhāvo hānaṁ taddṛśeḥ kaivalyam II.25

tadā draṣṭuḥ svarūpe'vasthānam I.3

tadapi bahiraṅgaṁ nirbījasya III.8

tadartha eva dṛśyasyātmā II.21

tadasaṅkhyeya vāsanābhiścitramapi parārthaṁ saṁhatyakāritvāt IV.24

tadā sarvāvaraṇamalāpetasya jñānasyānantyāt jñeyamalpam IV.31

tadā vivekanimnaṁ kaivalyaprāgbhāraṁ cittam IV.26

tadevārthamātranirbhāsaṁ svarūpaśūnyamiva samādhiḥ III.3

taduparāgāpekśitvāccittasya vastu jñātājñātam IV.17

tadvairāgyādapi doṣabījakṣaye kaivalyam III.51

tā eva sabījaḥ samādhiḥ I.46

tajjaḥ saṁskāro'nyasaṁskārapratibandhī I.50

tajjapastadarthabhāvanam I.28

tajjayāt prajñālokaḥ III.5

tapaḥsvādhyāyeśvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ II.1

tārakaṁ sarvaviṣayaṁ sarvathāviṣayamakramaṁ ceti vivekajam jñānam III.55

tāsāmanāditvaṁ cāśiśo nityatvāt IV.10

tasminsati śvāsapraśvāsayorgativicchedaḥ prāṇāyāmaḥ II.49

tasya bhūmiṣu viniyogaḥ III.6

tasya heturavidyā II.24

tasya praśāntavāhitā saṁskārāt III.10

tasyāpi nirodhe sarvanirodhānnirbījaḥ samādhiḥ I.51

tasya saptadhā prāntabhūmiḥ prajñā II.27

tasya vācakaḥ praṇavaḥ I.27

tataḥ kleśa karma nivṛttiḥ IV.30

tataḥ kṛtārthānāṁ pariṇāmakramasamāpattirguṇānām IV.32

tataḥ kṣīyate prakāśāvaraṇam II.52

tataḥ paramā vaśyatendriyāṇām II.55

tataḥ prātibhaśrāvaṇavedanādarśāsvādavārtā jāyante III.37

tataḥ pratyakcetanādhigamo'pyantarāyābhāvaśca I.29

tataḥ punaḥ śāntoditau tulyapratyayau cittasyaikāgratāpariṇāmaḥ III.12

tatastadvipākānuguṇānāmevābhivyaktirvāsanānām IV.8

tato dvandvānabhighātaḥ II.48

tato manojavitvaṁ vikaraṇabhāvaḥ pradhānajayaśca III.49

tato'ṇimādiprādurbhāvaḥ kāyasaṁpat taddharmānabhighātaśca III.46

tatparaṁ puruṣakhyāterguṇavaitṛṣṇyam I.16

tatpratiṣedhārthamekatattvābhyāsaḥ I.32

tatra dhyānajamanāśayam IV.6

tatra niratiśayaṁ sarvajñabījam I.25

tatra pratyayaikatānatā dhyānam III.2

tatra śabdārthajñānavikalpaiḥ saṅkīrṇā savitarkā samāpattiḥ I.42

tatra sthitau yatno'bhyāsaḥ I.13

te hlādaparitāpaphalāḥ puṇyāpuṇya hetutvāt II.14

te pratiprasavaheyāḥ sūkṣmāḥ II.10

te samādhāvupasargā vyutthāne siddhayaḥ III.38

te vyaktasūkśmā guṇātmānaḥ IV.13

tīvrasaṁvegānāmāsannaḥ I.21

trayamantaraṅgaṁ pūrvebhyaḥ III.7

trayamekatra saṁyamaḥ III.4

udānajayājjalapaṅkakaṇṭakādiṣvasaṅga utkrāntiśca III.40

vastusāmye cittabhedāt tayorvibhaktaḥ panthāḥ IV.15

viparyayo mithyājñānamatadrūpapratiṣṭham I.8

virāmapratyayābhyāsapūrvaḥ saṁskāraśeśo'nyaḥ I.18

viṣayavatī vā pravṛttirutpannā manasaḥ sthitinibandhanī I.35

viśeṣadarśina ātmabhāvabhāvanānivṛttiḥ IV.25

viśeṣāviśeṣaliṅgamātrāliṅgāni guṇaparvāṇi II.19

viśokā vā jyotiṣmatī I.36

vītarāgaviṣayaṁ vā cittam I.37

vitarkabādhane pratipakṣabhāvanam II.33

vitarkā hiṁsādayaḥ kṛtakāritānumoditā lobhakrodhamohapūrvakā mṛdumadhyādhimātrā duḥkhājñānānantaphalā iti pratipakṣabhāvanam II.34

vitarkavicārānandāsmitārūpānugamāt saṁprajñātaḥ I.17

vivekakhyātiraviplavā hānopāyaḥ II.26

vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭākliṣṭāḥ I.5

vṛttisārūpyamitaratra I.4

vyādhistyānasaṁśaya pramādālasyāvirati bhrāntidarśanālabdhabhūmikatvānavasthitatvāni cittavikṣepāste' ntarāyāḥ I.30

vyutthānanirodhasaṁskārayor abhibhavaprādurbhāvau nirodhakṣaṇacittānvayo nirodhapariṇāmaḥ III.9

yamaniyamāsanaprāṇāyāmapratyāhāradhāraṇādhyānasamādhayo'ṣṭavaṅgāni II.29

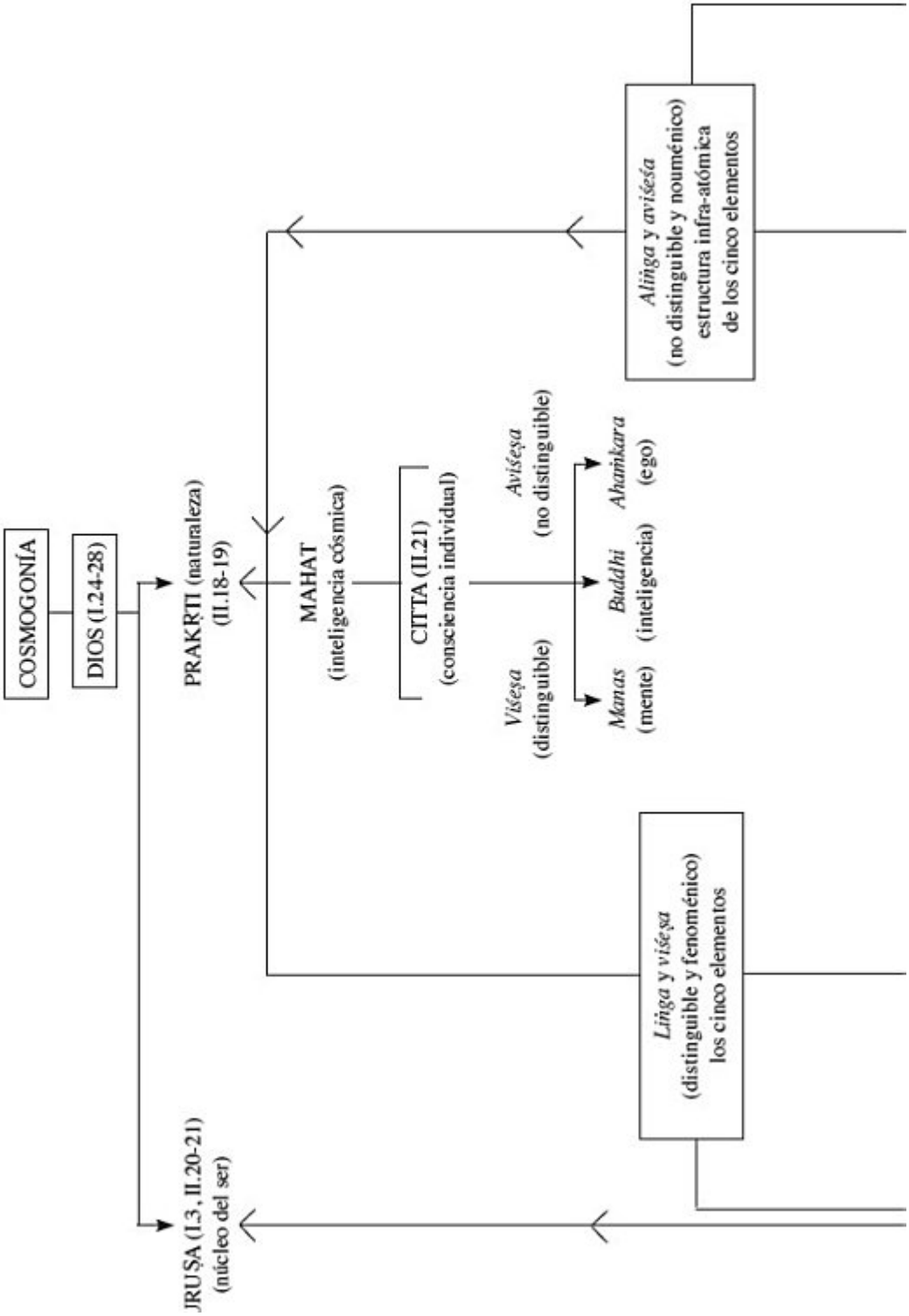
yathābhimatadhyānādvā I.39

yogāṅgānuṣṭhānādaśuddhikṣaye jñānadīptirāvivekakhyāteḥ II.28

yogaścittavṛtti nirodhaḥ I.2

APÉNDICE IV: EL YOGA EN POCAS PALABRAS

Tabla 15: *Cosmogonía*



PU

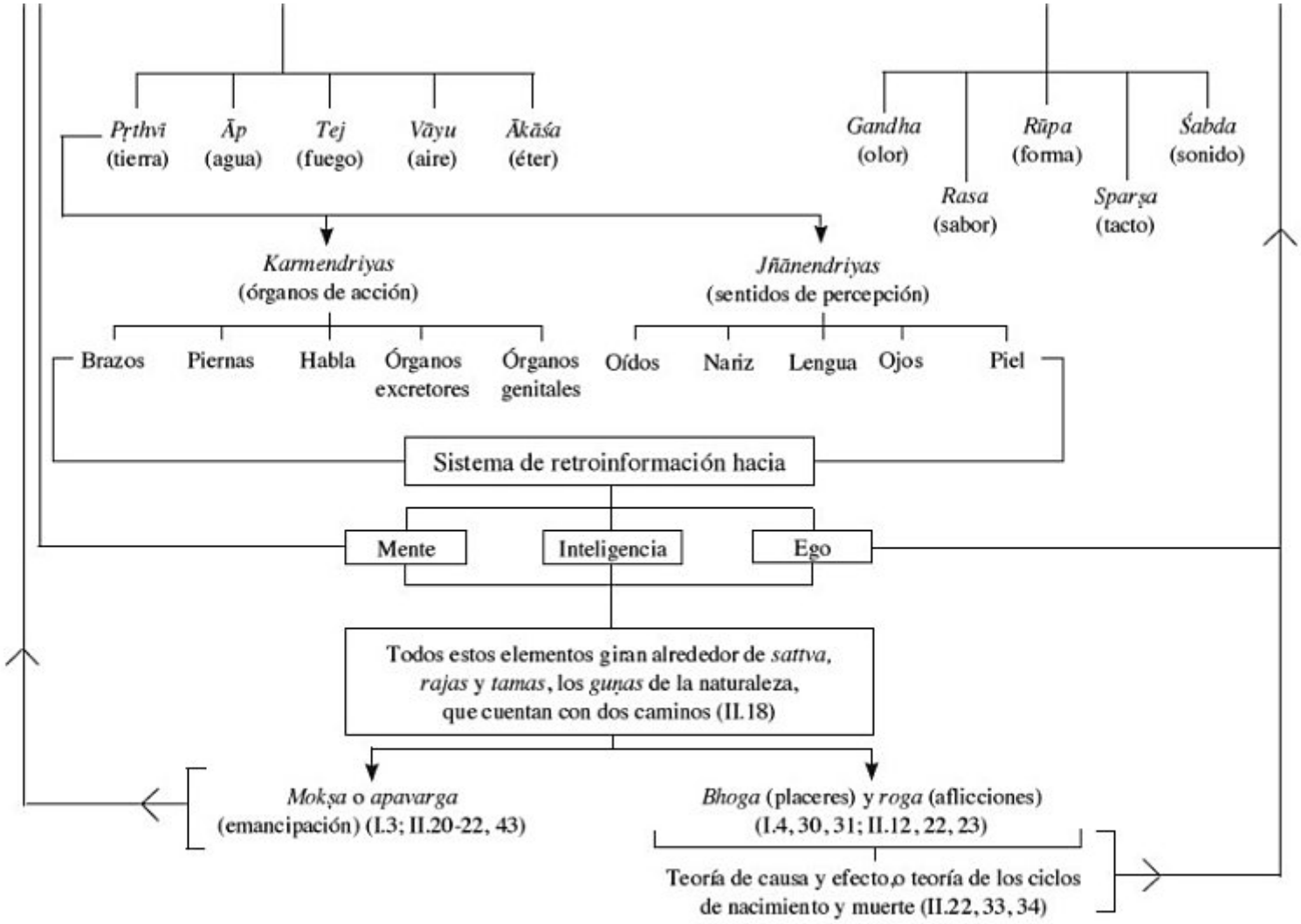
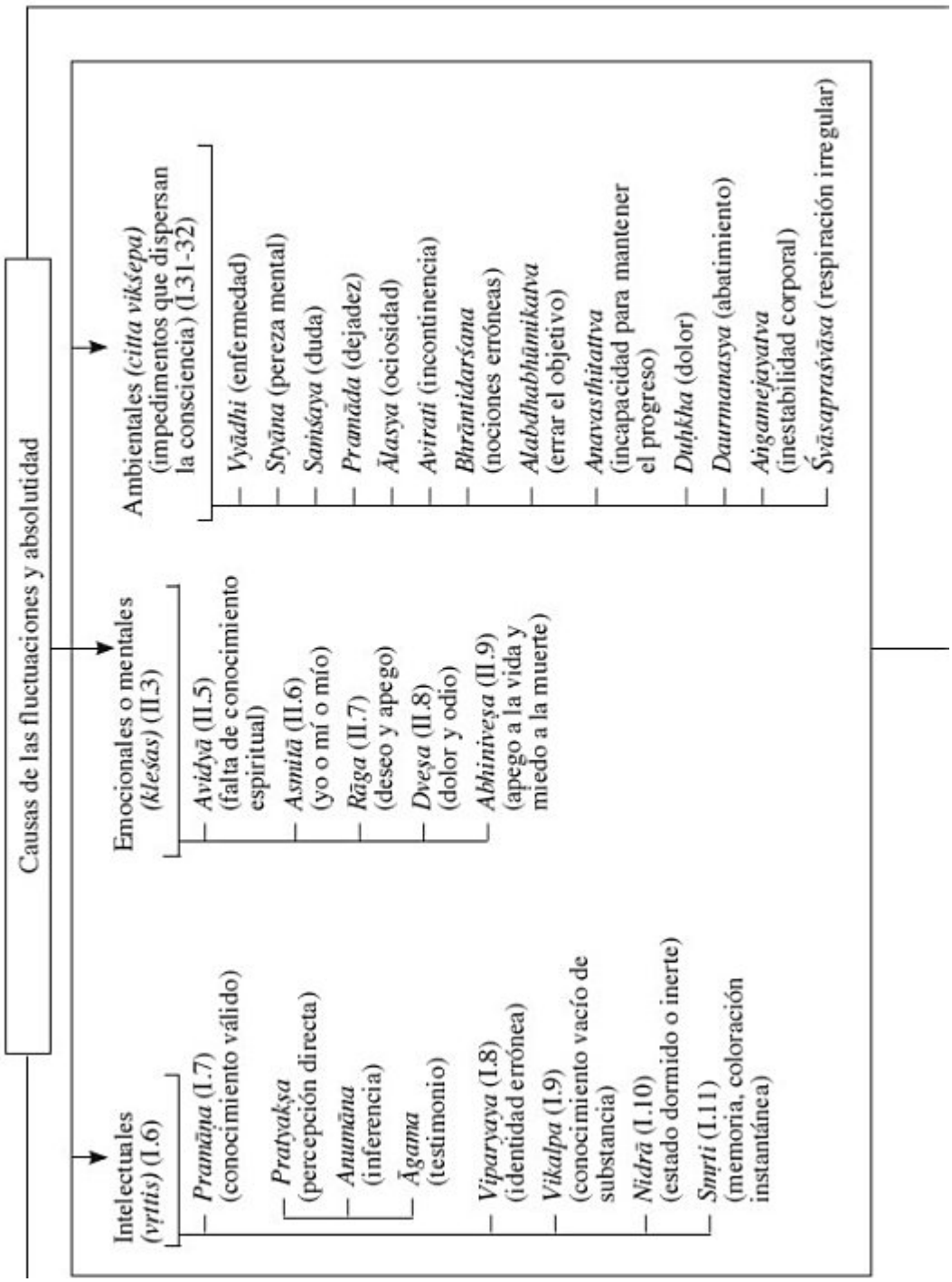

Pṛthvī (tierra)
Āp (agua)
Tej (fuego)
Vāyu (aire)
Ākāśa (éter)
Gandha (olor)
Rasa (sabor)
Rūpa (forma)
Sparṣa (tacto)
Śabda (sonido)
Karmendriyas (órganos de acción)
Jñānendriyas (sentidos de percepción)
Brazos
Piernas
Habla
Órganos excretores
Órganos genitales
Oídos
Nariz
Lengua
Ojos
Piel
Sistema de retroinformación hacia
Mente
Inteligencia
Ego
Todos estos elementos giran alrededor de sattva, rajas y tamas, los guṇas de la naturaleza, que cuentan con dos caminos (II.18)
Mokṣa o apavarga (emancipación) (I.3; II.20-22, 43)
Bhoga (placeres) y roga (aflicciones) (I.4, 30, 31; II.12, 22, 23)
Teoría de causa y efecto o teoría de los ciclos de nacimiento y muerte (II.22, 33, 34)

Tabla 16: *Causas de las fluctuaciones y absolutidad, emancipación y libertad*



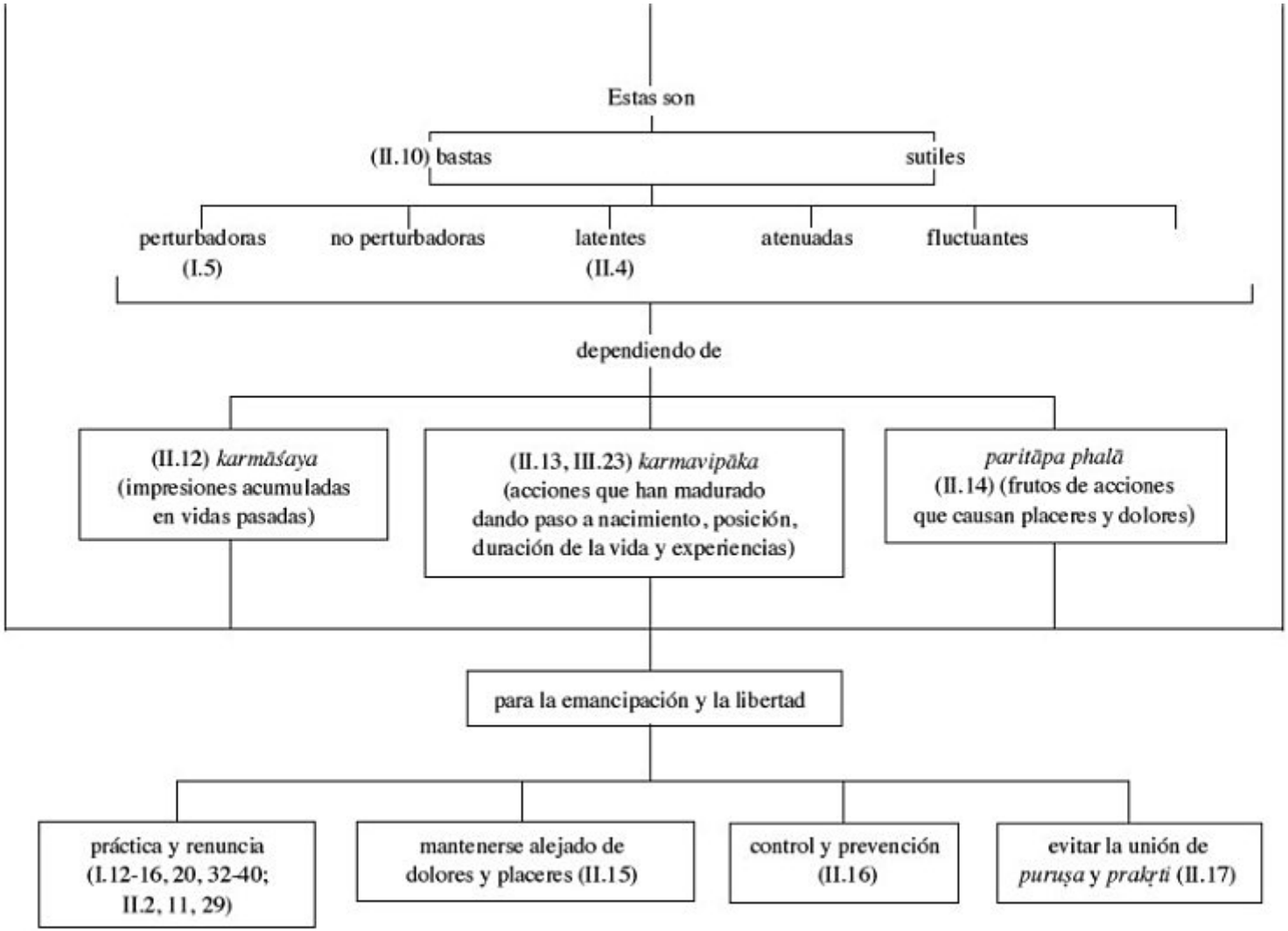
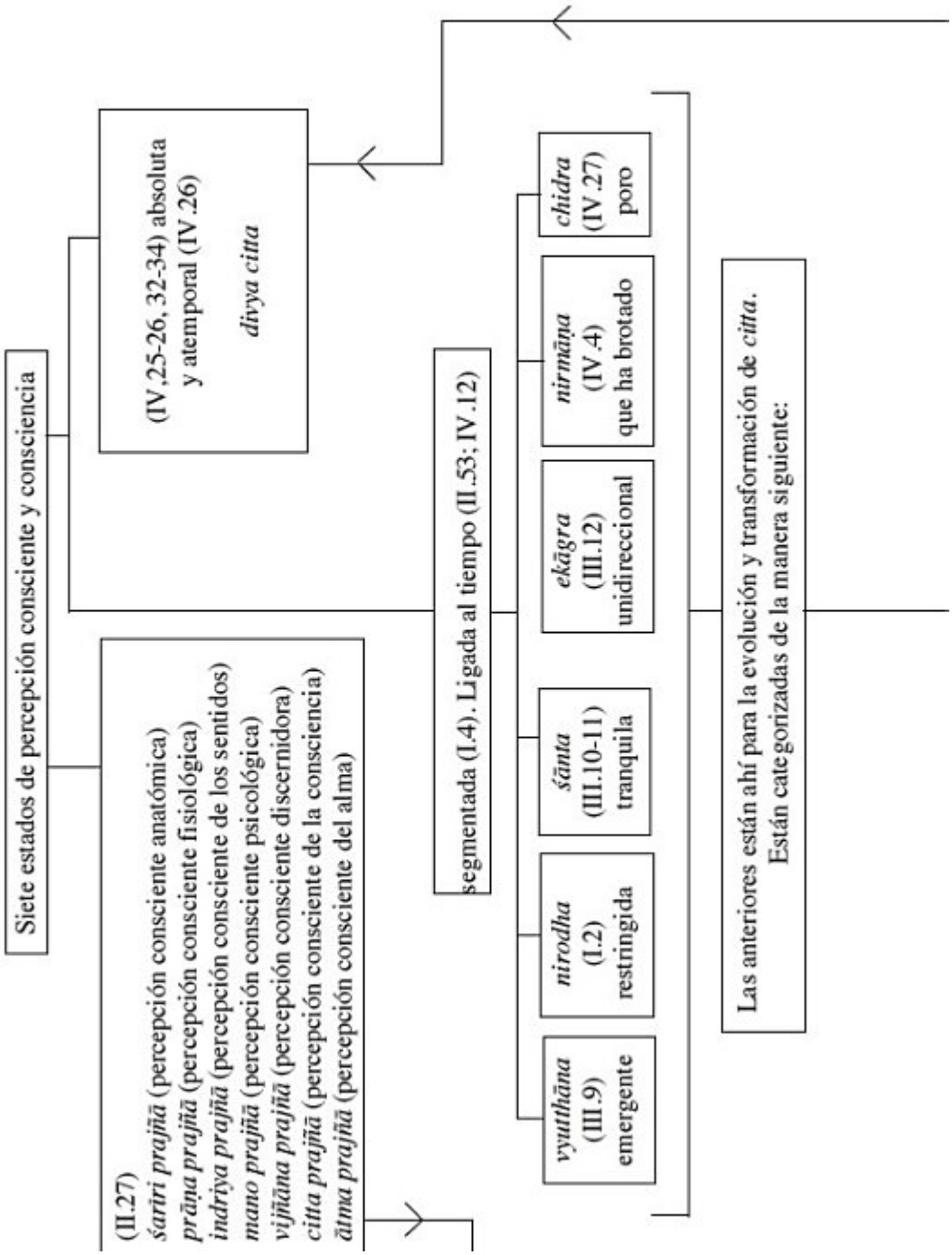

Estas son
(II.10) bastas
sutiles
perturbadoras (I.5)
no perturbadoras
latentes (II.4)
atenuadas
fluctuantes
dependiendo de
(II.12) karmāśaya (impresiones acumuladas en vidas pasadas)
(II.13, III.23) karmavipāka (acciones que han madurado dando paso a nacimiento, posición, duración de la vida y experiencias)
paritāpa phalā (II.14) (frutos de acciones que causan placeres y dolores)
para la emancipación y la libertad
práctica y renuncia (I.12-16, 20, 32-40; II.2, 11, 29)
mantenerse alejado de dolores y placeres (II.15)
control y prevención (II.16)
evitar la unión de puruṣa y prakṛti (II.17)

Tabla 17: *El ciclo de los siete estados de percepción consciente y consciencia*





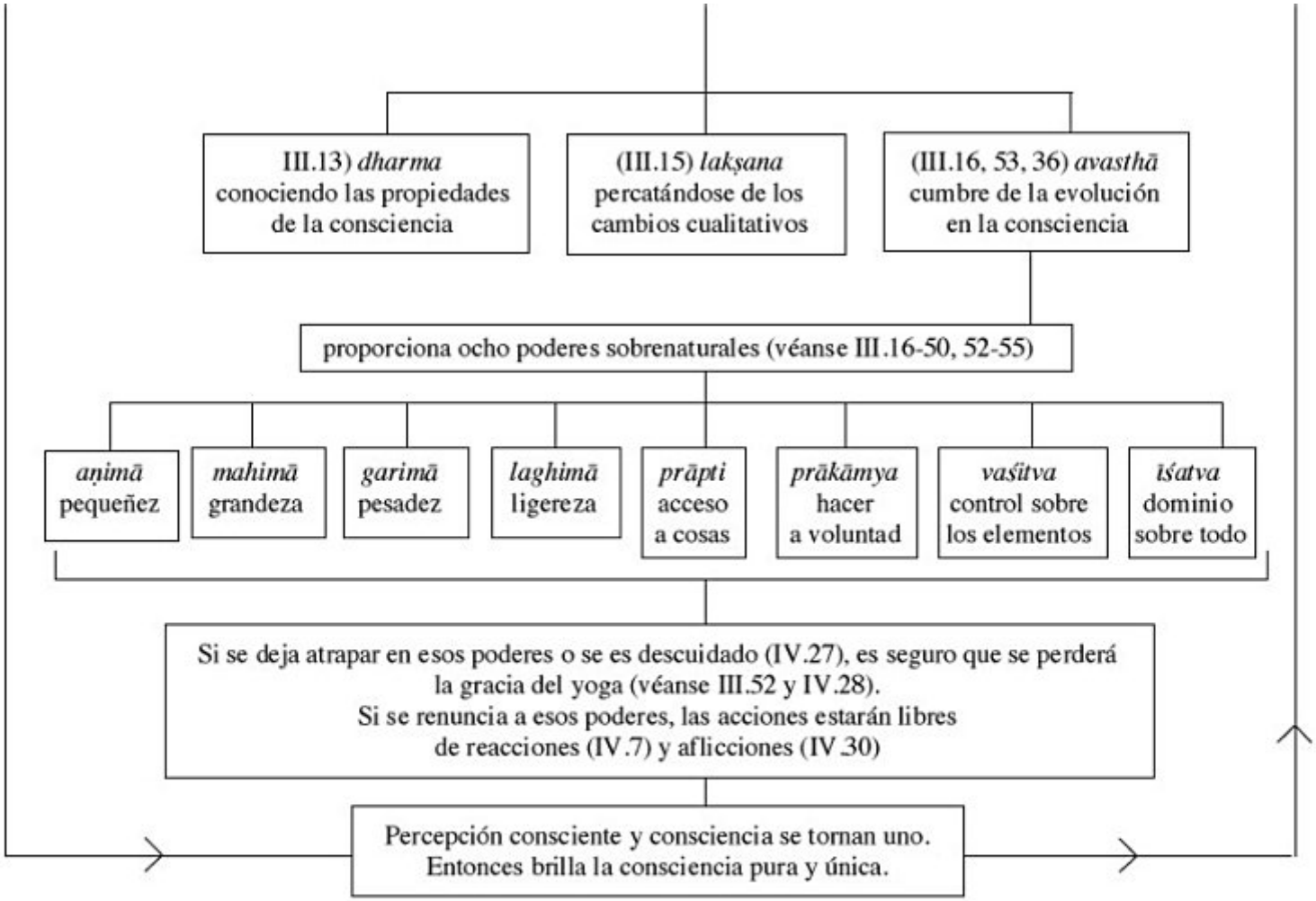
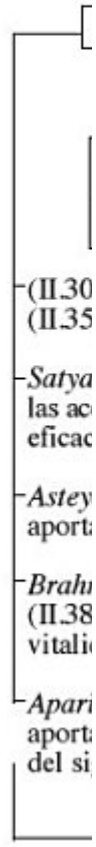
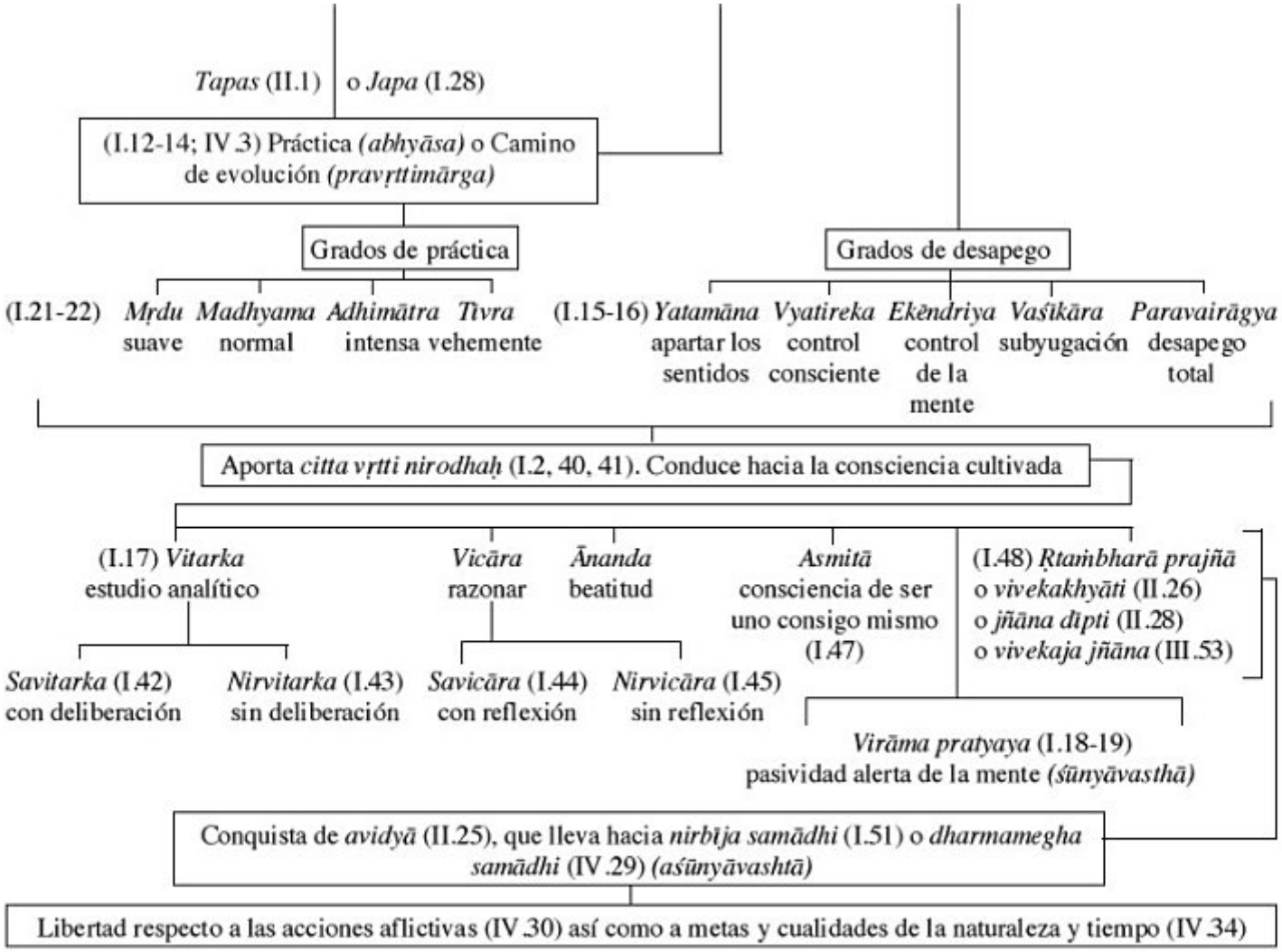

III.13) *dharma*
conociendo las propiedades
de la consciencia
(III.15) *lakṣana*
percatándose de los
cambios cualitativos
(III.16, 53, 36) *avasthā*
cumbre de la evolución
en la consciencia
proporciona ocho poderes sobrenaturales (véanse III.16-50, 52-55)
aṇimā
pequeñez
mahimā
grandeza
garimā
pesadez
laghimā
ligereza
prāpti
acceso
a cosas
prākāmya
hacer
a voluntad
vaśitva
control sobre
los elementos
īśatva
dominio
sobre todo
Si se deja atrapar en esos poderes o se es descuidado (IV.27), es seguro que se perderá
la gracia del yoga (véanse III.52 y IV.28).
Si se renuncia a esos poderes, las acciones estarán libres
de reacciones (IV.7) y aflicciones (IV.30)
Percepción consciente y consciencia se tornan uno.
Entonces brilla la consciencia pura y única.

Tabla 18: *El árbol del aṣṭāṅga yoga*


(II.30
(II.35
Satya
las ac
eficac
Astey
aport
Brahu
(II.38
vitali
Apari
aport
del si



* ASÍ FINALIZA EL VIAJE ESPIRITUAL *

LISTA DE TABLAS Y DIAGRAMAS

1. **Niveles de los *sādhakas*, niveles de *sādhana* y estadios de evolución**
2. **Estadios de *vairāgya* (desapego) y de la involución de *prakṛti***
3. **Niveles de *sādhakas* y tipos de percepción consciente**
4. **Estadios de la purificación de *citta*, tipos de meditación**
5. **Los estadios de *samādhi***
6. **Las acciones del *kriyāyoga* y los caminos de la *Bhagavad Gītā***
7. **Los cinco *kleśas* (aflicciones) y el cerebro**
8. **La evolución de *citta***
9. **La evolución e involución de *prakṛti***
10. **Los siete estados de consciencia descritos por Patañjali, Vyāsa y el *Yoga Vasiṣta* y los**

correspondientes niveles de conocimiento e integración como los describe el autor

11. **Los siete *kośas* (envolturas corporales) y los estados de consciencia correspondientes**
12. **El orden de transformaciones de *citta* y *prakṛti***
13. **Los cuatro planos de consciencia**
14. **Los elementos y sus propiedades**
15. **Cosmogonía**
16. **Causas de las fluctuaciones y absolutidad, emancipación y libertad**
17. **El ciclo de los siete estados de percepción consciente y consciencia**
18. **El árbol del *aṣṭāṅga* yoga**

GLOSARIO

a-	no-
abhāva	no existencia, no ocurrencia, ausencia de sensación
abhedhya	existencia indivisible
abhibhava	dominar, subyugar
abhijāta	transparente, culto, innato, distinguido, noble
abhiniveśa	aferrarse a la vida, miedo a la muerte, empeño
abhivyakti	manifestación, revelación
ābhyantara	interno
abhyāsa	práctica, repetición
ādarśa	facultad de visión, espejo
ādhyaḥ	significar
ādhibhautika roga	enfermedades causadas por un desequilibrio de elementos en el cuerpo
ādhidaivika roga	enfermedades alérgicas, genéticas
adhigama	hallar, descubrir, adquirir dominio

adhimātra	intenso, de comprensión profunda
adhimātratama	supremamente intenso
adhiṣṭhatṛtvam	supremacía, omnipotente
adhvabheda	condición distinta
adhyāsa	superimposición
adhyātma	Alma Suprema (manifestada como alma individual)
adhyātma prasādanam	expansión del que ve, difusión del alma, visión del alma
ādhyātmika roga	enfermedades autoinfligidas
ādi	etcétera
ādīni	los otros
Ādiśeṣa	el Señor de las Serpientes, acomodo del Señor Viṣṇu
adṛṣṭa	invisible, desapercibido, destino, predestinación
advaitā	monismo expuesto por Śrī Śaṅkarācārya
āgama	testimonio de doctrinas espirituales
Agastya	nombre de un sabio
Ahalyā	esposa del sabio Gautama
ahaṁ	pronombre personal “yo”
ahaṁkāra	ego, orgullo, construcción de sí mismo, sentido de sí mismo
ahiṁsa	no violencia, inocuidad, no hiriente
ājñācakra	centro de energía situado entre ambas cejas

ajñāna	ignorancia
ajñāta	desconocido
akalpita	inimaginable
ākāṅkśā	ambiciones
ākāra	forma
ākaraṇam	incumplimiento, falta de realización
ākāśa	éter, espacio, uno de los cinco elementos de la naturaleza
akliṣṭā	incognoscible, no inquietante, indoloro
akrama	sin sucesión, sin secuencia
akṛṣṇa	no negro
akusīda	libre de deseos y aversiones
alabdha bhūmikatva	no ser capaz de seguir con lo que se lleva a cabo, errar en lo importante
ālaṁbana	soporte, dependiente de
ālasya	pereza
aliṅga	(*a* = no; *liṅga* = marca) sin marca, forma inmanifiesta, carente de marca característica
āloka	buscar, ver, avistar, luz, luminosidad, esplendor
ālokya	visión interior
alpam	pequeño, trivial
amanaskatva	(*a* = no; *manas* = mente) un estado de ser, es decir, sin la influencia de la mente

Amaraka	nombre de un rey
amṛta	néctar
amṛta manthana	néctar, producido cuando demonios y ángeles batieron el océano
anabhighāta	no resistencia, indestructibilidad, cese de las perturbaciones
anāditvaṁ	tiempo inmemorial, existente desde la eternidad
anāgata	desconocido, futuro
anāhatacakra	centro de energía situado en la sede del corazón
ānanda	beatitud, regocijo, felicidad
ānandamaya kośa	la envoltura beatífica
ānanda prajñā	conocimiento de la beatitud
ananta	infinito, eterno, ilimitado, inagotable
ānantaryam	secuencia ininterrumpida
anāśayam	libertad respecto a impresiones o influencias
anaśtam	no destruido, no perdido
anātma	no sí-mismo, algo distinto del alma
anavaccheda	ilimitado, continuo, indefinido, sin límite
anavadhāraṇam	incomprensible
anavasthitatva	incapacidad para mantener el progreso alcanzado
anekaśām	innumerable
aṅga	

	un aspecto componente, miembro, cuerpo, parte constituyente, división
aṅgamejayatva	temblores o inestabilidad corporal
Āṅgīrasa	autor del *Ígveda*
aṇimā	tan diminuto como un átomo, atomización, la capacidad de volverse infinitamente pequeño, uno de los ocho poderes sobrenaturales
aniṣṭa	indeseable, desfavorable
anitya	no eterno
annamaya kośa	cuerpo anatómico del ser humano
antaḥkaraṇa	conciencia
antara	interno
antara kuṁbhaka	(*antara* = interno; *kuṁbhaka* = retención de la respiración) retención de la respiración tras la inspiración
antarāṅga	(*antara* = interno; *āṅga* = miembro) interna, parte interna
antarāṅga sādhanā	práctica relativa a la búsqueda interna
antarātmā	Sí-mismo Universal
antarātma sādhanā	práctica relativa a la búsqueda más íntima
antara vṛtti	inspiración, ondas de pensamiento internas

antarāyā	impedimento, obstáculo
antardhānam	invisibilidad, desaparición
antardṛśya	visión intuitiva
ānubhāvikajñāna	conocimiento obtenido a través de la experiencia
anubhūta	percepción
anugamāt	siguiendo, aproximándose
anuguṇānām	de acuerdo con
anukāraḥ	imitación, siguiendo
anumāna	lógica, duda, reflexión, inferencia
anumodita	acatamiento, complicidad
anupaśya	ver, percibir, alguien que ve
anupātī	siguiendo una secuencia, seguido de cerca
anuśāsanam	instrucciones, directivas, código de conducta, consejo, orden, mando, introducción o pautas marcadas en forma procesal
anuśayī	(*anu* = próxima; *śayī* = conexión) conexión próxima, apego íntimo
ānuśravika	escuchar u oír, apoyarse en los *Veda* o la tradición
anuṣṭhāna	práctica con devoción
anuttama	supremo
anvaya	omnipresencia, asociación, interpenetración
anya	otro, distinto, de otro modo
anyaḥ	diferente

āp	agua, uno de los cinco elementos de la naturaleza
apāna	una de las cinco energías vitales que opera en la parte inferior del abdomen controlando la eliminación de orina, semen y heces
aparānta	muerte, al final
aparigraha	libertad respecto de la avaricia, sin codicia, no aceptación de dones
apariṇāmitva	inmutabilidad
āpattau	idéntico, identificado, asumido, habiendo culminado
apavarga	emancipación, libertad, beatitud, liberación
āpetasya	despojado de, vacío de, apartado
api	también, además, aunque
apramāṇakam	irreconocido, no observado
apratisaṁkramāyāḥ	invariable, inmóvil
aprayojakam	inútil, inservible
apuṇya	vicio
āpūrāt	completarse, estar completo
āraṁbhāvasthā	etapa del principiante
ariṣṭa	presagios, portentos
Arjuṅa	héroe del *Mahābhārata*, receptor del conocimiento del yoga por parte del Señor Kṛṣṇa en la *Bhagavad Gītā*

artha	medios de vida, propósito, medios, la segunda de las cuatro metas de la vida
arthamātra nirbhāsā	(*artha* = causa, meta, propósito, medios, razón; *mātra* = solo; *nirbhāsā* = manifestación) refulgiendo sólo en su forma más pura
arthavatva	resolución, totalidad
āśā	deseo
asaṁprajñātā	(*a* = no; *saṁprajñātā* = distinción) un estado indiferenciable
asaṁpramoṣaḥ	sin robar nada más, sin escabullirse
asaṁprayogaḥ	sin entrar en contacto
asaṁsargaḥ	sin contacto, sin intercambio
asaṁsaktaḥ	indiferencia ante el halago y el insulto, desapego
āsana	asiento, postura, posición; tercero de los ocho aspectos del *aṣṭāṅga yoga*
asaṅgaḥ	sin contacto
asaṅkhyeya	innumerable
asaṅkīrṇāyoḥ	distinción entre sí
āsannaḥ	acercado, atraído
asat	no ser
āśayaḥ	una cámara, depósito
āsevitaḥ	

	practicado con celo, ejecutado con asiduidad
āśīśaḥ	deseos
asmitā	orgullo, egotismo, consciencia del "yo"
āśrama	estadios de desarrollo, cenobio
āśraya	soporte
āśrayatvam	substrato, cimientos, dependencia
aṣṭāṅga yoga	disciplina óctuple u ocho aspectos del yoga: *yama, niyama, āsana, prāṇāyāma*, *pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna* y *samādhi*
aṣṭa siddhi	ocho poderes sobrenaturales: *aṇimā, mahimā, laghimā, garimā, prāpti, prākāmya, īśatva* y *vaśitva*
aṣṭau	ocho
asteya	no robar, no apropiar indebidamente
asti	existe
asthi	huesos
aśuci	impuro
aśuddhi	impurezas
aśukla	no blanco
asura	demonio
āsvāda	facultad del gusto
asya	de esto
atadrūpa	no en su propia forma
atala	

	inframundo o región inferior, uno de los siete *pātālas*, el primero de ellos
atha	ahora
atikrānthi bhāvanīya	sentir el conocimiento más sublime del que ve y haber alcanzado la fuerza de *paravairāgya*
atiprasaṅgaḥ	demasiado, superfluo
atīta	el pasado
ātmā, ātman	el individuo, el espíritu individual
ātmabhāva	sentir el alma
ātmabīja	semilla del alma
ātmadarśana	reflejo del alma
ātmajñāna	conocimiento del Sí-mismo
ātmajyoti	luz del alma
ātmakam	ser uno con el Sí-mismo
ātma prasādanam	un vislumbre o reflejo del alma
ātma sākśātkāra	realización del alma, morar en la residencia del alma
atyanta	absoluto, extremo
Āuṁ	sílaba sagrada, #*abda Brahman*
aura	luminosidad espiritual
Aurobindo	sabio que vivió en Pondichéry
auśadha	droga, hierba, medicina, remedio
auṣadhi	hierbas
āvaraṇa	velo, cobertura
avasthā	una condición, estado
avasthānam	

	permanecer, descansar, morar, habitar, residir
avasthā pariṇāma	transformación hacia el estado final de refinamiento
āveṣaḥ	ocupación, entrada
avidyā	falta de conocimiento espiritual, ausencia de sabiduría, ignorancia
aviplavā	no fluctuante, imperturbado
avirati	deseos, gratificaciones
aviṣayī	no percibido, más allá del alcance de la mente
āviveka khyāte	(*ā* = alto, alzarse hacia; *viveka* = comprensión discernidora; *khyāte* = cúspide del conocimiento) la gloria o la esencia del conocimiento
avyapadeśya	latente, en forma potencial
āyāma	ascensión, expansión, extensión
āyuḥ	duración de vida
āyurveda	ciencia de vida y salud, medicina de la India
bādhana	obstrucción
bahiraṅga	parte externa, miembro externo
bahiraṅga sādhanā	búsqueda externa
bāhya	fuera, externo
bāhya vṛtti	espiración, movimiento de la espiración, ondas de pensamiento externas
bala	fuerza moral y física

bandha	bloqueo, cierre, una práctica de *haṭha yoga*
Bhagavad Gītā	un texto clásico sobre yoga, un diálogo entre el Señor Kṛṣṇa y Arjuna, que contiene las palabras celestiales del Señor Kṛṣṇa
bhaktan	devoto
bhakti	devoción
bhaktimārga	camino de devoción
bhahtiyoga	yoga de devoción
bhāram	gravitación
Bhārata	India
Bhāratī	esposa de Mandana Miśra, un devoto practicante de *Pūrva Mīmāṁsa*
bhāśya	comentario
bhava	en un estado de ser, existencia
bhāvanā	sentir, comprender, reflexión
bhāvanārthaḥ	contemplar con sentido y sentimiento
bhedaḥ	división
bhedāt	ser diferente
Bhīma	héroe del *Mahābhārata*, hermano de Arjuna
bhoga	disfrute, placer, experiencia de goces sensuales
bhogāsana	*āsanas* de placer
bhrānti darśana	

	ilusorio, idea falsa, suposición, ofuscación, perplejidad, confusión
bhraṣṭa	caído, quitado, erradicado, desprovisto, privado de la gracia
bhū	ser, devenir, tierra, terreno
bhūloka	el mundo terrestre, la Tierra
bhūmiṣu	grado, etapa
bhūta	seres vivos
bhūtatvāt	en vida
bhūtendriyeṣu	relacionado con los elementos, cuerpo, sentidos de percepción, órganos de acción
bhuvarloka	región aérea, una de las divisiones del universo, el espacio entre Tierra y Cielo
bīja	una semilla, fuente, origen, principio
biṁbapratibiṁba vāda	(*bimba* = reflector; *pratibiṁba* = imagen reflejada; *vāda* = exposición) exposición de un doble reflejo
Brahma	la primera divinidad de la tríada hinduista, el creador
brahmacārī	célibe
brahmacarya	celibato, continencia, castidad, etapa del estudiantado en la que se aprenden conocimientos mundanos

	y espirituales, primera de las cuatro etapas de la vida
brahmacaryāśrama	la primera de las cuatro etapas religiosas u órdenes
Brahmajñāna	la realización del Supremo, el conocimiento más elevado
brahmakapāla	centro de energía, inteligencia de la cabeza, *cakra* de mil pétalos
Brahman	Espíritu Universal, Alma Universal
brāhmaṅa	clase sacerdotal, quien ha realizado el Sí-mismo, una de las cuatro *varṅas* o clases del hinduismo
Brahma Sūtra	tratado sobre el conocimiento del Sí-mismo
brahmavariṣṭa	vivir en la visión del alma
brahmavid variṣṭa	visión del alma, más allá de las palabras
Brahmendra Swami	guru de Bājirao I de Mahārāṣṭṛa (India), que solía sentarse en una hoja de palmera para flotar en el agua
Bṛhaspati	preceptor de Indra, Señor de los Cielos
Buddha	el fundador del budismo
buddhi	inteligencia
buddhi buddheḥ	cognición de cogniciones
ca	y, ambos, también, además
cakra	

	centros de energía situados dentro de la columna vertebral
cakśu	ojo
candra	Luna, en referencia a la mente
candra sthāna	centro del sistema nervioso parasimpático
caritādhikāra	poder de alcanzar el objetivo propio, servir un propósito
caturthaḥ	el cuarto
ced	si
Caitanya	santo de Bengala (India)
chidra	poro, fisura, raja, defecto
cintā	pensamiento perturbado, pensamiento ansioso
cintana	pensamiento deliberado
cit	pensamiento, emoción, intelecto, sensación, disposición, visión, percibir, percatarse, saber, comprender, desear
citi	el sí-mismo, el que ve
citiśakti	poder del sí-mismo
citta	consciencia, una palabra compuesta para mente, intelecto y ego (orgullo o la sensación de sí mismo)
citta bhāva	sentir la consciencia
citta jñāna	conocimiento de la consciencia
citta laya	consciencia reposada, disolución de la consciencia

citta maya	lleno de consciencia
citta prasādanam	difusión de la consciencia, disposición favorable de la consciencia
citta śakti	poder de la consciencia
citta śuddhi	pureza de la consciencia
citta vikṣepa	consciencia dispersa, distracción
citta vṛtti	movimiento en la consciencia
citram	luminoso, diverso, dotado
citra nāḍī	uno de los *nāḍīs* que surgen del corazón
dairghyatā	expansión, expansivo
darśana	ver, mirar, ver la mente, percepción, vista, visión, conocimiento
darśinaḥ	el que ve
daurmanasya	inconstancia, desesperanza
dehābhimānatva	creer que el cuerpo perecedero es el sí-mismo *(ātman)*
deśa	lugar, sitio, región
deva	ángel
devadatta	*upavāyu* que provoca bostezos e induce al sueño
Devayāni	hija de Śukrācārya –el preceptor de demonios–, esposa del rey Yayāti
dhairya	coraje
Dhammapāda	tratado de budismo
dhanaṁjaya	

	upavāyu que produce flema, alimenta y permanece en el cuerpo incluso después de la muerte, hinchando el cadáver
dhāraṇā	concentración, atención, enfocar, sexto de los ocho aspectos del *aṣṭāṅga yoga*
dharma	primero de los cuatro objetivos de la vida, ciencia del deber, deber religioso
dharmamegha	(*dharma* = deber; *megha* = nube) nimbo de justicia, fragancia deliciosa de virtud
dharma pariṇāma	transformación hacia lo que hay que mantener o guardar, virtud, justicia
dharmendriya	el sentido de virtud, la voz interior
dharmī	virtuoso, religioso, pío, característico
dhármico	relativo al *dharma*
dhātu	elemento constituvo o ingrediente fundamental del cuerpo
Dhruva	hijo de Uttānapāda, que fue rey de *Dhruvaloka*; estable, constante, permanente, punta de la nariz
Dhruva Nakṣatra	la Estrella Polar
dhyāna	meditación, reflexión, observación, contemplación, séptimo de los ocho

	aspectos del *aṣṭāṅga yoga*
dhyānajam	nacido de la meditación
dīpti	radiación, refulgencia, luminosidad
dīrgha	largo (como espacio o tiempo), larga duración
divya	divino
divya citta	consciencia divina
draṣṭā	*puruṣa*, el que ve, testigo
dṛdhabhūmi	(*dṛdha* = firme; *bhūmi* = terreno) terreno firme
dṛk	poder de la consciencia
dṛṣṭa	visible, perceptible
dṛṣṭā	el conocedor, el que ve, testigo
dṛśya	ser visto, ser mirado, visible
dṛśam	objeto visto
dṛśyatvāt	a cuenta de su cognoscibilidad o perceptibilidad
duḥkha	pesar, dolor, insatisfacción, ansiedad
dvandvaḥ	dualidades, opuesto
dveṣa	aversión, odio, antipatía
eka	uno, singular, solo, único
ekāgra	atención sobre un objeto, atención unidireccional, concentración, fijeza. También *(eka* = uno sin segundo; *agra* = prominente, raíz, base, excelente, cima) alma indivisible

ekāgratā	atención unidireccional en el sí-mismo indivisible
ekāgratā pariṇāma	modo de transformación hacia la atención unidireccional
eka rūpatva	uno en forma
eka samaya	mismo tiempo
ekatānatā	fluido ininterrumpido de atenta percepción consciente
ekātmatā	tener la misma naturaleza
ekatra	junto, conjuntamente
ekatvāt	por unidad, a cuenta de unidad
ekendriya	un sentido, que es la mente
ēśa	Dios
eṣām	de ellos
etena	por eso
eva	también, sólo, únicamente
gamana	paso, ir, movimiento
gandha	olor
garimā	tornarse pesado, uno de los ocho poderes sobrenaturales
gati	movimiento, marcha, camino, causa de suceso
ghaṭāvasthā	(*ghaṭa* = cuerpo comparado con vasija; *avasthā* = etapa) la segunda etapa de práctica en la que uno ha de comprender las funciones del cuerpo
Goṇikā	madre de Patañjali

grahaṇa	asir, percibir, comprender, comprensión
grāhya	ser asido, perceptible, comprendido
gṛhasthāśrama	la segunda de las cuatro etapas religiosas de la vida, la del cabeza de familia
gṛhītṛ	alguien dispuesto a asir o tomar, el percibidor
guṇa	cualidades de la naturaleza: *sattva, rajas* y *tamas*
guṇaparvāṇi	cambios o estadios de las cualidades
guṇātītan	liberado de las cualidades de la naturaleza
guṇātmānaḥ	naturaleza de las cualidades
guṇavaitṛṣṇyam	indiferencia frente a la cualidades de la naturaleza
guru	(*gu* = oscuridad; *ru* = luz) un preceptor que aparta la ignorancia y ofrece conocimiento
ha	el que ve, Sol. En el *Haṭhayoga Pradīpikā* representa *prāṇa*
halāhala	una especie de veneno mortal
hānam	acto de dejar, detener, salir
hānopāyaḥ	medios para apartar la deficiencia
Hanumān	nombre de un caudillo de los monos, hijo del Viento
hasti	elefante

haṭha	fuerza de voluntad, fuerza
haṭhayoga	un camino del yoga que conduce hacia la realización del Sí-mismo a través de una vigorosa y rigurosa disciplina
haṭhayogī	el que practica *haṭhayoga*, maestro de *haṭhayoga*
hetu	motivo, causa, terreno, razón, propósito
hetutvāt	causado por, a cuenta de
heya	pena, desagrado
heyakṣīṇa	pena por ser descartado, eliminado, destruido
Himālayā	morada de las nieves
hiṁsā	violencia, lesión
Hiraṇyagarbha	matriz dorada, Brahman
hlāda	agradable
hṛdaya	corazón, mente, alma
hṛdaya puṇḍarīka	el loto del corazón
icchā	causar deseo, voluntad
icchā prajñā	conocimiento de la voluntad
iḍā	un *nāḍī* que corresponde al sistema nervioso simpático
Indra	Señor de los Cielos
indriya	sentidos de percepción, órganos de acción, mente
indriyamaya	unidad con los sentidos
Īśaḥ	Dios

īśatva	supremacía sobre todo, uno de los ocho poderes sobrenaturales
Iṣṭa devatā	la divinidad deseada
Īśvara	Dios, Señor
Īśvara praṇidhāna	(*pra* = totalidad; *ni* = bajo; *dhāna* = ubicación) entrega de uno mismo a Dios
itaratra	en otras ocasiones, en otra parte
itareṣām	otro, descanso, mientras que, diferente de, para otros
itaretara	uno por el otro
iti	eso es todo, así pues
iva	como, por así decirlo, como si, apariencia
jaḍa	frío, lento, embotado, necio, impasible
jaḍa citta	estado de consciencia carente de inteligencia o embotado
Jaḍa Bharata	nombre de un sabio
jāgrata	consciente, cuidadoso, vigilante
jāgratāvasthā	estado despierto
jaḥ	nacido
jala	agua
janma	nacimiento, existencia, vida
jātyantara pariṇāma	transformación en el estado de nacimiento
jaya	conquista, dominio
jāyante	producido

Jayavantiyāmbikā	madre de Jaḍa Bharata
jihvāgra	raíz de la lengua
jijñāsā	conocer, inquirir
jivāmṛta	néctar de la vida
jīvātmā	el alma viviente o individual instalada en el cuerpo humano, el principio vital, ese principio de vida que hace que el cuerpo sea capaz de movimiento y sensación
jñāna	conocer, conocimiento, comprensión, sabiduría
jñāna Gaṅgā	Ganges de sabiduría, río de conocimiento
jñānamārga	camino del conocimiento
jñānayoga	yoga del conocimiento
jñātā	conocido, percibido, entendido
jñānendriya	sentidos de percepción
Jñāneśwar	santo de Mahārāṣṭra del siglo XIII
jñānī	persona sabia, ilustrada
jñeyam	estado de ser cognoscible
jugupsā	disgusto, censura, abuso, reproche
jvalanam	brillante, ardiente, que quema
jyotiṣi	luz
jyotiśmati	luminoso, brillante
Kabīr	poeta de los siglos XV-XVI, devoto del Señor Rāma
kaivalya	estado absoluto de unicidad, emancipación eterna

Kaivalya Pāda	cuarta parte de los *Yoga Sūtras*, sobre la emancipación perfecta
kāka mudrā	(*kāka* = cuervo; *mudrā* = sello) uno de los sellos, en el que se enrolla la lengua para tocar el paladar
kāla	tiempo, período de tiempo
kālacakra	rueda del tiempo, movimiento de momentos
kāla phala	fruto del tiempo
Kālimātā	diosa de la destrucción
kāma	deseo, ansia, amor, lujuria, la tercera de las cuatro metas de la vida
kanda	raíz bulbosa
kandasthāna	centro principal de *nāḍīs* en la región del ombligo
kaṇṭaka	una espina, la punta de una aguja o alfiler
kaṇṭha	garganta
kaṇṭha kūpa	boca de la garganta *(viṣuddhicakra)*
Kapila	nombre de un sabio, el fundador de la filosofía *Sāṁkhya*
kāraṇa	causa
kāraṇa śarīra	cuerpo causal
kārita	provocar
kāritvāt	a cuenta de, por causa de
karma	

	un acto, acción, ejecución, deber, ley universal de causa y efecto
karmamārga	camino de la acción
karma phala	fruto de la acción
karmayoga	yoga de la acción
karmendriya	órganos de acción
karuṇā	compasión
kārya śarīra	cuerpo basto
kārya śuddhi	limpio de acción
kathaṁtā	cómo, de qué manera, de qué causa
kauśalam	bienestar, pericia, listeza
kāyā	cuerpo, acción corporal, hecho
kevala	solo, puro, sin mezcla, perfecto en el propio sí-mismo
kevala kuṁbhaka	retención de aire indeliberada
khecarī mudrā	cortar el frenillo de la lengua y aumentar su longitud para tocar el entrecejo y luego replegarla para cerrar la laringe y la faringe
kiṁ	qué
kleśa	aflicción, dolor, pesar
kliṣṭā	afligido, atormentado, dolorido, herido
kośa	envoltura, capa
krama	curso regular, sucesión regular, orden, secuencia
kriyā	acción, ejecución, práctica, logro
kriyamāṇa karma	

	acción que genera fruto en vidas futuras
kriyāyoga	yoga de la acción
kṛkara	uno de los cinco *upavāyus* que impide que las sustancias pasen a través de los conductos nasales y que hace estornudar o toser
krodha	ira
Kṛṣṇa	la octava encarnación del Señor Viṣṇu, que recitó la *Bhagavad Gītā*; también significa “negro”
kṛta	directamente hecho
kṛtārtham	cuyo propósito ha sido colmado
kṛtārthan	un alma colmada
kṣaṇa	un momento, una unidad temporal infinitesimal
kṣaṇacakra	serie de momentos ordenadamente rítmica
kṣatriya	clase guerrera, raza marcial, uno de los cuatro *varṇas* o clases del hinduismo
kṣaya	reducir, destruir, deterioro, destrucción
kṣetram	un lugar, campo, origen
kśetrika	un granjero, campesino
kṣetrikavat	como un granjero
kśīna	descartado, destruido
kśiptā	descuidado o distraído

kṣīyate	destruido, disuelto
kṣut	hambre
kuṁbhaka	retención de la respiración
kuṇḍalini	energía cósmica divina
kūpe	pozo, hoyo
kūrma	tortuga, segunda encarnación del Señor Viṣṇu, uno de los *upavāyus* que controla los movimientos de los párpados y regula la intensidad de luz para ver mediante el control del tamaño del iris
kūrmanāḍi	nombre de un *nāḍī* de la región epigástrica
kuśala	destreza
kūṭastha nityam	el que ve, testigo inmutable
lābhaḥ	adquirido, ganado, obtenido, beneficio
laghimā	ingravidez, uno de los ocho poderes sobrenaturales
laghu	ligero
lakṣaṇa	carácter, cualidad, señal distintiva
lakṣaṇa pariṇāma	transformación hacia un cambio cualitativo
laya	disolución, descanso, reposo
lāvanya	gracia, encanto, aspecto
liṅga	con marca
liṅgamātra	marca, indicador
lobha	codicia

mada	orgullo
madhu	dulce, agradable, placentero, delicioso
madhu bhūmika	un yogui del segundo orden
madhu pratīka	vuelto hacia el delicioso estado de agradabilidad
Madhva	el *acārya* del siglo XIII que expuso la filosofía *dvaita* (dualismo)
madhya	moderado, medio, centro
madhyama	moderado
mahā	gran
Mahābhāsya	un tratado sobre gramática
mahāloka	una de las regiones aéreas
mahat	grande, poderoso, el gran principio, inteligencia cósmica, consciencia universal
mahātmā	gran alma
mahāvideha	gran desencarnación, estado incorpóreo
mahāvidyā	conocimiento sublime
mahāvratam	voto intenso
mahimā	grandeza, majestad, gloria, uno de los poderes sobrenaturales que permite aumentar de tamaño a voluntad, masa ilimitada
maitrī	cordialidad
majjā	médula, uno de los siete constituyentes del cuerpo

mala	impureza
māṁsa	carne, uno de los siete constituyentes del cuerpo
manas	mente
manasā	pensamiento
manascakra	sede de la mente
Maṇḍana Miśra	seguidor de *Pūrva Mīmāṁsā* (conocido como Karmakāṇḍa)
Māṇḍavya	un sabio que tenía poderes sobrenaturales
maṇi	joya, una gema, un cristal impoluto
maṇipūrakacakra	centro de energía en la zona del ombligo
manojavitvam	velocidad de la mente, rapidez mental
manojñana	conocimiento de la mente
manolaya	estado mental de alerta pasiva
manomaya kośa	la envoltura mental o emocional
manoprajñā	percepción consciente mental
manovṛtti	ondas de pensamiento
manuśya	hombre
mantra	ensalmo
mārga	camino, sendero
mātrā	solo, único
mātsarya	malicia
matsya	pez
Matsyendranāth	padre del *haṭhayoga*
meda	

	grasa, uno de los siete constituyentes del cuerpo
Meru	nombre de una montaña
mithyā jñāna	(*mithyā* = falso, falaz, ilusorio; *jñana* = conocimiento) conocimiento falso
moha	pensamiento ilusorio, frenesí, pasión ciega, error, el estado de estar enamorado
mokṣa	liberación, emancipación, la cuarta etapa religiosa u orden de la vida
mṛdu	suave, débil
mūḍha	estúpido, abotargado, ignorante
muditā	alegría
mudrā	sello, una práctica de *haṭhayoga*
mūlādhāracakra	centro de energía situado en la base de la columna vertebral
mūla prakṛti	raíz de la naturaleza
Muṇḍakopaniṣad	una de las *Upaniṣads* más importantes
mūrdha	la cabeza, parte superior
mūrdhajyoti	centro de energía en la sede del *ājñācakra*
mūrdhani	el centro de la cabeza
na	no
nābhi	ombligo
nābhicakra	centro de energía en la zona del ombligo (también conocido como

	manipūrakacakra)
nāḍī	canal de energía, canal a través del que fluye la energía en el cuerpo sutil (los *nāḍīs* principales son: *iḍā, piṅgalā, suṣumnā, citrā, gāndhāri, hastijihvā, pūśā, yaśasvīnī, ālambusā, kuhū, sarasvatī, vārunī, visvodharī, payasvinī, śaṁkhiṇī, kauśikī, sūrā, rākā, vijñāna* y *kūrma)*
nāga	uno de los cinco *upavāyus*. Libera la presión del abdomen mediante el eructo
Nahūṣa	rey que se convirtió en Señor de los Cielos
Nandanār	un devoto del sur de la India
Nandī	hijo de Kāmadhenu, Vaca de la Abundancia, vehículo del Señor Śiva
Nārada	sabio y autor de aforismos sobre *bhakti* o devoción *(Nārada Bhakti Sūtras)*
Nara Nārāyaṇa	hijo de Dharma y nieto de Brahma
Narasiṁha	encarnación de Viṣṇu, medio hombre y medio león
nāsāgra	punta de la nariz
naṣṭam	perdido, destruido, desaparecido
nibandhanī	fundamento, origen

nidrā	dormir, estado dormido
nimittam	causa eficaz
nirantara	sin interrupciones
nirbhāsam	brillando, apareciendo
nirbīja	sin semilla
nirgrāhya	perfectamente reconocible
nirmāṇa	formar, crear, fabricar
nirmāṇa citta	consciencia cultivada
nirmita	repartido, formado, hecho, creado
nirmita citta	consciencia creada o cultivada
nirodha	restricción, control, obstrucción
nirodha citta	consciencia restringente
nirodha kśana	momento de restricción
nirodha pariṇāma	transformación hacia la restricción
nirodha saṁskāra	supresión de ondas de pensamiento emergentes
niruddha	detenido, restringido, obstruido
nirupakrama	acciones que no producen resultados rápidos
nirvicāra	sin reflexión
nirvitarka	sin análisis
niśpatti avasthā	estado de devenir uno con el cuerpo, mente y sí-mismo
nitya	eterno
nivṛtti	renunciar, abstinencia, cese
nivṛttimārga	camino de la abstención de las preocupaciones y compromisos sociales

niyama	cinco observancias éticas individuales, segundo de los ocho aspectos del *aṣṭāṅga yoga*, pureza, contento, autodisciplina, estudio del Sí-mismo y entrega a Dios
nyāsāt	dirigir, proyectar, extender
ojas	vitalidad, poder, fuerza, virilidad, energía, luz, esplendor
pāda	un cuarto, una parte, un capítulo
pakṣa	ir con la corriente, hacer causa con, adherirse a
pañcatayyaḥ	quíntuple
pañcamahābhūtaḥ	cinco elementos de la naturaleza: tierra, agua, fuego, aire y éter
paṅka	barro, fango
panthaḥ	manera, modo de ser
para	de otros, ajeno
parakāya	cuerpo ajeno
parakāya praveṣa	entrar en el cuerpo de otros (uno de los poderes sobrenaturales)
parama	supremo, excelso, mejor
paramamahatvā	infinitamente grande, el más distante
paramāṇu	partícula infinitesimal
Paramātmā	Dios, Alma Suprema
Paramātman	Alma Suprema, Sí-mismo Universal
paraṁparā	

	ligado a la tradición, linaje, uno tras otro, seguidos uno tras otro
parāthabhāvana	reabsorción de la creación fenoménica, no percepción de objetos
parārthaṁ	por consideración a otro
parārthatvāt	aparte de otro
paravairāgya	la forma más elevada y pura de renuncia
paricaya	relación, intimidad
paricayāvasthā	estado de adquisición
paridṛṣṭaḥ	regulado, medido
parijñāta	conocido
pariṇāma	cambio, alteración, transformación
pariṇāma nitya	terminación de mutación o transformación
paripakva	muy cultivado, bastante maduro
paripakva citta	consciencia madura
paripūrṇa	repleto, muy lleno, perfecto
pariśuddhi	purificación completa, pureza
paritāpa	dolor, angustia, aflicción, amargura
paryāvasānam	fin, terminación, conclusión
pātāla	una de las siete regiones bajo la tierra
Patañjali	(*pata* = caer; *añjali* = plegaria) el autor de los *Yoga Sūtras*
phala	fruto, resultado
piṅgalā	

	uno de los *nāḍīs* principales, que controla el sistema nervioso simpático
pipāsa	sed
pracāra	aparecer, manifestarse, ser usado o aplicado
pracchardana	expeler
pradhāna	materia prima, primera causa, primer principio
prādurbhāva	venir a la existencia, manifestación
prāg	hacia
prāgbhāraṁ	fuerza gravitacional
Praḥlāda	hijo del demonio Hiraṇyakaśipu
prajñā	percepción consciente
prajñā jyoti	luz de sabiduría
prañatan	persona sabia, cultivada
prākāmya	libertad de elección, consecución de todo deseo, uno de los ocho poderes sobrenaturales
prākāśa	evidente, luminosidad, brillantez, esplendor
prakṛti	naturaleza
prakṛtijaya	conquista de la naturaleza
prakṛti jñāna	conocimiento de la naturaleza
prakṛti laya	fundirse en la naturaleza
prakṛtināṁ	potencialidades de la naturaleza
pramāda	descuido
pramāṇa	noción correcta, concepción correcta

prāṇa	fuerza vital, energía vital, respiración
prāṇa jñāna	conocimiento de la energía vital
prāṇamaya kośa	el cuerpo vital, envoltura orgánica del cuerpo
prāṇa prajñā	percepción consciente de la energía
praṇava	la sílaba sagrada *Āuṁ*
prāṇavāyu	uno de los cinco tipos de energía vital que causa la respiración; su sede está en la parte superior de la región torácica
prāṇa vṛtti	regulación de la respiración o la energía
prāṇāyāma	(*prāna* = energía vital; *āyama* = expansión, extensión) expansión de la energía vital o fuerza vital a través del control de la respiración, cuarto de los ocho aspectos del *aṣṭāṅga yoga*
praṇidhāna	reposar sobre, dirigir sobre, profunda meditación religiosa, entrega
prānta bhūmi	(*prānta* = borde, límite; *bhūmi* = provincia, región, lugar) estadios de crecimiento en el campo del yoga
prāpti	el poder de obtenerlo todo, uno de los poderes sobrenaturales
prāpya	lograr

prārabdha karma	mérito o demérito de vidas anteriores que se experimenta en la presente
prasādah	asentarse, aclararse, pureza, disposición serena
prasaṅga	suceso, conexión
prasaṅkhyena	forma de inteligencia más elevada
praśānta	tranquilidad
praśānta citta	consciencia tranquila
praśānta vāhinī	flujo de tranquilidad
praśānta vṛtti	movimiento de tranquilidad
prasava	poner de manifiesto, procreación, evolución
prasupta	dormido
praśvāsa	espiración
prathamā	primero, principal
prathamā kalpita	primer progreso, acabado de iniciar
prati	contra, opuesto a
pratibhandhī	contradecir, objetar, imputar
prātibhā	luz, concepción brillante, genio
prātibhāt	la luz refulgente de la sabiduría
pratipakṣa	el lado opuesto, el contrario
pratipattiḥ	comprensión, conocimiento
pratiprasavaḥ	involución, regresar al estado original
pratiśedha	evitar o detener
pratiṣṭhā	fundación, consagración
pratiṣṭhām	ocupar, ver

pratiṣṭhāyām	mantenerse firme
pratiyogi	secuencias ininterrumpidas, igualadas
pratyāhāra	quinto de los ocho aspectos del *aṣṭāṅga yoga*, retirada de los sentidos hacia la mente
pratyakcetana	el que ve
pratyakṣa	real, palmario
pratyaya	medios, mecanismo, firme convicción, fe
pravibhāga	distinción, diferenciación
pravṛtti	evolución, avance
pravṛttimārga	camino de evolución
prayatna	esfuerzo perseverante, gran esfuerzo
prayojakam	utilidad, efecto
pṛthvī	uno de los cinco elementos, la tierra
puṇaḥ	de nuevo
puṇya	virtud
puṇyāpuṇya	virtudes y vicios
Purāṇa	leyenda, perteneciente a tiempos pasados
Puru	hijo del rey Yayāti
puruṣa	el que ve, el alma
puruṣa jñāna	conocimiento del alma
puruṣa khyāti	percepción del que ve
puruṣārtha	

	cuatro objetos o metas de la vida: *dharma* (cumplimiento del deber), *artha* (adquisición de riqueza), *kāma* (gratificación de los deseos) y *mokṣa* (emancipación final)
puruṣārtha śūnya	carente de las cuatro metas de la vida
Puruṣa Viśeṣaḥ	entidad especial, *puruṣa* diferenciado, Dios
puruṣayoḥ	del alma
pūrva	anterior a, previo, precedente
Pūrva Mīmāṁsā	investigación sistemática en la parte ritual de los *Veda*, fundada por Jaimini
pūrvebhyaḥ	en relación con los precedentes
pūrveṣām	primero, principal
rāga	deseo, apego, placer
rajas	una de las tres cualidades de la naturaleza, vibracidad
rajásico	relativo a la cualidad de *rajas*
rakta	sangre, uno de los siete constituyentes del cuerpo
Rāmakṛṣṇa Paramahaṁsa	un gran sabio del siglo XIX; un alma realizada; guru de Swami Vivekānanda
Rāmaṇa Maharṣi	santo de Aruṇācala del siglo XX
Rāmānūjācārya	maestro de la doctrina Śrī Vaiśṇava (siglo XII; exponente del

	viśiṣṭādvaita o monismo cualificado)
rasa	sabor, aroma, quilo, uno de los siete constituyentes del cuerpo
rasātmaka jñāna	esencia del auténtico conocimiento
rasātala	una de las siete regiones bajo la tierra
ratna	gema, cosa preciosa
Ratnākara	nombre anterior del sabio Vālmīki
ratna pūrita dhātu	la joya de la sangre
roga	enfermedad, dolencia, afección
rogī	persona enferma
Ṛṣabha	padre de Jaḍa Bhārata, rey de Bhārata
ṛśi	un sabio patriarcal, un santo, vidente
ṛtaṁbharā	lleno de verdad, lleno de esencia intelectual
ṛtaṁbharā prajñā	sabiduría portadora de verdad
rūdhaḥ	habiendo ascendido, establecido
rūpa	forma, apariencia externa, belleza
ruta	sonido
sa	este
śabda	palabra, sonido
śabdādi	sonido y otros
śabda jñāna	conocimiento verbal
sabīja	con semilla
Śachi	esposa de Indra, Señor del Cielo

sadā	siempre
sadājñatā	siempre alerta y atento
Sadānandācārya	alumno de Śrī Ṣaṅkarācārya, también conocido como Padmapādācārya, ya que tenía marcas de flor de loto en sus pies. Solía caminar sobre las aguas
sādhaka	aspirante, practicante
sādhana	práctica
Sādhana Pāda	segunda parte de los *Yoga Sūtras*, sobre la práctica
sādhāraṇa	común a todos, universal
Sagara	rey de Ayodhyā
saguṇa	buenas cualidades, cualidades virtuosas
saḥ	eso
sahabhuvaḥ	codo con codo, concurrente
sahaja	natural
sahasrāra	*cakra* o centro de energía situado en la cumbre de la cabeza, simbolizado mediante un loto de mil pétalos
sahita	deliberado
Sai Bābā	santo de Śirḍi del siglo XX
śaithilya	laxitud
sākśātkāraṇa	ver con los propios ojos y mente
śakti	poder, capacidad, facultad
sālambana	con soporte

samādhi	juntar, meditación profunda, octavo y último aspecto del *aśtāṅga yoga*
Samādhi Pāda	primera parte de los *Yoga Sūtras*, sobre la absorción total
samādhi pariṇāma	transformación hacia la tranquilidad
samādhi saṁskāra	impresiones de tranquilidad
samāhita citta	consciencia cultivada, consciencia estable
samāna	uno de los *vāyus*, energía vital que ayuda a la digestión
samāpatti	transformación, asumir la forma original, contemplación
samāpti	el final
samaya	condición, circunstancia, tiempo
saṁbandha	relación
saṁhananatva	compacidad, firmeza
saṁhatya	bien estructurado, firmemente unido
saṁjñā	resolución, comprensión, conocimiento
saṁkhyā	minuciosidad, precisión
Sāṁkhya	una de las divisiones de la filosofía que enumera los principios de la naturaleza y el alma
saṁpat	riqueza, perfección
saṁprajñāta	distinguir, conocer realmente
saṁprajñāta samāpatti	

	transformación total de la consciencia
saṁprayoga	comunión
saṁskāra	impresiones subliminales
saṁskāra phala	efecto de las impresiones subliminales
saṁskāra śeṣaḥ	equilibrio de las impresiones subliminales
saṁvedana	percepción, consciencia, comprensión, ser conocido, ser comprendido
saṁvega	alegre, despierto
saṁyama	mantener junto, integración
saṁyamayoga	yoga de integración
sāmyatā	ecuanimidad
sāmye	ser igual
saṁyoga	unión
sānanda	beatitud sin mezcla
sañcita karma	mérito o demérito acumulado en vidas anteriores
saṅgha	asociación, unirse
saṅgṛhītatva	mantener unido
sañjīvanī	una planta que devuelve la vida
saṅkaraḥ	mezcla, entremezcla, confusión
Śaṅkarācārya	maestro del siglo VIII que expuso la filosofía del monismo *(advaita)*
saṅkīrṇa	divulgar, juntar
sannidhau	vecindad

sannyāsāśrama	la cuarta etapa del orden religioso en el que se abandonan todas las posesiones y afectos mundanos
sannyāsī	quien ha abandonado todas las posesiones y afectos mundanos, asceta
śānta	apaciguado, calmado, pacificado
śānti	tranquilidad, paz, serenidad, calma
santoṣa	contento
saptadhā	séptuple
Saptaṛṣi	los siete *ṛṣis* o grandes sabios: Agastya, Aṅgîrasa, Atri, Bhāradvāja, Jamadagni, Kaśyapa, Vasiṣṭha
Śāradā	un monasterio construido en Śrṅgeri por Ādi Śaṅkarācārya en honor de Bhārati, la esposa de Maṇḍana Miśra
śarīra	cuerpo
śarīra jñāna	conocimiento del cuerpo
śarīra prajñā	percepción consciente del cuerpo
Śarmiṣṭha	hija del rey de los demonios y esposa de Yayāti
sarpa	serpiente, ir deprisa
sarpobhava	convertirse en serpiente
sārūpyam	cercanía, parecido, proximidad
sārvabhaumāḥ	universal
sarvajña	omnisciente, completamente sabio

sarvam	entero, completo
sarvārthā	completo, en todos los sentidos, en todas las ocasiones
sarvārtham	omnipresente
sarvārthatā	omnidireccionalidad, multidireccionalidad
sāsmitā	sentido de individualidad sáttvica
śāstras	tratados
sat	ser, puro
satcidānanda	(*sat* = pureza; *cit* = consciencia; *ānaṅda* = beatitud incondicionada) pura beatitud, incondicionada
sati	ser, culminado
sātkāra	dedicación, devoción
sattva	luminosidad, blanco, puro
sattva buddhi	inteligencia iluminadora
sattvāpatti	experimentar puro *sattva*
sattva śuddhi	pureza en *sattva*
satya	veracidad, honestidad, fidelidad, uno de los cinco *yamas*
satyaloka	una de las siete regiones aéreas
śauca	limpieza, pureza
Śavāsana	un *āsana*, utilizada para la práctica de la relajación y de técnicas meditativas
savicāra	reflexión correcta, deliberación, consideración
savitarkā	análisis correcto

siddha	el ser perfecto
siddhi vidyā	conocimiento de logros
siddhiḥ	logro, perfección
śīlam	virtud
Śīrṣāsana	postura sobre la cabeza
Śiva	auspicioso, próspero, la tercera divinidad de la tríada hinduista, el destructor
Śiva Saṁhitā	un texto clásico sobre *haṭḥayoga*
smaya	maravilla
smṛti	memoria, recuerdo
sopakrama	efectos inmediatos de acciones
sparṣa	tacto
śraddhā	fe, reverencia, confianza
śravaṇa	facultad de la escucha
Śrīmad Bhāgavatam	uno de los *purāṇas* sagrados
Śrṅgeri Śaṅkarācārya	un monasterio donde se aprenden las enseñanzas de Śaṅkara
Śrṇgeri	un lugar de veneración en la India del sur
śrotra	órgano del oído
staṁbha	restricción, suspensión
staṁbha vṛtti	acto de contener la respiración
sthairya	estabilidad, inmovilidad
sthāna	posición, rango
sthira	firme
sthita	constante, estable
sthita prajñā	

	un yogui perfecto, una persona estable
sthūla	basto
styāna	languidez, inercia, falta de interés
śubhecchā	recto deseo
śuci	puro
śuddha buddhi	inteligencia pura
śuddhan	una persona pura
śuddhi	limpieza, pureza
śūdrā	clase trabajadora, uno de los cuatro *varṇas* o clases del hinduismo
Śuka	hijo de Vyāsa
sukha	felicidad, deleite
śukla	blanco
śukra	semen, uno de los siete constituyentes del cuerpo
Śukrācārya	preceptor de los demonios e inventor del elixir de la vida
sūkṣma	sutil, suave, fino, diminuto
sūkṣma śarīra	cuerpo sutil
sūkśmottama	lo más sutil de lo sutil
sūrya	Sol
sūrya sthāna	centro de energía del sistema nervioso simpático
suṣumnā	*nāḍī* que controla el sistema nervioso central
suśupti	el dormir
suśuptyāvasthā	estado dormido

sutala	uno de los siete mundos inferiores
suvarloka	uno de los siete mundos aéreos
sva	el propio
svābhāsaṁ	autoiluminador
svādhiṣṭānacakra	centro de energía situado por encima del órgano reproductor
svādhyāya	estudio del Sí-mismo, estudio de las escrituras espirituales
svāmi	propietario, dueño, señor, el que ve
svapnā	sueño
svapnāvasthā	estado repleto de sueños
svarasavāhī	corriente de amor por la vida
svarasavāhinī	flujo de la fragancia de la consciencia
svārtha	propio, interés propio
svarūpa	el propio estado, de forma auténtica
svarūpamātrajyoti	luz de la propia forma, propio rostro, propia visión
svarūpa śūnya	vacío de naturaleza propia
śvāsa	inspiración, tomar aire
śvāsa praśvāsa	respiración pesada, trabajosa o irregular
svayaṁbhū	(*svayam* = por cuenta propia; *bhū* = existente) encarnación por voluntad propia
Swami Rāmdās	santo de Mahārāṣṭra
syat	podría suceder
tā	ellos

tad	su, por ello
tadā	entonces, en ese momento
tadañjanatā	tomar la forma del que ve o de lo conocido
tadārthaḥ	por ese motivo, con ese propósito
tadeva	el mismo
tajjaḥ	nacido de, surgido de
talātala	uno de los siete mundos inferiores
tamas	inercia, oscuridad
tamásico	uno de los tres *guṇas* de la naturaleza: inercia
tantraṁ	dependiente
tanu	fino, atenuado
tanūkaraṇārthaḥ	reducir con el propósito de atenuar, debilitar
tanumānasā	desaparición de la memoria y la mente
tāpa	dolor, pesar, calor
tapas	austeridad, penitencia, práctica espiritual, disciplina con devoción, fervor religioso
tapoloka	uno de los siete mundos aéreos
tāra	estrellas
tārakam	brillante, claro
tāsām	esos
tasmin	sobre eso
tasya	en conjunción, su, ese
tat	ello, eso, su, sus

tataḥ	por ello, así pues, por tanto
tathā	incluso
tatparaṁ	lo más elevado, lo más puro, lo supremo
tatprabhoḥ	de su Señor
tatra	de ésas
tatstha	devenir estable
tattva	principio, estado real, realidad, verdad, esencia
tayoḥ	sus, de ambos
te	ésos, ellos
tejastattva	elemento de fuego
ṭha	en el *Haṭhayoga Pradīpikā* representa la consciencia o *citta* como “Luna”, que sufre altibajos en su luminosidad
Tirumangai Ālwār	un devoto de la India del sur (siglo VIII) que construyó el templo de Śrī Rañganātha en Ṣrīraṅgam, a orillas del río Kāveri, cerca de Trichy
tīvra	vehemente, intenso, agudo, supremo
traya	tres
tridośa	desórdenes de los tres humores del cuerpo, degradación de la bilis, la sangre y la flema
Trimūrthi	

	tríada de Brahmā (creador), Viṣṇu (protector) y Śiva (destructor)
trividham	triple
tu	y, pero
Tukārām	un santo de Mahārāṣṭra del siglo XVII
tula	fibra de algodón
tūlya	igual, exactamente similar
turyāvasthā	el cuarto estado de consciencia, *kaivalya*
tyāga	abandono, renuncia
ubhaya	de ambos
udāna	uno de los cinco *vāyus* (energías vitales) principales, situado en la región de la garganta, que controla las cuerdas vocales y la ingesta de aire y alimentos
udāraṇām	muy activo
udaya	el emerger
udita	ascendido, manifestado, generación
uditau	ascendente
uktam	descrito
upalabdhi	hallar, percibir, reconocer
upanimantraṇe	por invitación, siendo invitado
Upaniṣad	(*upa* = cerca; *ni* = abajo; *sat* = sentarse), literalmente, sentarse cerca del guru para recibir instrucción espiritual

upaprāṇa	cinco *vayūs* accesorios
uparāga	condicionando, coloreando
uparaktam	coloreado, reflejado
upasarga	obstáculos, impedimentos
upasthānam	acercándose, aproximándose
upavāyu	igual que *upaprāṇa*
upāya	mediante lo que se alcanzan las propias metas, medios, forma, estratagema
upekśā	indiferencia o no apego hacia placer y dolor
upekśitvāt	expectación
Ūrvaṣi	una famosa doncella mística, hija de Nara Nārāyaṇa
utkrāntiḥ	ascensión, levitación
utpannā	nacido, producido
utsāha	alegría
uttareṣām	lo siguiente, subsiguiente
vā	o, una opción, en otro caso
vācā	habla
vācakaḥ	connotando, denotando, señal, significando
Vācaspati Miśṛa	un gran erudito del siglo VI que escribió un glosario del comentario de Vyāsa sobre los *Yoga Sūtras*
vāhi	corriente
vāhinī (vāhita)	flujo
vaira	hostilidad

vairāgi	un renunciante
vairāgya	renuncia, desapego, ecuanimidad
vairāgyamārga	camino de renuncia o desapego
vaiśāradye	pericia, conocimiento profundo, puro fluir imperturbable
vaiśya	clase comerciante, uno de los cuatro *varṇas* o clases del hinduismo
vajra	diamante, duro, firme
vāk	poder de habla
Vallabha	un *ācārya* del siglo XVI de la India del sur que creía en el monismo puro
Vāmadeva	un sabio
vānaprastha	la tercera etapa u orden de la vida *(āśrama)*, en la que se empieza a aprender el desapego mientras se vive en familia
varaṇam	velo, obstáculos
varṇa	un color, cobertura, morada, un tipo, una cualidad: cuatro órdenes divididos según las diversas etapas en la evolución del hombre, conocidos como *brāhmana, kṣatriya, vaiśya* y *śūdrā*
varṇa dharma	obligaciones comunitarias
vārthāha	facultad del olfato
vāsanā	deseos, impresiones

vaśīkāra	liberarse uno mismo de los anhelos, sojuzgarlos
vaśīkāra prajñā	conocer los modos de sojuzgar los deseos
Vasiṣṭa	un *brahmaṛśi* o sabio
vaśitva	el poder para sojuzgar a cualquiera o cualquier cosa, uno de los poderes sobrenaturales
vastu	cosa, substancia, objeto
vastu śūnyaḥ	vacío de substancias, vacío de cosas
vaśyatā	aire, uno de los cinco elementos de la naturaleza
Veda	escrituras sagradas de la religión hinduista
vedanā	facultad del tacto
vedanīyaḥ	ser conocido, ser experimentado
Vedānta	(*veda* = conocimiento; *anta* = fin, fin del conocimiento), uno de los sistemas ortodoxos de la filosofía índica, considerado un *Mīmāṁsa* tardío *(uttara)*. Las *Upaniṣads* son *Vedānta* (partes finales = conclusión de los *Veda*)
vibhaktaḥ	separado, diferente, partición
vibhūti	poderes, propiedades del yoga
Vibhūti Pāda	tercera parte de los *Yoga Sūtras*, que trata de las propiedades del yoga

vicāra	razón, síntesis, diferenciación
vicāraṇā	reflexión correcta
vicāra prajñā	conocimiento diferenciador de refinamiento
viccedaḥ	cese, detención, interrupciones
vicchinna	interrumpido
videha	existir sin cuerpo, incorpóreo
vidhāraṇābhyām	manteniendo, sujetando, restringido
Vidura	consejero del rey Dhṛtarāṣṭra en el *Mahābhārata*
viduṣaḥ	hombre sabio, erudito
vidyā	conocimiento discernidor
vigraha	ídolo *(mūlavigraha* = ídolo básico y *utsavavigraha* = réplica de un ídolo básico)
vijñāna	conocimiento diferenciador
Vijñāna Bhikśu	(1525-1580) el gran erudito, autor del *Yoga Vārttika*, comentario de los *Yoga Sūtras*
vijñāna jñāna	estabilidad de la inteligencia
vijñānamaya kośa	el cuerpo intelectual o discernidor
vikalpa	imaginación, fantasía
vikaraṇābhāvah	conocimiento obtenido sin la ayuda de los sentidos, libertad de los sentidos de percepción
vikṣepa	distracción
vikṣipta	agitado, disperso

viniyogaḥ	aplicación
vipāka	maduro, resultado, fruición
viparyaya	perverso, contrario, cognición irreal
viprakṛśta	distante
virāma	cese, descanso, reposo, pausa
virodhāt	obstrucción, a cuenta de, opuesto
vīrya	vigor, energía, coraje, potencia, valor
viṣaya	un objeto del sentido, un objeto, materia, región, esfera, referencia, meta, campo
viṣayavatī	apegado a un objeto, relativo a
viśeṣa	peculiar, particular, distinción
viśeṣa darśinaḥ	distinción del que ve
viśeṣa vidhi	mandatos especiales
Viṣṇu	la segunda divinidad de la tríada hinduista o *trimūrthi*, el preservador o protector del universo
viśoka	luz refulgente carente de aflicciones
viṣuddhicakra	centro de energía situado tras la zona de la garganta
vitala	uno de los mundos inferiores
vītarāga	(*vīta* = libre de; *rāga* = deseo) el que está libre de deseo; sosegado, tranquilo
vitarka	

	pensamiento analítico, estar absorto en el estudio analítico
vitarkabādhana	conocimiento dudoso, obstrucción del pensamiento analítico
vitarkaprajñā	análisis intelectual
vitṛṣṇa	libertad respecto al deseo, contento
viveka	discernimiento, comprensión discernidora
vivekajñānam	conocimiento sublime, inteligencia sublime, conocimiento espiritual sagrado
vivekakyāti	inteligencia discernidora, corona de sabiduría
vivekanimnam	fluir de inteligencia sublime en la consciencia
vivekī	aquel que distingue y separa el alma indivisible del mundo visible
vivekinaḥ	el iluminado, hombre de discernimiento
vṛtti	ondas, movimientos, cambios, funciones, operaciones, condiciones de conducta o acción en la consciencia
vyādhi	enfermedad, enfermedad física
vyākhyātā	relacionado, narrado, explicado, expuesto, comentado, descrito
vyakta	manifiesto
vyāna	

	una de las energías vitales que permea todo el cuerpo distribuyendo la energía de la respiración y los alimentos a través de las arterias, venas y nervios
Vyāsa	un sabio, autor de *Vyāsa Bhāsyā*, el comentario más antiguo sobre los *Yoga Sūtras* de Patañjali
vyatireka	mantenerse alejado del deseo
vyavahita	oculto
vyavahitānām	separado
vyavasāyātmika buddhi	conocimiento subjetivo experimentado
vyūha	galaxia, ordenamiento de un sistema, disposición
vyutthāna	aparición de pensamientos, pensamientos emergentes, mente extrovertida
yama	el primero de los ocho miembros del *aṣṭāṅga yoga*; cinco disciplina éticas del yoga: no violencia, veracidad, no robar, celibato y no codicia
Yama	Dios de la Muerte
yathābhimata	algo selecto, placentero
yatamāna	apartar los sentidos de la acción
yatnaḥ	esfuerzo, esfuerzo continuo
Yayāti	hijo del rey Nahūṣa
yoga	

	uncir, unir, juntar, conectar, unión, asociación, conexión, meditación profunda, concentración, contemplación de la suprema unión de cuerpo, mente y alma, unión con Dios
yogabhraṣṭa	quien ha caído de la posición de yoga, carente de virtud, caído de la gracia del yoga
Yoga Cuḍāmaṇi Upaniṣad	una de las *Yoga Upaniṣads*
yogadarśana	(*yoga* = unión; *darśana* = espejo, visión) al igual que un espejo, el yoga refleja la propia alma a través de los propios pensamientos y obras
yogāgni	el fuego del yoga
yoganuśāsanam	el código de conducta yóguico
yogāsana	postura yóguica
yogaśāśtṛa	ciencia yóguica
Yoga Sūtras	aforismos yóguicos de Patañjali
yogasvarūpa	constitución natural del yoga, estados naturales del yoga
Yoga Vāsiṣṭa	tratado sobre yoga, explicado por Vasiṣṭa al Señor Rāma, rey de Ayodhyā y séptima encarnación del Señor Viṣṇu
yogeśvara	Señor Kṛṣṇa, Señor del Yoga
yogī	adepto del yoga, yogui

yoginaḥ	de un yogui
yoginī	adepto femenino del yoga
yogirāja	rey entre los yoguis
yogyatā manasaḥ	(*yogyatā* = idoneidad, habilidad, capacidad; *manasaḥ* = de la mente*)* una mente madura
yogyatvāni	idoneidad para ver
Yudhiṣṭira	hijo de Pāndu, héroe del *Mahābhārata*

NOTAS

* Los signos de puntuación de la transcripción están internacionalmente aceptados.

* Hemos traducido “consciousness” *(citta)*, órgano de conocimientos, por “consciencia” para diferenciarlo de “conscience” *(antaḥkaraṇa)*, órgano de virtud, que hemos traducido por “conciencia”. *(N. del E.)*.

* Hemos traducido “seer”, siempre que ha sido posible, por “el que ve”, a fin de mantener evidente la relación, clave en Patañjali, entre “el que ve” (*dṛṣṭā)* y “lo que es visto” *(dṛśya). (N. del E.)*

* Hemos traducido “awareness” por “percepción consciente” para significar el grado de desarrollo de la consciencia que ya no sólo es consciente de lo percibido, sino también de su propia percepción, empezando así a percibirse también como objeto de sí misma. *(N. del E.)*

* Para más detalles véanse *La luz del Yoga* (Kairós), *The Art of Yoga* (HarperCollins Publishers), *Luz sobre el Prāṇāyāma* (Kairós) y *El árbol del Yoga* (Kairós).

* *Kriyāyoga* ha adquirido una connotación más amplia que el camino de la acción, el camino del conocimiento, o incluso la dedicación de todas las acciones al Divino *(Karma-, jñāna-*, y *bhaktimārga*, respectivamente).

Y ello es así porque *Īśvara praṇidhānā* no sólo significa entrega de los frutos de las acciones, sino de las propias acciones, a la Divinidad. El amor de Dios y el

* Según Patañjali, las cinco fluctuaciones *(vṛttis)*, las cinco aflicciones *(kleśas)*, así como la madurez de la inteligencia a través de *savitarka, nirvitarka, savicāra, nirvicāra, ānanda* y *asmitā*, son funciones de los cuatro lóbulos del cerebro. La sede de la lógica es el cerebro frontal, la del razonamiento está en el cerebro posterior, las impresiones de dolor o placer se dan en la base, y la sede de la individualidad, el "yo" o "mi", está en la parte superior. Cuando se cultivan y combinan los cuatro lóbulos cerebrales, el cerebro se torna supraconsciente (véase I.17).

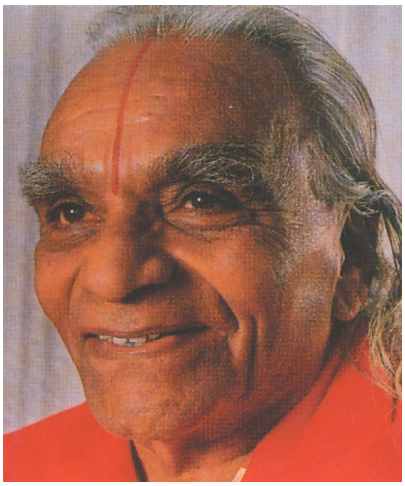
* Éste es un ejemplo de *avidyā*: el hierro y el carbón son dos entidades distintas, pero cuando se calienta, el hierro se torna candente y da la impresión de ser una brasa de carbón. De igual manera, aunque el cuerpo y el Sí-mismo eterno son entidades distintas, la carencia de conocimiento hace creer que son una. Jactarse creyendo que el cuerpo es el Sí-mismo también es *avidyā*.

* *Patanjali's Yoga Sūtra*, Calcutta University Press.

* Una nube tiene dos facetas. Puede cubrir el cielo sin provocar lluvia. Eso provoca una atmósfera sombría, y las personas se tornan inactivas y apagadas. Pero si la nube estalla en lluvia, entonces se despeja la atmósfera, sale el Sol, y la gente sale a trabajar con alegría.

De la misma manera, el yogui no debe calmar la consciencia de manera tamásica, sino de un modo sáttvico y atento, para que resplandezca con luminosidad a fin de vivir en un delicioso y fragante nimbo de virtud.

* En II.16, Patañjali habla de dolores futuros que pueden ser evitados. Allí alentaba al *sādhaka* a entrenar su inteligencia mediante recta comprensión y el cultivo de la acción correcta desde el momento en que inicia su caminar yóguico. En este *sūtra*, como la consciencia ya ha madurado por completo, advierte al yogui que si se forman fisuras en *citta*, las aflicciones volverán a afectarle de inmediato, y no en un tiempo futuro.



La filosofía del yoga fue descrita por primera vez en los *Yoga Sūtras*, una recopilación de aforismos transmitida hace más de dos mil años por el sabio indio Patañjali.

Estos *sūtras* constituyen el primer estudio de la psique humana, y siguen siendo su exposición más profunda e iluminadora. En ellos Patañjali aborda el enigma de la existencia humana y muestra cómo, a través de la práctica del yoga, podemos autotransformarnos, controlar la mente y las emociones, superar los obstáculos de nuestra evolución espiritual y alcanzar la meta del yoga: *kaivalya*, la liberación del apego a los deseos y acciones mundanas, y la unión con lo divino.

Esta edición única contiene una nueva traducción de los *sūtras* y también un comentario a cargo del más importante maestro de yoga del mundo, B.K.S. Iyengar, que ha enriquecido el texto con su propia sabiduría y experiencia en la práctica del yoga. El resultado es un libro útil y accesible, de inmenso valor tanto para estudiantes de la filosofía índica como para los practicantes de yoga.

Cubierta: Estatua de Patañjali
Foto: J.M. Robles

Clásicos

www.editorialkairos.com
www.letraskairos.com

www.facebook.com/editorialkairos