

# Estudio sobre los Yoga Sūtras de Patañjali

Parque de Estudio y Reflexión de Toledo

Jose García

jose\_g@hotmail.com

Agosto de 2012

Con mi agradecimiento,

A Silo por sus obras, indispensables, y por el armado de las Disciplinas.

A los que en algún momento se han abocado a su práctica, por construir un ámbito, en el que cada cual ha intentado dar lo mejor.

## Contenido

Estudio sobre los Yoga Sūtras de Patañjali.....	3
Objetivo.....	3
Justificación del trabajo.....	3
Dificultades con las versiones disponibles .....	4
Método de interpretación.....	6
Consulta de autores. ....	6
División en lexemas y consulta de su significado.....	7
Consulta de comentarios .....	7
Interpretación .....	8
Yoga Sūtras de Patañjali .....	9
1. Samādhi Pāda.....	9
2. Sādhana Pāda.....	14
3. Vibhūti Pāda.....	19
4. Kaivalya Pāda.....	24
Glosario de términos principales .....	28
Fuentes.....	28
Glosario de términos.....	29
Línea de tiempo.....	43
Anexo. ¿Por qué el Yoga?.....	45

# Estudio sobre los Yoga Sūtras de Patañjali

## Objetivo

Los Yoga Sūtras son una colección de aforismos escritos por Patañjali, posiblemente hacia el siglo II antes de nuestra era, y son la explicación más antigua que tenemos del Yoga. Están divididos en cuatro partes o Pādās. Hay seis doctrinas ortodoxas en el hinduismo, seis darśana, y cada una de ellas presenta un libro de sūtras donde su autor realiza las explicaciones oportunas. Los Yoga Sūtras son una de ellas.

Estudiar los Yoga Sūtras de Patañjali puede resultar de interés, al menos en dos aspectos:

1. Como antecedente histórico de la Disciplina Energética
2. Como método de Ascesis

El primer requisito para hacer el estudio es contar con una versión adecuada de los aforismos. Sin embargo, y aunque he trabajado con un número importante de traducciones, no la he encontrado. Ante esta dificultad, he optado por elaborar una nueva.

Así pues, el objetivo de este trabajo es proporcionar a aquellos que quieran estudiar los Yoga Sūtras de Patañjali, una opción más de interpretación para su lectura, así como alguno de los materiales elaborados durante el estudio, y que pueden ser de utilidad, como el glosario de conceptos, y la línea de tiempo. También se incluyen al final como Anexo algunas notas.

También describo a continuación las principales dificultades halladas en las versiones consultadas y una explicación de la forma de trabajo utilizada.

## Justificación del trabajo

Creo que este trabajo requiere de esta justificación por dos motivos. Que un total neófito critique el trabajo de otros puede parecer enormemente pretencioso. Que además elabore una versión, que obviamente considera más adecuada, una completa sobrevaloración.

En el primer caso alego que respeto y agradezco el trabajo hecho por otros. Por ejemplo, no he coincidido en casi ninguna interpretación con Iyengar, pero su libro “Luz sobre los Yoga Sūtras de Patañjali”, me ha sido de enorme utilidad, así como sus comentarios.

Pero el propio Iyengar explica: “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 Vyasa, Vacaspati Mishra y Vijñana Bikshu, 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.”

Sobre el segundo argumento, diré que la consciencia de mis limitaciones me ha llevado a trabajar de forma exhaustiva en cada aforismo, y aun así sé de las debilidades que acarrea. No hubiera realizado el esfuerzo si se hubiera tratado de una distracción intelectual, y hay que buscar su sentido encuadrado en el trabajo disciplinario y de ascesis.

## Dificultades con las versiones disponibles

En un primer acercamiento a los aforismos, en parte por la prudencia de buscar la fuente original, y en parte alertado por el uso de términos extemporáneos, consulté varias versiones comprobando que la diferencia entre ellas era grande, yendo más allá de la diversidad de estilo de los traductores.

Así pues, he consultado hasta 11 versiones correspondientes a Rajendralala Mitra, Iyengar, Swami Vivekananda, Ernest Wood, Charles Johnston, José Antonio Offroy, la hecha conjuntamente por Swami Prabhavananda y Christopher Isherwood, Desikachar, Osho, Deshpande, y Gabriel Pradīpaka, para comprobar que estas importantes diferencias se daban de forma generalizada y que no era un caso aislado o de mala suerte con la elegida.

En estos textos he encontrado dos dificultades principales para su entendimiento, que a continuación describo brevemente:

### 1. Explicaciones dentro del aforismo

Es una tradición secular en el pensamiento hindú, y especialmente de los darśana, que los maestros hagan comentarios (bhashias) y críticas (tikas) de los libros de sūtras. Esta tradición tiene la ventaja de que si el aforismo es críptico, difícil de entender, puede ser explicado a continuación.

Sin embargo, es común ver en las ediciones disponibles de la actualidad, que pocos hacen comentarios adicionales, y en su lugar se modifican seriamente los aforismos para facilitar su comprensión, convirtiéndolos en una sentencia diferente con un sentido reinterpretado.

Veamos un ejemplo. El aforismo número 12 es sencillo. Estamos al comienzo de la primera parte donde habla de las acciones de la consciencia. En este sūtra propongo esta interpretación:

“Se restringen mediante la práctica y el desapego”

Otras versiones son prácticamente iguales. Solo indico alguna como muestra:

Vivekananda	Su control (de la mente) se logra por medio de la práctica y el desapego.
Ernest Wood	Se las controla mediante la práctica y el estado incoloro.
T. K. Desikachar	La mente puede alcanzar el estado de Yoga por medio de la

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

Sin embargo en la versión de Charles Johnston encontramos: “El dominio de estas actividades psíquicas se logra por medio del ejercicio acertado de la voluntad y dejando de ser indulgentes con nosotros mismos”.

Esta voluntad explicativa aumenta a medida en que los conceptos se complican y el aforismo es más sucinto. Un ejemplo:

La propuesta del trabajo actual para el sūtra 45.1 es: “Y lo sutil concluye sin forma”

Veamos otras versiones:

T. K. Desikachar	La mente no puede comprender la fuente misma de la percepción que hay en nosotros. Por lo demás, sus objetos de comprensión son ilimitados.
Osho	La dimensión del samadhi conectada con esos objetos más delicados se extiende hasta el nivel sin forma de las energías sutiles.
P. Y. Deshpande	La sutileza de los objetos termina en un estado en el que no hay señales distintivas por las que esos objetos puedan identificarse.
Iyengar	El nivel más sutil de la naturaleza (prakriti) es la consciencia. Cuando la consciencia se disuelve en la naturaleza, pierde toda marca y se torna pura.

## 2. Utilización de conceptos extemporáneos

Es completamente normal que tengamos asumida la cultura en que nos hemos formado, y por tanto, sus conceptos. De esta forma, siempre vemos un texto antiguo desde nuestro presente cultural, y es difícil posicionarnos desde el contexto histórico de la obra. Es indudable que en cada frase aquí escrita está esa “marca de la época”.

Pero por otra parte, Patañjali, escribe desde el siglo II antes de nuestra era, y eso impone un cierto cuidado con conceptos muy posteriores. Solo apuntaremos un par de ejemplos: Las asanas o posturas, son un desarrollo dentro del yoga, que no surge hasta el siglo VIII de nuestra era. En origen, la única postura era la del loto, la característica forma de estar sentado. Por otro lado encontramos los conceptos del psicoanálisis, y el tan recurrido “subconsciente”.

Sūtra 29.2. Propuesta del trabajo: “Abstinencias, observancia de preceptos, postura, práctica respiratoria, recogimiento de los sentidos, concentración, meditación, y éxtasis son las ocho partes que lo forman”

T.K.V. Desikachar: “La práctica del Yoga comprende: Yama (nuestras actitudes respecto a lo que nos rodea), Niyama (nuestras actitudes hacia nosotros mismos.), Âsana (**la práctica de ejercicios físicos**), Prânâyâma (la práctica de ejercicios respiratorios), Pratyâhâra (la sujeción de los sentidos), Dhâranâ (la capacidad de dirigir la mente), Dhyâna (la capacidad de

desarrollar interacciones con lo que intentamos comprender), Samâdhi (la integración completa con el objeto de nuestra comprensión).

Sūtra 18.1. Propuesta del trabajo: “La práctica cesa el pensamiento dejando solo la conformación mental”

Swami Prabhavananda y C. Isherwood: “La otra clase de concentración es aquella en la cual la conciencia no contiene ningún objeto – solamente contiene impresiones **subconscientes** que son como semillas quemadas. Se logra por el constante control de las olas mentales por medio de la práctica del desapego”.

Para finalizar diré que la característica diferenciadora de esta versión es que no facilita el entendimiento de los aforismos mediante explicaciones implícitas, y prefiere acercarse lo más posible a lo escrito, dejando el develamiento de su significado al lector, aun sabiendo que en ocasiones puede ser difícil. Me parece que Patañjali tampoco se proponía exponer un armamento teórico, sino una guía para los que experimentaran.

## Método de interpretación

La interpretación de cada uno de los sūtras se ha realizado siguiendo los pasos que se describen a continuación. Se ejemplifica con el segundo aforismo de la primera parte.

### Consulta de autores.

No todos los autores han traducido todos los aforismos, y ha habido autores, que se han ido desechando a lo largo del trabajo. Los tres primeros se han utilizado en todos los aforismos, y por lo general, han sido los siguientes.

Autor (sutra 2, cap. 1)	yogaś cittavṛttinirodhaḥ
Rajendralala Mitra	Yoga is the suppression of the functions of the thinking principle
Iyengar	El yoga es el cese de movimientos en la conciencia.
T. K. Desikachar	El Yoga es la aptitud para dirigir la mente exclusivamente hacia un objeto y mantener esa dirección sin distracción alguna.
Vivekananda	El yoga es impedir, por el control, que la sustancia (o elemento fundamental) que constituye la mente (chitta) tome diversas formas (vrittis).
Ernest Wood	El Yoga es el control de las ideas contenidas en la mente.
Charles Johnston	La Unión, la conciencia espiritual, se logra por medio del dominio de la versátil naturaleza psíquica.
José Antonio Offroy	El yoga es el estado en que cesa la identificación con los procesos mentales.
Swami Prabhavananda y C. Isherwood	Yoga es el control de las olas de pensamientos.
Osho	Yogo es la cesación de la mente.

P. Y. Deshpande	El Yoga es el estado del ser en el que el movimiento ideacional electivo de la mente se retarda y llega a detenerse.
-----------------	--

## División en lexemas y consulta de su significado

La división en lexemas y la búsqueda en el diccionario del significado de cada uno.

El diccionario utilizado principalmente ha sido el que está disponible en internet de la Universität Heidelberg, año 1988:

<http://kjc-fs-cluster.kjc.uni-heidelberg.de/dcs/index.php?contents=texte&PhraseID=5902>

La inmensa mayoría de las traducciones de los términos utilizados en el diccionario para los Yoga Sūtras son los de Sir Monier Williams. Por ese motivo, en su obra “Hinduism” hemos consultado los conceptos para obtener una visión más amplia de ellos.

yogaś cittavṛttinirodhaḥ // (2.1)

yoga citta-vṛtti-nirodha

yoga	Unión, integración
citta	Conciencia. Atención, imaginación, inteligencia, intención, memoria, etc.
vṛtti	Ondas, movimientos, cambios, funciones, operaciones, condiciones de conducta o acción en la consciencia. Estados de conciencia.
nirodha	Supresión. Obstrucción, bloqueo, oposición, aniquilación, limitación, control, cese.

## Consulta de comentarios

Es una tradición secular en el pensamiento hindú, y especialmente de los darśana, que cada doctrina tiene su libro de sūtras escrito por su fundador, y posteriormente que los maestros hagan comentarios (bhashias) y críticas (tikas) de éstos, donde cada autor traduce a su manera cada frase sánscrita, y deduce las preguntas que estaría respondiendo cada sūtra.

Esto nos ha permitido consultar, para cada uno de los sūtras, los comentarios de dos de ellos:

“Luz sobre los Yoga Sutras de Patañjali”, B.K.S. Iyengar. 1991 Círculo de Lectores.

“The Yoga Aphorisms of Patañjali”. With the commentary of Bhoja Raja, and an English Translation by Rajendralala Mitra, LL.D., C.I.E. Published by The Asiatic Society of Bengal, in Calcutta, 1883. Bibliotheca Indica.

Siguiendo una línea diferente, enfocada a la obra en su conjunto, y no a cada aforismo en particular, también han sido de ayuda las consultas a “Yoga Inmortalidad y Libertad”, Mircea Eliade. Editorial La Pléyade, Edición 1954.

Los conceptos más interesantes se han recogido en el Glosario de términos. Por ejemplo, en este caso, están tres de los cuatro lexemas: yoga, citta, y vṛtti.

## Interpretación

Se realiza la interpretación que se presenta finalmente de la siguiente forma:

yogaś cittavṛttinirodhaḥ // (2.1)

yoga citta-vṛtti-nirodha

El yoga es la supresión de las acciones de la conciencia



# Yoga Sūtras de Patañjali

En cada sūtra:

- 1ª línea: Transcripción fonética desde el sánscrito en escritura devanagari, y número de aforismo.
- 2ª línea: División en lexemas.
- 3ª línea: Interpretación.

## 1. Samādhi Pāda.

(1.1) atha yogānuśāsanam // atha  
yoga-anuśāsana

Ahora comienza la enseñanza del yoga

(2.1) yogaś cittavṛttinirodhaḥ //  
yoga citta-vṛtti-nirodha

El yoga es la supresión de las acciones de la conciencia

(3.1) tadā draṣṭuḥ svarūpe  
'vasthānam // tadā draṣṭṛ sva-rūpa  
avasthāna

Entonces, el que ve permanece en su propia condición

(4.1) vṛttisārūpyam itaratra // vṛtti-  
sārūpya itaratra

En las demás ocasiones, se identifica con las acciones de la conciencia

(5.1) vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭāḥ  
akliṣṭāḥ // vṛtti pañcataya kliṣṭa  
akliṣṭa

Las acciones de la consciencia son cinco, y son dolorosas y no dolorosas

(6.1)  
pramāṇaviparyayavikalpanidrāsmṛta  
yaḥ // pramāṇa-viparyaya-vikalpa-  
nidrā-smṛti

Son el entendimiento, la ilusión, la imaginación, dormir, y la memoria

(7.1) pratyakṣānumānāgamāḥ pramāṇāni // pratyakṣa-anumāna- āgama pramāṇa	El entendimiento se da por la percepción directa, la deducción, o el estudio
(8.1) viparyayo mithyājñānam atadrūpapraṭiṣṭham // viparyaya mithyājñāna a-tad-rūpa-praṭiṣṭhā	La ilusión es errónea por no fundarse en la naturaleza real del objeto
(9.1) śabdajñānānupātī vastuśūnyo vikalpaḥ // śabda-jñāna-anupātin vastu-śūnya vikalpa	La imaginación basa su conocimiento en palabras y da como resultado el vacío
(10.1) abhāvapratyayāmbanā vṛttir nidrā // abhāva-pratyaya- āmbana vṛtti nidrā	Dormir es una operación de la conciencia fundada en la ausencia de pensamiento
(11.1) anubhūtaviśayāsaṃpramoṣaḥ smṛtiḥ // anubhū-viśaya- asaṃpramoṣa smṛti	La memoria es recordar la experimentación de un objeto
(12.1) abhyāsavairāgyābhyāṃ tannirodhaḥ // abhyāsa-vairāgya tad-nirodha	Se restringen mediante la práctica y el desapego
(13.1) tatra sthitau yatno 'bhyāsaḥ // tatra sthiti yatna abhyāsa	La práctica en este caso es la constancia en el esfuerzo
(14.1) sa tu dīrghakālādarantaryasatkārase vito dṛḍhabhūmiḥ // sa tu dirgha- kala-nairantarya-satkara sevito dridha-bhumih	Y ésta, con cuidado durante largo tiempo y atención sin interrupción, establece una base sólida
(15.1) dṛṣṭa ānuśravika viśaya vitṛṣṇasya vaśīkārasaṃjñā vairāgyam // dṛṣṭa ānuśravikā viśaya vitṛṣṇasya vaśīkāra-saṃjñā vairāgya	El desapego es la superación del deseo de lo que se percibe
(16.1) tatparam puruṣakhyāter guṇavairṛṣṇyam // tad-para puruṣa- khyāti guṇa-vairṛṣṇya	El nivel más alto de conocimiento del hombre significa la libertad del deseo de los elementos de la naturaleza

(17.1) vitarkavicārānandāsmitārūpānugam āt samprajñātaḥ // vitarka-vicāra- ānanda-asmitā-rūpa-anugama samprajñāta	Este conocimiento es reflexión, investigación, felicidad y conciencia de uno mismo
(18.1) virāmapratyayābhyāsapūrvāḥ saṃskāraśeṣo 'nyaḥ // virāma- pratyaya-abhyāsa-pūrvā saṃskāra- śeṣa anya	La práctica cesa el pensamiento dejando solo la conformación mental
(19.1) bhavapatyayo videhaprakṛtilayānām // bhava- patyaya videha-prakṛtilaya	Esta forma de pensamiento te convierte en incorpóreo y te funde con la naturaleza
(20.1) śraddhāvīryasmṛtisamādhiprajñāpūr- vaka itareṣām // śraddhā-vīrya- smṛti-samādhi-prajñā-pūrvaka itara	Fe, energía, memoria, éxtasis, sabiduría, son formas previas
(21.1) tīvrasaṃvegānām āsannaḥ // tīvra-saṃvega āsanna	Para el que es intenso en alto grado, está cerca
(22.1) mṛdumadhyādhimātratvāt tato 'pi viśeṣaḥ // mṛdu-madhyā- adhimātra-tva tatas api viśeṣa	Por consiguiente también hay diferencia entre débil, intermedio e intenso
(23.1) īśvarapraṇidhānād vā // īśvara-praṇidhāna vā	O también mediante oración a dios
(24.1) kleśakarmavipākāśayair aparāmṛṣṭaḥ puruṣaviśeṣa īśvaraḥ // kleśa-karman-vipāka-āśaya aparāmṛṣṭa puruṣa-viśeṣa īśvara	Dios es un ser supremos no tocado por las aflicciones que residen en los actos y sus consecuencias
(25.1) tatra niratiśayaṃ sarvajñabījam // tatra niratiśaya sarvajña-bīja	Allí está la semilla de la omnisciencia inmejorable
(26.1) sa pūrveṣām api guruḥ kālenānavacchedāt // tad pūrva api guru kāla-anavaccheda	Es el primer maestro, incondicionado por el tiempo
(27.1) tasya vācakaḥ praṇavaḥ // tad vācaka praṇava	Su sonido significativo es la sílaba mística OM

(28.1) tajjapas tadarthabhāvanam // tat-japa tad-artha-bhavanam	Debe repetirse meditando su significado
(29.1) tataḥ pratyakcetanādhigamo 'py antarāyābhāvaś ca // tatas pratyakcetanā-adhigama api antarāya-abhāva ca	Como consecuencia, los pensamientos se vuelven hacia el conocimiento de uno mismo y se anulan los obstáculos
(30.1) vyādhistyānasamaśyapramādālasya viratibhrāntidarśanālabdhabhūmika tvānavasthitatvāni cittavikṣepās te 'ntarāyāḥ // vyādhi-styāna-samaśyapramāda-ālasya-avirati-bhrāntidarśana-alabdhabhūmikatva-anavasthitatva citta-vikṣepa tad antarāya	Los impedimentos son la enfermedad, la apatía, la duda, la negligencia, la ociosidad, la incontinencia, la percepción errónea, no poder lograr la concentración, y no mantenerla cuando se logra
(31.1) duḥkhadaurmanasyāṅgamejayatvaś vāsaprasāvāsā vikṣepasahabhuvah // duḥkha-daurmanasya-aṅgamejayatva-śvāsa-prasāvāsa vikṣepa sahabhuvah	La pena, la desesperación, el temblor de cuerpo, y la respiración irregular son las dispersiones que las acompañan
(32.1) tatpratiśedhārtham ekatattvābhyaśah // tad-pratiśedha-ārtha eka-tattva-abhyāsa	Para su prevención, practica la meditación sobre una verdad
(33.1) maitrīkaruṇāmuditopekṣānām sukhaduḥkhaḥ puṇyāpuṇyaviśayānām bhāvanātaś cittaprasādanam // maitrī-karuṇā-muditā-upekṣā sukha-duḥkha-puṇya-apuṇya-viśaya bhāvanā citta-prasādana	La cordialidad con la felicidad, la piedad con el dolor, la alegría con la virtud, y la indiferencia hacia la maldad, llevan a la conciencia en calma
(34.1) pracchardanavidhāraṇābhyaṁ vā prāṇasya // pracchardana-vidhāraṇa vā prāṇa	O también por la exhalación y retención de la respiración
(35.1) viśayavatī vā pravṛttir utpannā manasaḥ sthiti-nibandhinī // viśayavant vā pravṛtti utpad manas sthiti-nibandhin	O contemplando un objeto que haga surgir la estabilidad mental
(36.1) viśokā vā jyotiṣmatī // viśokā vā jyotiṣmant	O por la alegre luz interior

(37.1) vītarāgaviṣayaṃ vā cittam // vītarāgaviṣayaṃ vā citta	O contemplando la conciencia del que está liberado de deseo
(38.1) svapnanidrājñānālambanaṃ vā // svapna-nidrā-jñāna-ālambana vā	O por el conocimiento que llega por los sueños cuando dormimos
(39.1) yathābhimatadhyānād vā // yathābhimata-dhyāna vā	O meditando en algo bueno
(40.1) paramāṇuparamamahattvānto 'sya vaśīkāraḥ // paramāṇu-parama-mahattva-anta idam vaśīkāra	Así, no tiene límites y va desde la partícula más diminuta hasta lo más grande
(41.1) kṣīṇavṛtter abhijātasyeva maṇer grahīṭṛgrahaṇagrāhyeṣu tatsthatadañjanatā samāpattiḥ // kṣīṇavṛtti abhijāta-iva maṇi grahīṭṛ-grahaṇa-grāhya tat-sthatadañjanatā samāpatti	Disueltas las acciones de la conciencia, justo como cristal puro, se da un estado en que se consuman el que percibe, la percepción y lo percibido
(42.1) tatra śabdārthajñānavikalpaiḥ saṃkīrṇā sāvatarkā samāpattiḥ // tatra śabdārtha-jñāna-vikalpa saṃkīrṇa savitarka samāpatti	Por lo tanto, en este estado en que se consuma el estar totalmente concentrado, el conocimiento del significado de las palabras se confunde
(43.1) smṛtipariśuddhau svarūpaśūnyevārthamātranirbhāsā nirvitarkā // smṛti-pariśuddhi svarūpaśūnye iva ārthamātranirbhāsā nirvitarka	La memoria completamente limpia, carente de su propia naturaleza como brillando en su forma más pura, no analiza
(44.1) etayaiva savicārā nirvicārā ca sūkṣmaviṣayā vyākhyātā // etad-eva savicāra nirvicāra ca sūkṣma-ṣaya vyākhyā	De igual forma se explica lo sutil mediante la reflexión o la irreflexión
(45.1) sūkṣmaviṣayatvaṃ cāliṅgaparyavasānam // sūkṣma-ṣayatva ca-āliṅga-paryavasāna	Y lo sutil concluye sin forma
(46.1) tā eva sabījaḥ samādhiḥ // tad eva sabīja samādhi	Estos solo son los éxtasis con semilla

(47.1) nirvicāravaiśāradya  
'dhyātmapasādaha // nirvicāra-  
vaiśāradya adhyātma-prasāda

De la sabiduría sin reflexión surge la lucidez del  
espíritu

(48.1) ṛtaṃbharā tatra prajñā //  
ṛtaṃbharā tatra prajñā

Allí está la sabiduría llena de verdad

(49.1) śrutānumānaprajñābhyaṃ  
anyaviśayā viśeṣārthatvāt // śruta-  
anumāna-prajñābhyaṃ anya-viśaya  
viśeṣa-ārthatva

El conocimiento de la tradición y el inferido son  
distintos del conocimiento interior que es directo

(50.1) tajjaḥ saṃskāro  
'nyasaṃskārapratibandhī // tajja  
saṃskāra anya-saṃskāra-  
pratibandhin

La formación de la mente a que lleva, impide otras  
formaciones de la mente distintas

(51.1) tasyāpi nirodhe  
sarvanirodhān nirbījaḥ samādhiḥ //  
tad-api nirodha sarva-nirodha  
nirbīja samādhi

Cuando también se renuncia a toda renuncia surge el  
éxtasis sin semilla

## 2. Sādhana Pāda.

(1.2)  
tapaḥsvādhyāyeśvaraprañidhānāni  
kriyāyogaḥ // tapas-svādhyāya-  
īśvara-prañidhāna kriyā-yoga

Un ardiente celo en la práctica, el estudio de sí  
mismo, y la profunda meditación sobre Dios, es el  
yoga de la acción

(2.2) samādhibhāvanārthaḥ  
kleśatanūkaraṇārthaś ca // samādhi-  
bhāvanā-artha kleśa-tanūkaraṇa-  
artha ca

Es disminuir las aflicciones, con el propósito de  
alcanzar el éxtasis

(3.2)  
avidyāsmītārāgadveṣābhiniveśāḥ  
kleśāḥ // avidyā-asmitā-rāga-dveṣa-  
abhiniveśa kleśa

Las aflicciones son la ignorancia, el egoísmo, el deseo,  
el odio, y el miedo a la muerte

(4.2) avidyā kṣetram uttareṣāṃ  
prasuptatanuvicchinodārāṇāṃ //  
avidyā kṣetra uttara prasvap-tanu-  
vicchid-udāra

La ignorancia es el origen del resto, que estarán  
latentes, atenuadas, intermitentes o activas

(5.2) anityāśuciduḥkhānātmasu nityaśucisukhātmakhyātir avidyā // anitya-aśuci-duḥkha-anātman nitya- śuci-sukha-ātman-khyāti avidy	La ignorancia es confundir lo impermanente con lo permanente, lo impuro con lo puro, la pena con la alegría, y lo corpóreo con el alma
(6.2) dṛḡdarśanaśaktyor ekātmataivāsmitā // dṛś-darśana- śakti eka-ātman-tā-eva-asmitā	El egoísmo es identificar la mirada con la capacidad de mirar
(7.2) sukhānuśayī rāgaḥ // sukha- anuśayin rāga	El apego resulta del placer
(8.2) duḥkhānuśayī dveṣaḥ // duḥkha-anuśayin dveṣa	La infelicidad lleva al odio
(9.2) svarasavāhī viduṣo 'pi tathārūḍho 'bhiniveśaḥ // sva-rasa- vāhin vidvas api tathā-āruh abhiniveśa	El apego a la vida está establecido incluso en el sabio
(10.2) te pratiprasavaheyāḥ sūkṣmāḥ // tad pratiprasava-hā sūkṣma	Esas aflicciones se abandonan por involución cuando son débiles
(11.2) dhyānaheyās tadvr̥ttayaḥ // dhyāna-hā tad-vr̥tti	La meditación aquieta sus fluctuaciones
(12.2) kleśamūlaḥ karmāśayo dṛṣṭādṛṣṭajanmavedaniyaḥ // kleśa- mūla karman-āśaya dṛś-adrṣṭa- janman-vid	Las vidas experimentadas, tanto invisibles como visibles, son donde se da la acción, raíz de la aflicción
(13.2) sati mūle tadvipāko jātyāyurbhogāḥ // as mūla tad- vipāka jāti-āyus-bhoga	Mientras exista la raíz, su fruto será el nacimiento, el transcurrir y las experiencias de las vidas
(14.2) te hlādaparitāpaphalāḥ puṇyāpuṇyahetutvāt // tad hlāda- paritāpa-phala puṇya-apuṇya-hetu- tva	El fruto de las virtudes es alegre y el de los vicios doloroso
(15.2) pariṇāmatāpasamṣkāraduḥkhaguṇa vr̥ttirodhāc ca duḥkham eva sarvaṃ vivekinaḥ // pariṇāma-tāpa- samṣkāra-duḥkha-guṇa-vr̥tti-rodha ca duḥkha eva sarva vivekin	Para el que discierne todo de forma cierta, el dolor se da por las fluctuaciones contradictorias, por lo recordado, y por el cambio futuro
(16.2) heyam duḥkham anāgatam // hā duḥkha anāgata	El sufrimiento futuro puede ser evitado
(17.2) draṣṭṛdr̥śyayoḥ samyogo heyahetuḥ // draṣṭṛ-dr̥śya samyoga hā-hetu	La asociación de lo que es visto con quien lo ve, es la causa de eso que debe ser evitado

(18.2) prakāśakriyāsthitiśīlam bhūtendriyātmake bhogāpavargārthaṃ dṛśyam // prakāśa-kriyā-sthiti-śīla bhūta- indriya-ātmaka bhoga-apavarga- artha dṛś	El mundo visible tiene el propósito de liberar del placer. Está compuesto por el yo, con su mente, sentidos y órganos de acción, y su naturaleza es luminosa, móvil y constante
(19.2) viśeṣāviśeṣaliṅgamātrāliṅgāni guṇaparvāni // viśeṣa-aviśeṣa-liṅga- mātra-aliṅga guṇa-parvan	Lo cambiante tiene los estados de determinado e indeterminado, y distinguible e indistinguible
(20.2) draṣṭā dṛśimātraḥ śuddho 'pi pratyayānupaśyaḥ // draṣṭṛ dṛśi- mātra śudh api pratyaya-anudṛś	El que ve sólo con la consciencia, aunque puro, contempla las ideas
(21.2) tadartha eva dṛśyasyātmā // tad-artha eva dṛś-ātman	El mundo visible solo tiene propósito para el que lo ve
(22.2) kṛtārthaṃ prati naṣṭam apy anaṣṭam tadanyasādhāraṇatvāt // kṛtārtha prati naś api anaṣṭa tad- anya-sādhāraṇa-tva	Aunque desaparece para quien ha alcanzado su fin, no desaparece para el resto
(23.2) svasvāmiśaktyoḥ svarūpopalabdhihetuḥ saṃyogaḥ // sva-svāmin-śakti sva-rūpa- upalabdhi-hetu saṃyoga	La unión del que ve con lo visto tiene su razón en alcanzar a reconocer la auténtica naturaleza de ambos
(24.2) tasya hetur avidyā // tad hetu avidyā	Su identificación es causada por la ignorancia
(25.2) tadabhāvāt saṃyogābhāvo hānaṃ taddṛṣeḥ kaivalyam // tad- abhāva saṃyoga-abhāva hāna tad- dṛśi kaivalya	La ausencia de ignorancia hace desaparecer la identificación, y ese cesar es la liberación del que ve
(26.2) vivekakhyātir aviṣṭavā hānopāyaḥ // viveka-khyāti aviṣṭava hāna-upāya	El constante flujo de conocimiento discriminador es el medio de liberación
(27.2) tasya saptadhā prāntabhūmiprajñā // tad saptadhā prānta-bhūmi-prajñā	El conocimiento perfecto está ubicado en siete estadios
(28.2) yogāṅgānuṣṭhānād aśuddhikṣaye jñānadīptir ā vivekakhyāteḥ // yogāṅga- anuṣṭhāna aśuddhi-kṣaya jñāna-dīpti viveka-khyāti	Mediante la práctica de los diferentes aspectos del yoga disminuyen las impurezas e irradia la sabiduría del conocimiento discriminador



<p>(29.2) yamaniyamāsanaprāṇāyāmapratyāh āradhāraṇādhyānasamādhayo 'ṣṭāv aṅgāni // yama-niyama-āsana- prāṇāyāma-pratyāhāra-dhāraṇā- dhyāna-samādhi aṣṭan aṅga</p>	<p>Abstinencias, observancia de preceptos, postura, práctica respiratoria, recogimiento de los sentidos, concentración, meditación, y éxtasis son las ocho partes que lo forman</p>
<p>(30.2) ahiṃsāsatyāsteyabrahmacaryāparig rahā yamāḥ // ahiṃsā-satya-asteya- brahmacarya-aparigraha yama</p>	<p>Las abstinencias son no dañar, no mentir, no robar, continencia sexual, y no codiciar</p>
<p>(31.2) ete jātideśakālasamayānavacchinnāḥ sārvabhaumā mahāvratam // etad jāti-deśa-kāla-samaya-anavacchinna sārvabhauma mahā-vrata</p>	<p>Son grandes votos, sin restricción por circunstancia, tiempo, lugar o clase social</p>
<p>(32.2) śaucasamṭoṣatapaḥsvādhyāyeśvara praṇidhānāni niyamāḥ // etad jāti- deśa-kāla-samaya-anavacchinna sārvabhauma mahā-vrata</p>	<p>Las observancias son la pureza, estar contento, la devoción ascética, el estudio de sí mismo y la profunda meditación sobre dios</p>
<p>(33.2) vitarkabādhane pratipakṣabhāvanam // vitarka- bādhana pratipakṣa-bhāvanā</p>	<p>Cuando pensamientos erróneos te obstruyan contempla lo opuesto</p>
<p>(34.2) vitarkā hiṃsādayaḥ kṛtakāritānumoditā lobhakrodhamohapūrvakā mṛdumadhyādhimātrā duḥkhājñānānantaphalā iti pratipakṣabhāvanam // vitarka hiṃsā-ādi kṛ-kāray-anumoday lobha-krodha-moha-pūrvaka mṛdu- madhya-adhimātra duḥkha-ajñāna- ananta-phala iti pratipakṣa-bhāvanā</p>	<p>Las formas erróneas de sentir y pensar desembocan en la violencia, hecha, inducida o permitida, y son el deseo, la ira, y los pensamientos ilusorios, que pueden ser suaves, moderados, o intensos, y sus frutos son el dolor y la ignorancia interminables. Así que se debe practicar la contemplación de opuestos</p>
<p>(35.2) ahiṃsāpratiṣṭhāyām tatsannidhau vairatyāgaḥ // ahiṃsā- pratiṣṭhā tad-samnidhi vaira-tyāga</p>	<p>Cuando se afianza la no violencia, los demás abandonan la hostilidad en su presencia</p>
<p>(36.2) satyapraṭiṣṭhāyām kriyāphalāśrayatvam // satya- pratiṣṭhā kriyā-phala-āśraya-tva</p>	<p>Cuando se afianza la veracidad, acciones y resultados dependen de uno mismo</p>
<p>(37.2) asteyapraṭiṣṭhāyām sarvaratnopasthānam // asteya- pratiṣṭhā sarva-ratna-upasthāna</p>	<p>Cuando se afianza la abstención de robar, todos los objetos preciosos se acercan</p>
<p>(38.2) brahmacaryapraṭiṣṭhāyām vīryalābhaḥ // brahmacarya- pratiṣṭhā vīrya-lābha</p>	<p>Cuando se afianza la continencia, se gana en energía</p>

(39.2) aparigrahasthairye janmakathamtāsam̐bodhaḥ // aparigraha-sthairya janman- kathamtā-sambodha	Cuando permanece firme en no poseer, surge el conocimiento del cómo y porqué de su existencia
(40.2) śaucāt svāṅgajugupsā parair asam̐sargaḥ // śauca sva-aṅga- jugupsā para asam̐sarga	Con la pureza, surge el desagrado por el propio cuerpo, y el no contacto con otros
(41.2) sattvaśuddhisaumanasyaikāgratend riyajayātmadarśanayogyatvāni ca // sattva-śuddhi-saumanasya-ekāgra- tā-indriya-jaya-ātman-darśana- yogya-tva ca	También hay disposición a la pureza, alegre satisfacción mental, concentración, control sobre el Yo, y aptitud para conocer el alma
(42.2) sam̐toṣād anuttamaḥ sukhalābhaḥ // sam̐toṣa anuttama sukha-lābha	Con el contentamiento se gana incomparable felicidad
(43.2) kāyendriyasiddhir aśuddhikṣayāt tapasaḥ // kāya- indriya-siddhi aśuddhi-kṣaya tapas	La autodisciplina destruye las impurezas y perfecciona el cuerpo y el Yo
(44.2) svādhyāyād iṣṭadevatāsam̐prayogaḥ // svādhyāya iṣṭadevatā-sam̐prayoga	El estudio de sí-mismo, lleva a la unión con la deidad elegida
(45.2) samādhisiddhir īśvarapraṇidhānāt // samādhi-siddhi īśvara-praṇidhāna	Mediante la entrega a dios se logra el éxtasis
(46.2) sthiraasukham āsanam // sthira-sukha āsana	La postura es firme y agradable
(47.2) prayatnaśaithilyānantyasamāpattibh yām // prayatna-śaithilya-ānantya- samāpatti	Aplicándose en la relajación se consume el infinito
(48.2) tato dvaṃdvānabhighātaḥ // tatas dvaṃdva-anabhighāta	A partir de eso las dualidades no crean perturbaciones
(49.2) tasmin sati śvāsapraśvāsayor gativicchedaḥ prāṇāyāmaḥ // tad as śvāsa-praśvāsa gati-viccheda prāṇāyāma	Lo siguiente es la inspiración y espiración con el gesto de interrupción para la ascensión de la fuerza vital
(50.2) sa tu bāhyābhyantarastambhavṛttir deśakālasam̐khyābhiḥ paridr̥ṣṭo dīrghasūkṣmaḥ // tad tu bāhya- ābhyantara-stambha-vṛtti deśa-kāla- sam̐khyā paridr̥ṣṭo dīrgha-sūkṣma	Los movimientos son exhalación, inhalación, y pausa, y son prolongados y suaves. Regulando espacio y tiempo con precisión

(51.2) bāhyābhyan taraviṣayākṣepī caturthaḥ // bāhya-ābhyan tara- viṣaya-ākṣepin caturtha	El cuarto paso sobrepasa la esfera de lo interno y lo externo
(52.2) tataḥ kṣīyate prakāśāvaraṇam // tatas kṣi prakāśa-āvaraṇa	Y así destruye lo que cubre la luz
(53.2) dhāraṇāsu ca yogyatā manasaḥ // dhāraṇā ca yoga-tā manas	La mente también se hace apta para la concertación
(54.2) svaviṣayāsamprayoge cittasvarūpānukāra ivendriyāṇām pratyāhāraḥ // sva-viṣaya- asamprayoga citta-svarūpa-anukāra iva-indriya pratyāhāra	Retirar el yo, es como si la consciencia fuera a seguir la forma que le es propia cuando se separa de los objetos
(55.2) tataḥ paramā vaśyatendriyāṇām // tatas parama vaśya-tā-indriya	Entonces surge el dominio completo de uno mismo

### 3. Vibhūti Pāda.

(1.3) deśabandhaś cittasya dhāraṇā // deśa-bandha citta dhāraṇā	Concentración es fijar la conciencia en un punto
(2.3) tatra pratyayaikatānatā dhyānam // tatra pratyaya-eka- tāna-tā dhyāna	Meditación profunda es basarse allí en un tono continuo
(3.3) tadevārthamātrānirbhāsam svarūpaśūnyam iva samādhiḥ // tad- evā-ārtha-mātrā-nirbhāsam svarūpa-śūnya iva samādhi	Cuando eso, como sin identidad propia, ilumina sólo un objeto, es éxtasis
(4.3) trayam ekatra saṃyamah // traya ekatra saṃyama	Estos tres juntos son Saṃyama
(5.3) tajjayāt prajñālokaḥ // tad jayāt prajñā-āloka	Su dominio supone la visión interior del conocimiento trascendente
(6.3) tasya bhūmiṣu viniyogaḥ // tad bhūmi viniyoga	Esto se aplica de forma gradual
(7.3) trayam antaraṅgam pūrvebhyaḥ // traya antaraṅga pūrva	Estos tres son más internos que los anteriores

(8.3) tad api bahiraṅgaṃ nirbījasya  
// tad api bahiraṅga nirbīja

Y aún más externos que los sin semilla

(9.3) vyutthānanirodhasaṃskārayoḥ  
abhibhavaprādurbhāvau  
nirodhalakṣaṇacittānvayo  
nirodhapariṇāmaḥ // vyutthāna-  
nirodha-saṃskāra abhibhava-  
prādurbhāva nirodha-lakṣaṇa-citta-  
anvaya nirodha-pariṇāma

La aparición de la forma mental de supresión, es el momento de la conexión de la conciencia con la forma; este es el desarrollo de la supresión

(10.3) tasya praśāntavāhitā  
saṃskārāt // tad praśānta-vāhitā  
saṃskāra

Su forma mental lleva a un flujo de tranquilidad

(11.3) sarvārthataikāgratayoḥ  
kṣayodayau cittasya  
samādhipariṇāmaḥ // sarvārthatā  
ekāgratayoḥ kṣaya-udaya citta  
samādhi-pariṇāma

Con la destrucción de la atención multidireccional y el emerger de la cocentración en una sola dirección, la conciencia se transforma hacia el éxtasis

(12.3) tataḥ punaḥ śāntoditau  
tulyapratyayaś  
cittasyaikāgratāpariṇāmaḥ // tataḥ  
punaḥ śānta-uditi tulya-pratyaya  
cittasya-ekāgratā-pariṇāmaḥ

Por lo tanto nuevamente, emerge el estado de quietud por causa similar a la transformación por la concentración unidireccional de la conciencia

(13.3) etena bhūtendriyeṣu  
dharmalakṣaṇāvasthāpariṇāmā  
vyākhyātāḥ // etad bhūta-indriya  
dharma lakṣaṇa avasthā pariṇāmāḥ  
vyākhyā

Por estas transformaciones se explican las propiedades, el carácter y la condición en los elementos y los órganos sensitivos

(14.3)  
śāntoditāvyapadeśyadharmānupātī  
dharmī // śānta-udita-avyapadeśya-  
dharma-anupātīn dharmin

La virtud es común a las propiedades latentes, surgidas o no manifestadas

(15.3) kramānyatvaṃ  
pariṇāmānyatve hetuḥ // krama-  
anyatva pariṇāma-anyatva hetu

La diversidad de sucesión es la causa de la versatilidad de las transformaciones

(16.3) pariṇāmatrayasaṃyamād  
atītānāgatajñānam // pariṇāma-  
traya-saṃyama atīta-anāgata-jñāna

El conocimiento del pasado y del futuro surge ejerciendo Saṃyama sobre las tres transformaciones

(17.3) śabdārthapratyayānām  
itaretarādhyāsāt saṃkaras  
tatpravibhāgasamyamāt  
sarvabhūtarutajñānam //  
śabdārtha-pratyaya itaretara-  
adhyāsa saṃkara tad-pravibhāga-  
saṃyama sarva-bhūta-ruta-jñāna

El significado de las palabras y sus contenidos se entremezclan. Por el Saṃyama se discrimina y se adquiere comprensión sobre el habla de todos los seres vivos

(18.3) saṃskārasākṣātkaraṇāt  
pūrvajātijñānam // saṃskāra-  
sākṣātkaraṇa pūrvajāti-jñāna

Conocimiento de las existencias anteriores, haciendo patentes las secuelas

(19.3) pratyayasya paracittajñānam // pratyaya para-citta-jñānam	Con referencia a la cognición, el conocimiento de la conciencia ajena
(20.3) na tatsālambanaṃ tasyāviṣayībhūtatvāt // na tad- sālambana tad-aviṣayī-bhūta-tva	Pero no es capaz de comprender la cuasa del estado mental
(21.3) kāyarūpasamyamāt tadgrāhyaśaktistambhe cakṣuḥprakāśāsamyoge 'ntardhānam // kāya-rūpa-samyama tad-grāhya-śakti-stambha cakṣus- prakāśa-asamyoga antardhāna	Del Saṃyama, con respecto a la forma del cuerpo, suspender el poder de la percepción, no teniendo el ojo contacto con la luz, desapareciendo
(22.3) Omitido en muchos textos) etena śabdādi antardhānam uktam // etena śabdādi antardhānam uktam	Igualmente desaparece el sonido y otros
(23.3) sopakramaṃ nirupakramaṃ ca karma tatsamyamād aparāntajñānam ariṣṭebhyo vā // sopakramaṃ nirupakrama ca karman tad-samyama aparāntajñāna ariṣṭa vā	Las acciones son de efectos inmediatos o más lentos, y por la Saṃyama se obtiene conocimiento o presagios de la muerte
(24.3) maitryādiṣu balāni // maitrī- ādi bala	Por la cordialidad y otras similares, la fuerza
(25.3) baleṣu hastibalādīni // bala hastin-bala-ādi	Sobre la fuerza, la fuerza de un elefante
(26.3) pravṛttyālokanyāsāt sūkṣmavyavahitaviprakṛṣṭajñānam // pravṛtti-āloka-nyāsa sūkṣma- vyavahita-viprakṛṣṭa-jñāna	De la percepción dirigida a la luz, un conocimiento de lo sutil, lo velado, y lo remoto
(27.3) bhuvanajñānaṃ sūryasamyamāt // bhuvanajñāna sūrya-samyama	Del Saṃyama, sobre el Sol, conocimiento de las regiones del cosmos
(28.3) candre tāravyūhajñānam // candra tārā-vyūha-jñāna	En la Luna, un conocimiento de la disposición de las estrellas
(29.3) dhruve tadgatijñānam // dhruva tad-gati-jñāna	En la Estrella Polar, conocimiento sobre su desplazamiento
(30.3) nābhicakre kāyavyūhajñānam // nābhicakra kāya-vyūha-jñāna	En el centro de energía del ombligo, conocimiento del sistema corporal

(31.3) kaṅṭhakūpe kṣutpipāsānivṛttiḥ // kaṅṭhakūpa kṣut-pipāsā-nivṛttiḥ	En el de la boca de la garganta, subyuga la sed y el hambre
(32.3) kūrmanāḍyām sthairyam // kūrma-nāḍī sthairyā	Y sobre su nervio, el nadi de la tortuga, la estabilidad
(33.3) mūrdhajyotiṣi siddhadarśanam // mūrdhajyotis siddha-darśanam	Y sobre la luz de la cabeza, visión de seres perfectos
(34.3) prātibhād vā sarvam // prātibha vā sarva	O desde el conocimiento espiritual, todo
(35.3) hṛdaye cittasaṃvit // hṛdaya citta-saṃvid	En el corazón, conocimiento de la conciencia
(36.3) sattvapuruṣayor atyantāsaṃkīrṇayoḥ pratya-yāviśeṣaḥ bhogaḥ parārthatvāt svārthasaṃyamāt puruṣajñānam // sattva-puruṣa atyanta-asamkīrṇa pratya-ya-aviśeṣa bhoga para-artha-tva sva-artha- saṃyama puruṣa-jñāna	La verdad del alma es absolutamente distinta y se experimenta por una percepción indefinida diferente. Desde el Saṃyama procede el conocimiento del alma
(37.3) tataḥ prātibhaśrāvaṇavedanādarśāsvādav ārtā jāyante // tatas prātibha- śrāvaṇa-vedana-ādarśa-āsvāda- vārtā jan	De ahí procede la intuición, la audición, el tacto, la visión, el gusto, y el olfato
(38.3) te samādhāv upasargā vyutthāne siddhayaḥ // tad samādhi upasarga vyutthāna siddhi	Estos son obstáculos en el éxtasis, pero perfecciones en el estado de vigilia
(39.3) bandhakāraṇaśaithilyāt pracārasaṃvedanāc ca cittasya paraśarīrāveśaḥ // bandha-kāraṇa- śaithilya pracāra-saṃvedana ca citta para-śarīra-āveśa	Mediante la dejadez de la causa de la esclavitud y del conocimiento del proceso, la conciencia entra a otro cuerpo
(40.3) udānajayāj jalapaṅkakaṅṭhakādiṣv asaṅga utkrāntiś ca // udāna-jaya jala- paṅka-kaṅṭaka-ādi asaṅga utkrānti ca	Del dominio del Udana (elevación de la energía desde la base de la espina dorsal al cerebro), el caminar sobre agua, barro, espinos y otros
(41.3) samānajayāt prajvalanam // samāna-jaya prajvalana	Del dominio del centro vital del ombligo, brillar como fuego
(42.3) śrotrākāśayoḥ sambandhasaṃyamād divyaṃ śrotram // śrotra-ākāśa sambandha- saṃyama divya śrotra	De la Saṃyama, en relación al oído y el éter, un poder de audición divino

(43.3) kāyākāśayoḥ  
sambandhasaṃyamāḥ  
laghutūlasamāpattēś  
cākāśagamanaṃ // kāya-ākāśa  
sambandha-saṃyamā laghu-tūla-  
samāpatti ca-ākāśagamana

De la Saṃyama, en relación al cuerpo y el éter, el cuerpo se hace como algodón y puede levitar en el espacio

(44.3) bahirakalpitaḥ vṛttir  
mahāvidehā tataḥ  
prakāśāvaraṇakṣayaḥ // bahis-  
akalpita vṛtti mahāvidehā tatas  
prakāśa-āvaraṇa-kṣaya

Mediante el gran incorpóreo se concibe la mente fuera del cuerpo destruyendo el velo que cubre la luz

(45.3)  
sthūlasvarūpasūkṣmānvayārthavattv  
asaṃyamād bhūtajayaḥ // sthūla-  
svarūpa-sūkṣma-anvaya-  
arthavattva-saṃyamā bhūtajaya

De la Saṃyama, con referencia a los elementos, su masa, naturaleza, sutileza, concomitancia y propósito, el dominio sobre ellos

(46.3) tato 'ṇimādiprādurbhāvaḥ  
kāyasampad taddharmānabhīghātaś  
ca // tatas aṇiman-ādi-prādurbhāva  
kāya-sampad tad-dharma-  
anabhīghāta ca

Del mismo procede el emequeñecimiento del cuerpo entre otros, como también su excelencia y la indestructibilidad de sus cualidades

(47.3)  
rūpalāvaṇyabalavajrasaṃhananātvā  
ni kāyasampat // rūpa-lāvaṇya-bala-  
vajra-saṃhanana-tva kāya-sampad

Gracilidad, belleza, fuerza y la dureza del diamante constituyen la excelencia del cuerpo

(48.3)  
grahaṇasvarūpāsmitānvayārthavattv  
asaṃyamād indriyajayaḥ //  
grahaṇa-sva-rūpa-asmitā-anvaya-  
arthavattva-saṃyamā indriya-jaya

De la Saṃyama, con referencia a la razón de ser de la conjunción de la percepción, la naturaleza y uno mismo, procede el dominio de los sentidos

(49.3) tato manojavitvaṃ  
vikaraṇabhāvaḥ pradhānajayaś ca //  
tatas manojavitva vikaraṇa-bhāva  
pradhāna-jaya ca

De ésta procede el dominio de la rapidez de la mente, la libertad de los sentidos de la percepción, y de la naturaleza

(50.3)  
sattvapuruṣānyatākhyātīmātrasya  
sarvabhāvādhiṣṭhāṭṛtvaṃ  
sarvajñāṭṛtvaṃ ca // sattva-puruṣa-  
anyatā-khyāti-mātra sarva-bhāva-  
adhiṣṭhāṭṛ-tva sarvajñāṭṛ-tva ca

Solo con la distinción entre el alma pura y el conocimiento conciente, se dominan todas las condiciones y se tiene capacidad de conocerlo todo

(51.3) tadvairāgyād api  
doṣabījakṣaye kaivalyaṃ // tad-  
vairāgya api doṣa-bīja-kṣaya kaivalya

Del deapego, incluso de esta imperfección de la semilla y su destrucción, resulta la liberación

(52.3) sthānyupānimantraṇe  
saṅgasmayākaraṇaṃ punar  
aniṣṭaprasaṅgāt // sthānin-  
upānimantraṇa saṅga-smaya-  
akaraṇa punar aniṣṭa-prasaṅga

Habiendo sido invitado por seres celestes, no debe haber apego a ellos, por la posibilidad de que se repita lo indeseado

(53.3) kṣaṇatatkramayoḥ saṃyamād vivekajaṃ jñānam // kṣaṇa-tad- krama saṃyama viveka-ja jñāna	De la Saṃyama, con referencia al flujo de momentos, nace el conocimiento con conciencia total
(54.3) jātilakṣaṇadeśair anyatānavacchedāt tulyayos tataḥ pratipattiḥ // jāti-lakṣaṇa-deśa anyatā-anavaccheda tulya tatas pratipatti	Resulta de ello el conocimiento de la diferencia entre dos similares cuando la diferencia no está marcada por la clase, el carácter y el hábitat
(55.3) tārakaṃ sarvaviśayaṃ sarvathāviśayam akramaṃ ceti vivekajaṃ jñānam // tāraka sarva- viśaya sarvathāviśaya akrama ca-iti viveka-ja jñāna	El conocimiento resultante de la discriminación es claro, para todo tipo de objetivo, e instantáneo
(56.3) sattvapuruṣayoḥ śuddhisāmye kaivalyam // sattva- puruṣa śuddhi-sāmya kaivalya	Cuando se alcanza igualmente la purificación de la conciencia y del alma, se produce la liberación

#### 4. Kaivalya Pāda.

(1.4) janmauśadhimantratapaḥsamādhijā ḥ siddhayaḥ // janman-auśadhi- mantra-tapas-samādhī-ja siddhi	Los logros son producidos por nacimiento, hierbas, mantras, práctica ascética, o éxtasis
(2.4) jātyantarapariṇāmaḥ prakṛtyāpūrāt // jāti-antara- pariṇāma prakṛti-āpūra	La trasmutación de nacimiento resulta del abundante flujo de las potencias naturales
(3.4) nimittam aprayojakaṃ prakṛtīnāṃ varaṇabheda tu tataḥ kṣetrikavat // nimitta aprayojaka prakṛti varaṇa-bheda tu tatas kṣetrika-vat	No hay ninguna razón para las potencias naturales, actúan como el labrador que retira los obstáculos
(4.4) nirmāṇacittāny asmitāmātrāt // nirmāṇa-citta asmitā-mātra	Las mentes creadas proceden exclusivamente del sentido de individualidad
(5.4) pravṛttibhede prayojakaṃ cittam ekam aneśāṃ // pravṛtti- bheda prayojaka citta eka aneka	La mente es una y es impulsada a progresar de muchas formas
(6.4) tatra dhyānajam anāśayam // tatra dhyāna-ja anāśaya	Solo las nacidas de la meditación están sin ningún tipo de residuos



(7.4) karmāsuklākṛṣṇaṃ yoginas trividham itareṣāṃ // karman- aśukla-akṛṣṇa yogin trividha itara	Las acciones de un Yogui no son ni blancas ni negras. Las de los demás son de tres tipos
(8.4) tatas tadvipākānuguṇānām evābhivyaṅgī vāsanānām // tatas tad-vipāka-anuguṇa eva-abhivyaṅgi vāsanā	De ahí procede la manifestación de las secuelas que son según su madurez
(9.4) jātideśakālavayavahitānām apy ānantaryaṃ smṛtisaṃskārayor ekarūpatvāt // jāti-deśa-kāla- vyavadhā api ānantarya smṛti- saṃskāra eka-rūpa-tva	La relación entre memoria e impresiones es ininterrumpida, incluso después de dejar de lado la casta, la localidad y el tiempo
(10.4) tāsām anāditvaṃ cāśiṣo nityatvāt // tad anādi-tva ca-āśiṣ nitya-tva	No hay comienzo de ellas, porque el deseo de vivir es eterno
(11.4) hetuphalāśrayālbhanaiḥ saṃgrhītatvād eṣāṃ abhāve tadabhāvaḥ // hetu-phala-āśraya- ālbhana saṃgrah-tva idam abhāva tad-abhāva	Puesto que se agrupan por causa y efecto, sustrato y soporte, su ausencia puede producir la ausencia de los otros
(12.4) atītānāgataṃ svarūpo 'sty adhbhedād dharmānām // atī- anāgata sva-rūpa as adhvan-bheda dharma	El pasado y el futuro en su forma esencial existen como propiedades de la conciencia
(13.4) te vyaktasūkṣmā guṇātmānaḥ // tad vyakta-sūkṣma guṇa-ātman	Se manifiestan sutilmente como cualidades
(14.4) pariṇāmaikatvād vastutattvam // pariṇāma-eka-tva vastu-tattva	De la unidad en la transformación resulta la unidad en la esencia del objeto
(15.4) vastusāmye cittabhedāt tayor viviktaḥ panthāḥ // vastu-sāmya citta-bheda tad vivic path	Dos conciencias pueden ver el mismo objeto de forma diferente, según su forma de ser
(16.4) <i>(Este sūtra no aparece en varias versiones)</i> na ca ekacitta tantraṃ ced vastu tat apramāṇakaṃ tadā kiṃ syāt // na ca eka-citta tantraṃ ced vastu tat apramāṇakaṃ tadā kiṃ syāt	Un objeto existe independientemente de ser percibido por una conciencia ¿Qué le sucede entonces?
(17.4) taduparāgāpekṣitvāccittasya vastu jñātājñātam // tad-uparāga- apekṣin-tva-citta vastu jñā-ajñāta	Un objeto es conocido o no dependiendo de las expectativas de la conciencia

(18.4) sadā jñātās cittavṛttayas tatprabhoḥ puruṣasyāpariṇāmitvāt // sadā jñā citta-vṛtti tad-prabhu puruṣa-apariṇāmin-tva	Las fluctuaciones de la conciencia son siempre conocidas, para el alma que la preside que es inmodificable
(19.4) na tatsvābhāsaṃ dṛśyatvāt // na tad-su-ābhāsa dṛś-tva	No es auto-iluminada, ya que es perceptible
(20.4) ekasamaye cobhayānavadhāraṇam // eka- samaya ca-ubhaya-anavadhāraṇa	No puede aborbar a dos al mismo tiempo
(21.4) cittāntaradṛśye buddhibuddheḥ atiprasaṅkaraḥ smṛtisaṅkaraḥ ca //citta- antaradṛśye buddhibuddheḥ atiprasaṅkaraḥ smṛti-saṅkaraḥ ca	Si la conciencia percibiera a otra, serían excesivas las cogniciones de las cogniciones, y también una confusión para la memoria
(22.4) citeḥ apratisaṅkramāyāḥ tadākārapattau svabuddhisamvedanam // citeḥ apratisaṅkramāyāḥ tad-ākāra- apattau svabuddhi-samvedanam	La intelección de su propia cognición tiene lugar cuando se identifica su forma a través del alma inmutable
(23.4) draṣṭṛ dṛśya aparaktaṃ cittaṃ sarvāartham // draṣṭṛ dṛśya aparaktaṃ cittaṃ sarvā-artham	La conciencia, teñida por el que mira y por lo mirado, lo abarca todo
(24.4) tad asamkhyeya vāsanābhiḥ citram api parārtham saṃhatyakāritvāt // tat asamkhyeya vāsanābhiḥ citram api parā-artham saṃhatya-kāritvāt	Existe para otro propósito, aunque matizada por innumerables impresiones, debido a que opera por asociación
(25.4) viśeṣadarśina ātmabhāvabhāvanānivṛttiḥ // viśeṣa-darśin ātmabhāva-bhāvanā- nivṛtti	Para el conocedor de la diferencia hay una cesación de la idea de sí mismo
(26.4) tadā vivekanimnaṃ kaivalyaprāgbhāraṃ cittaṃ // tadā viveka-nimna kaivalya-prāgbhāra citta	Entonces la conciencia se torna hacia el conocimiento trascendente, y se inclina por el peso de comenzar la liberación
(27.4) tacchidreṣu pratyayāntarāṇi saṃskārebhyaḥ // tad-chidra pratyaya-antara saṃskāra	En los intervalos del mismo surgen fisuras debido a las impresiones antiguas
(28.4) hānam eṣāṃ kleśavad uktam // hāna idam kleśa-vat uktam	Para evitar éstas, se hará como se describió en el caso de las aflicciones

<p>(29.4) prasamkhyāne 'py akusīdasya sarovathā vivekakhyaṭer dharmameghaḥ samādhīḥ // prasamkhyāna api akusīda sarvathā viveka-khyāti dharmamegha samādhī</p>	<p>El que medita profundamente incluso libre de deseo constante por el conocimiento alcanza el éxtasis llamado Lluvia de Virtud</p>
<p>(30.4) tataḥ kleśakarmanivṛttiḥ // tatas kleśa-karman-nivṛtti</p>	<p>Desde allí viene el cese de las aflicciones y del encadenamiento de las acciones</p>
<p>(31.4) tadā sarvāvaraṇamalāpetasya jñānasyānantyājñeyam alpam // tadā sarva-āvaraṇa-mala-ape jñāna- ānantya-jñā alpa</p>	<p>Entonces se apartan todos los velos de las impurezas, y a causa de la infinitud del conocimiento lo cognoscible parece pequeño</p>
<p>(32.4) tataḥ kṛtārthānām pariṇāmakramasamāptir guṇānām // tatas kṛtārtha pariṇāma-krama- samāpti guṇa</p>	<p>Entonces, habiendo logrado su fin, se termina la sucesión de modificaciones de las cualidades de la naturaleza</p>
<p>(33.4) kṣaṇapratīyogī pariṇāmāparāntanirgrāhyaḥ kramaḥ // kṣaṇa-pratīyogin pariṇāmā- parānta-nirgrāhyaḥ krama</p>	<p>La sucesión de momentos correspondientes a la transformación son solo reconocibles al final del proceso</p>
<p>(33.4) puruṣārthasūnyānām guṇānām pratiprasavaḥ kaivalyaṃ svarūpapratīṣṭhā vā citīśaktir iti // puruṣārtha-sūnya guṇa pratiprasava kaivalya svarūpa-pratīṣṭhā vā citīśakti iti</p>	<p>La liberación es la consecución de las metas del hombre y la regresión de las cualidades de la naturaleza, estableciendo en su propia naturaleza el poder de la pura conciencia. Eso es todo.</p>

# Glosario de términos principales

## Fuentes

BKSI: "Luz sobre los Yoga Sutras de Patañjali", B.K.S. Iyengar. 1991 Círculo de Lectores.

YAP: "The Yoga Aphorisms of Patañjali". With the commentary of Bhoja Raja, and an English Translation by Rajendralala Mitra, LL.D., C.I.E. Published by The Asiatic Society of Bengal, in Calcutta, 1883. Bibliotheca Indica.

YME: "Yoga Inmortalidad y Libertad", Mircea Eliade. Editorial La Pléyade, Edición 1954.

YSA: "How to be a Yogi", by Swami Abhedananda. 1902.

IPSD: "A History of Indian Philosophy". by Surendranath Dasgupta. First Edition: Cambridge, 1922. (Mircea Eliade, dedica su libro a este doctor de la Universidad, del cual dice además que es su gurú).

SMW: "Hinduism" by Sir Monier Williams. London, Society for promoting christian knowledge, 1878.

UDP: "Upaniṣad", edición y traducción Daniel de Palma. Ediciones Siruela S.A. 2003.

SBE: "Sacred Books of the East". Author: Various. Release Date: July 12, 2004. E-text prepared by Juliet Sutherland, John Hagerson, David King, and the Project Gutenberg Online Distributed Proofreading Team. Including Selections from the Vedic Hymns, Zend-Avesta, Dhammapada, Upanishads, the Koran, and the Life of Buddha, with Critical and Biographical Sketches by Epiphanius Wilson, A.M. 1900.

Herramientas de aprendizaje de sánscrito: Sanskrit Documents:

[http://sanskritdocuments.org/learning\\_tools/learning\\_tools.html](http://sanskritdocuments.org/learning_tools/learning_tools.html)

Diccionario, Universität Heidelberg, año 1988:

<http://kjc-fs-cluster.kjc.uni-heidelberg.de/dcs/index.php?contents=texte&PhraseID=5902>

## Glosario de términos

A continuación del término se indica en que sūtras aparece. Por ejemplo:

### **Ātman / ātma** [m]

YS, 2 - 5, 6, 21, 41 – aparece en el el libro o Pāda 2, sūtras número 5, 6, 21 y 41

YS, 4 - 13 – aparece en el libro o Pāda 4 en el sutra número 13.

### **abhyāsa** [m]

YS, 1 - 12, 13, 18, 32

Práctica, disciplina

SMW. “the effort of the mind to remain in its unmodified condition of purity (sattva)” - el esfuerzo de la mente para mantener su condición inmodificada de pureza (sattva).

YME, p.47. Ahora bien, la supresión de la conciencia no es, para el Yoga, fácil de conseguir. Además de la gnosis, el darsana implica también "una práctica" (abhyasa), una ascesis (tapas), en resumen: una técnica fisiológica, de la cual es subsidiaria la técnica estrictamente psicológica.

YME, p.50. El término abhyasa ("práctica, ejercicio, aplicación") es empleado muy a menudo en los tratados hatha-yoguis.

### **āśaya** [m]

YS, 1 - 24

YS, 2 - 12

Cámara, depósito (Iyengar)

SMW. “Stock or the balance of the fruits of previous works” – existencias o el balance de los frutos de los trabajos previos.

### **Ātman / ātma** [m]

YS, 2 - 5, 6, 21, 41

YS, 4 - 13

Alma. El individuo, el espíritu individual. Principio de vida y sensación.

## **Citta/chitta [n]**

YS, 1 - 2, 30, 33, 37

YS, 2 – 54

YS, 3 - 1, 9, 11, 35, 39

YS, 4 - 4, 5, 15, 17, 18

Conciencia. Atención, imaginación, inteligencia, intención, memoria, etc.

BKSI p. 109: Conciencia, que está constituida por los tres factores: mente (manas), intelecto (buddhi) y ego (ahamkara). Citta es el vehículo de observación, atención, aspiración y razón. Tiene tres funciones: cognición, conación o volición y movimiento.

YME. p. 47: Patánjali define así al Yoga: "Supresión de los estados de conciencia" (Yogah cittavrttinirodhah, Yoga-Sutra, I, 2).

## **darśana [n]**

YS, 2 - 6, 41

Visión, percepción.

Cada una de las seis diferentes doctrinas existentes en el hinduismo.

Cada doctrina tiene su libro de sūtras escrito por su fundador, y además bhashias y tikas (comentarios y críticas), donde cada autor traduce a su manera cada frase sánscrita, y deduce las preguntas que estaría respondiendo cada sūtra.

Las seis darśanas del hinduismo son:

1. **Nyāya.** El Nyāya-sūtra fue escrito por Gótama Aksha Pada en el siglo II a. C.

Significa 'ir al asunto', o investigación analítica. Es tanto una filosofía como un sistema religioso.

Su objetivo es alcanzar el mokṣa o liberación (respecto al sufrimiento). Para ello es necesario obtener una conciencia verdadera.

Los diferentes procesos por los que la conciencia llega a la verdad y el conocimiento son cuatro: Pratyaksha, percepción por los sentidos; Anumāna, inferencia; Upamāna, comparación; Sabda, autoridad verbal, o testimonio de confianza, incluyendo la revelación Védica.

Un segundo tema del Nyāya es el Prameya o asuntos del Pramā o Pramāṇa, esto es, del saber correcto.

2. **Vaiśeṣika.** Fundado entre los siglos II y III por Kanada. Luego fue fusionado con la escuela nyāya (escuela de la lógica) en el siglo XI, formando así la escuela nyāya-vaiśeṣika.

No es tanto una rama del Nyāya como un desarrollo sobre él.

Clasifica las entidades que puede percibir una persona.

(Sorprende el paralelismo con los presocráticos y Empédocles: las sustancias básicas son tierra, agua, fuego y aire; la unidad más pequeña es el átomo y según su combinación tenemos unas entidades u otras.)

3. **Sāṅkhya.** Kapilā fue el fundador de la filosofía Śāṅkhya, hacia el 500 a.C. Es un sistema ateo. Es más dualista (realidad-conciencia) que el Nyāya.

(SWM. Appendix. Distinctive features of the six Schools of philosophy. *Apéndice. Características distintivas de las seis escuelas de filosofía*):

En los siguientes aforismos se ve su doctrina de la evolución:

“No se puede producir algo de la nada; lo que no es no se puede desarrollar en lo que es. La producción de lo que aún no existe es imposible, como un cuerno en un hombre; porque debe de necesariamente haber material del cual desarrollar el producto, y porque todo no puede ocurrir en todos sitios al mismo tiempo, y porque todo lo posible debe ser producido desde algo competente para producirlo.”

“Desde la ausencia de una raíz en la raíz, la raíz de todas las cosas es sin raíz.”

“Incluso si hay una sucesión de causas, debe haber un alto en algún punto; por eso Prakṛti es solo el nombre de la fuente primera.”

Es necesario apuntar que el budismo, que representó muchas de las ideas filosóficas más populares del Hinduismo, ya en el siglo VI a.C., tiene más en común con la filosofía Sāṅkhya que con ningún otro sistema.

En los Purānas y Tantras, los grandes repositorios de las creencias populares Hindús, Prakṛti se convierte en la auténtica madre del universo, tomando la forma de una personificación femenina, que son consideradas las esposas o energías femeninas y potencias (shakti) de las deidades masculinas, a los cuales, por otro lado, se aplica a veces el nombre Purusha, en el sentido de Alma Suprema o primitivo masculino.

4. **Yoga.** (SMW página 190 y siguientes): El Yoga, fundado por Patanjali y considerado una rama del Sāṅkhya, apenas merece el nombre de sistema filosófico diferente. Aunque tiene indudables atractivos por su naturaleza contemplativa y ascética, y reclama una mayor ortodoxia que el Sāṅkhya, ya que reconoce directamente la existencia de un Ser Supremo.

Brevemente, el objetivo del Yoga es enseñar los medios por los cuales el alma humana podría alcanzar una completa unión con la Alma Suprema. Esta fusión o mezcla del espíritu individual (jīvātman) con Purusha, "el Espíritu universal", puede ser efectuada incluso dentro del cuerpo mediante el hábito constante de mantener la mente en un estado inmodificado.

5. **Pūrva-Mīmāṃsā o Mīmāṃsā.** El Mīmāṃsā-sūtra ('aforismos sobre la investigación') o Karma-mimamsa 'una investigación dentro del ritual del Veda' relacionado solo con los Mantras y Brahmanas, fue escrito por Jamini en el siglo III a. C. Es una exégesis del Rig-veda, (el texto más antiguo de la India, de mediados del II milenio a. C.).
6. **Vedānta.** Badaraiana escribe el Vedānta-sūtra hacia el 200 a. C.

Es próximo a las doctrinas de los Upanishad (siglo VI a. C.), los cuales forman los últimos Veda.

También tiene una fuerte influencia del Bhagavad-guita, poema compuesto de 700 versos incluido en el inmenso Majábharata (texto épico-religioso del siglo III a. C)

### **dhyāna** [mn]

YS, 1 - 39

YS, 2 - 11, 29

YS, 3 - 2

YS, 4 - 6

Meditación.

### **draṣṭṛ**

[adj] YS, 2 - 17, 20 - Viendo, percibiendo.

[m] YS, 1 - 3 - El que ve, el sujeto que percibe.

### **guṇa** [mn]

YS, 1 - 16

YS, 2 - 15, 19

YS, 4 - 13, 32, 34

Cualidad, cuerda, subdivisión.

Cualidades de la naturaleza. En la filosofía Śāṃkhya es un ingrediente de Prakṛti

(UDP p. 207): La doctrina clásica afirma que las tres cualidades de la naturaleza son sattva (existencia, verdad), rajas (pasión) y tamas (oscuridad, letargo) son los constituyentes esenciales de la realidad material.

### **kaivalya** [n]



YS, 2 - 25

YS, 3 - 51, 56

YS, 4 - 26, 34

Emancipación, liberación.

Es el nombre del cuarto Pāda.

Habitualmente en los documentos referidos al Yoga se apunta a que su objetivo es la liberación, pero utilizan la palabra "moksha". Pero ésta no aparece ni una vez en los sūtras. También dicen que para ello es necesario deshacerse de la ilusión "maya", que es otra palabra que no aparece.

### **karman** [n]

YS, 1 - 24

YS, 2 - 12

YS, 3 - 23

YS, 4 - 7, 30

Acción, y dado que entiende que las acciones nos encadenan a sus consecuencias, por extensión, las consecuencias mismas.

### **kliṣṭa** [adj; 1 referencia]

YS, 1 5.1

Aparece junto a su negativo: akliṣṭa [adj] YS, 1 5.1 (relax, sin dolor)

Sufrimiento, dolor. Que aflige, doloroso, atormentado.

YME p.53 Todos los estados de conciencia son "dolorosos" (klesa). Esta modalidad "dolorosa" de los estados de conciencia explica, por otro lado, su dinamismo frenético: se diría que los estados de conciencia tratan, con su aparición fulgurante, polimorfa, vibrátil, de compensar su "impureza" (klista: puede ser también traducido como "estado de pecado", "mancha")...

Esta palabra no aparece en más sūtras, pero sí en negativo: aklista, en el Mahabharata akliṣṭaveṣadhārī ca dhārmiko hyanasūyakaḥ, y en el Ramayana.

### **manas** [n]

YS, 1 - 35

YS, 2 - 53

Mente

(UDP p. 207): Coordina el material recibido de los sentidos del conocimiento y lo presenta al entendimiento, que tiene por tarea el discernimiento y la decisión. Inversamente, para la decisión de un acto la mente se dirige en forma inversa hacia los órganos de la acción impulsándolos.

### mantra [mn]

YS, 4 - 1

Encantamiento, hechizo.

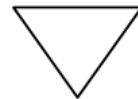
Es un pensamiento con contenido espiritual sobre el que se medita repitiéndolo en voz alta, porque el sonido es fundamental. Por ejemplo, la sílaba sagrada Om es un mantra (sobre el que se creó el universo). Puede tener su origen en los cantos de los sacerdotes védicos.

La repetición y la meditación, cada vez más profunda sobre el mantra es un apoyo sonoro para entrar en estados profundos.

Si el apoyo es visual es un Mandala (hinduismo y budismo). Se profundiza en la meditación de afuera hacia adentro, y en punto central (el bindu) está el monte Meru, la montaña mítica del centro del mundo donde van los iluminados.

En el Tantrismo, el Mandala se convierte en Yantra.

Siempre el método es igual, apoyo en la repetición y la concentración de afuera adentro.

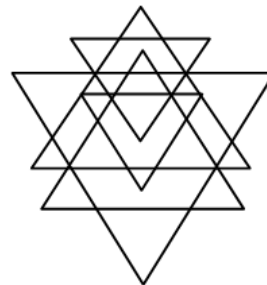


El bindu es el yoní de la diosa donde está el shakti, la fuerza, un triángulo hacia abajo.



Luego van dos hacia abajo y uno hacia arriba

Dibujo de Yantra



Luego tres hacia abajo y dos hacia arriba. ¿Por qué?

### nāḍī [f]

YS, 3 - 32

Nervio. Conductos por donde transita la energía psicofísica.

### nidrā [f]

YS, 1 6.1, 10.1, 38.1

Sueño, estado de vaciedad – cuando una flor ha brotado

(Om – ver praṇava)

### **prakṛti [f]**

YS, 4 - 2, 3

Naturaleza, materia.

Esencia eternamente existente.

Parte fundamental de la filosofía Śāṃkhya y por tanto del Yoga, en contraposición a puruṣa (alma individual).

Aforismo Śāṃkhya: “Incluso si hay una sucesión de causas, debe haber un alto en algún punto; por eso Prakṛti es solo el nombre de la fuente primera.”

SMW., p. 199 en adelante. “En los Purānas y Tantras, los grandes repositorios de las creencias populares Hindús, Prakṛti se convierte en la auténtica madre del universo, tomando la forma de una personificación femenina, que son consideradas las esposas o energías femeninas y capacidades (shakti) de las deidades masculinas, los cuales, por otro lado, se aplica a veces el nombre Purusha, en el sentido de Alma Suprema o primitivo masculino.”

YME., p. 29 La prakṛti es tan real y eterna como el puruṣa, pero, a diferencia del Espíritu, es dinámica y creadora. Aunque perfectamente creadora e inerte, esta substancia primordial posee, por decir así, tres "modos de ser" que le permiten manifestarse de tres formas diferentes llamadas guna: 1° sattva (modalidad de la luminosidad e inteligencia) 2° rajas (modalidad de la energía motriz y de la actividad mental 3°) tamas (modalidad de la inercia estática y de la obscuridad psíquica).

### **pramāṇa [mn]**

YS, 1 - 6, 7

Conocimiento correcto o experimentado, prueba o evidencia.

matrapramana es la medida de respiración del yogui, donde matra es el tiempo.

Aparece en muchos tantras en Tantrasāra.

Buddhacarita – En “Los actos de Buda”, aparece como “elección consciente”: atha pramāṇaṃ na sukhe 'bhisaṃdhirduḥkhe pramāṇaṃ nanu nābhisaṃdhiḥ // (7,29.2) atha pramāṇa na sukha abhisaṃdhi-duḥkha pramāṇa nanu na-abhisaṃdhi

Si la deliberada elección de dolor es una causa de mérito, ¿por qué no debería esta misma elección estar dirigida al placer? Si dices que la elección de placer no conlleva autoridad, ¿no es la elección de dolor igualmente sin autoridad?

### **praṇava** [m]

YS, 1 – 27

La sílaba mística OM. Se pronuncia como Aum.



Debe ser pronunciada al comienzo de la recitación de los textos védicos. En el Sāma Veda se denomina udgītha (canto en voz alta), y en el Rig Veda, **praṇava** (murmullo).

(UDP p. 57): Chāndogya Upaniṣad, Prapāṭhaka 1, Khaṇḍa 1: “Om. Esta sílaba es el udgītha sobre el que se debe meditar. Om es el comienzo del canto. Su explicación: La tierra es esencia de estos seres. El agua es esencia de la tierra. Las plantas son la esencia del agua. La esencia de las plantas es el hombre. La esencia del hombre es la palabra. La esencia de la palabra es el himno. La esencia del himno es el canto. La esencia del canto es el udgītha. Ésa es la esencia de las esencias, la más alta, la suprema, la octava, el udgītha.”

### **puruṣa** [m]

YS, 1 - 16, 24

YS, 3 - 37, 37, 50, 56

YS, 4 - 18

El ser humano. El alma.

Parte fundamental de la filosofía Śāṃkhya y por tanto del Yoga, en contraposición a prakṛti (naturaleza/materia)

### **samādhi** [m]

YS, 1 - 20, 46, 51

YS, 2 - 2, 29, 45

YS, 3 - 3, 11, 38

YS, 4 - 1, 30

Éxtasis, trance. Estado meditativo/absorción completa. Contemplación.

YME p. 48. La finalidad del Yoga de Patanjali es, pues, abolir las dos primeras categorías de experiencias (surgidas respectivamente del error lógico y del error metafísico) y reemplazarlas por una "experiencia" estática, suprasensible y extra-racional. Merced al samadhi, se sobrepasa definitivamente la condición humana —la que es dramática, surgida del sufrimiento y consumida en el sufrimiento—, y se obtiene por fin esa libertad total a la que el alma india aspira tan ardientemente.

YME p. 84. El samadhi,\* el "en-stasis" yogui, es el resultado final y el coronamiento de todos los esfuerzos y ejercicios espirituales del asceta.

\*Los significados de la palabra samadhi son: unión, totalidad; absorción en, concentración total del espíritu; conjunción. Generalmente se le traduce por "concentración", pero en ese caso hay un riesgo de confusión con el dharana. Por esta razón es que hemos preferido traducirlo por en-stasis, estasis, conjunción.

YME p. 85. Vijnana Bhiksu agrega que hay una clara diferencia entre el dhyana y el samadhi: la meditación puede ser interrumpida "si los sentidos entran en contacto con objetos atractivos", mientras el samadhi es un estado invulnerable, completamente cerrado a los stimuli.

IPSD p. 272. unifying concentration (samâdhi) – concentración unificada (samâdhi)

IPSD p. 273. It should be noted that the word samâdhi cannot properly be translated either by "concentration" or by "meditation." It means that peculiar kind of concentration in the Yoga sense by which the mind becomes one with its object and there is no movement of the mind into its passing states. (Deberá apuntarse que la palabra samâdhi no puede ser traducida adecuadamente ni por "concentración ni por "meditación". Significa una forma peculiar de concentración en el sentido del Yoga por la cual la mente se hace una con su objeto y no hay movimiento de la mente dentro de este estado pasajero).

### **samāpatti** [f]

YS, 1 - 41, 42

YS, 2 - 47

YS, 3 - 44

Iyengar (p.163): "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."

P. Y. Deshpande: Con la terminación del movimiento de la tendencia electiva, la mente firme se vuelve inmaculada y pura como un cristal, reflejando la interacción entre el receptor y lo percibido que tiene lugar a través de los sentidos. Esta cualidad de la reflexividad sensitiva se llama Samāpatti.

Budismo: una de las ocho subdivisiones de los cuatro estados de meditación.

### **saṃjñā** [f]

YS, 1 15.1

Intelecto

Budismo: percepción (uno de los cinco Skandhas).

### **saṃskāra** [m]

YS, 1 - 18, 50

YS, 2 – 15

YS, 3 - 9, 10, 18

YS, 4 - 9, 27

Logro, purificación, discernimiento. Registros de estados de existencia anteriores.

Budismo: Una conformación mental o creación de la mente.

SMW. Impression on the mind of acts done in a former state of existence (one of the 24 qualities of the Vaiśeshikas) – Impresión en la mente de actos hechos en un antiguo estado de existencia (una de las 24 cualidades de las Vaiśeshikas).

### **saṃyama** [m]

YS, 3 - 4, 16, 17, 21, 23, 27, 36, 42, 43, 45, 48, 53

Integración de las tres transformaciones:

- Concentración YS, 3 - 1
- Meditación profunda YS, 3 - 2
- Éxtasis YS, 3 - 3

Perfecto control mental.

YME. p. 78. ...permite al yogui experimentar una triple técnica, que los libros llaman samyama. Este término designa a las etapas finales de la meditación yogui, los tres últimos "miembros del yoga" (yoganga), a saber: la concentración (dharana), la "meditación" propiamente dicha (dhyana) y el éxtasis (samadhi).

YME. p. 84. Recordemos que los tres últimos "miembros" del Yoga (yoganga) representan "experiencias" y "estados" tan estrechamente ligados entre sí que se les llama con el mismo nombre: samyana (literalmente, ir juntos, vehículo).

### **sārūpya** [n]

YS, 1 - 4

Identificación, afinidad, cercanía – asimilación de la deidad

No aparece en más sūtras. Aparece en contexto alquímico en el Mātṛkābhedantra, MBhT, 3, 26.2 sārūpyaṃ corujātasya sālōkyāṃ śūdrajātiṣu //

**smṛti / Smrtaya [f]**

YS, 1 - 6, 11, 20, 43

YS, 4 - 9

Memoria. Todo el cuerpo de tradiciones sagradas o legales que son enseñadas por profesores.

**trividha [adj]**

YS, 4 - 7

El sūtra dice: "Las acciones de un Yogui no son ni blancas ni negras. Las de los demás son de tres tipos" Los tipos son: blancas-positivas *sattva*, negras-negativas *tamas*, y grises-mezcladas *rajas*.

**viparyaya [m]**

YS, 1 - 6, 8

Invertido, perverso, cambio a peor, error, cambiar de propósito o conducta.

Conocimiento ilusorio, falso.

IPSD p. 140. He who through his false knowledge (*\_viparyyâsa\_*) does not comprehend the falsehood of all appearances, but thinks them to be real, works and suffers the cycles of rebirth (*\_sa@msâra\_*).

Aquel que a través de su falso conocimiento no comprenda la falsedad de todas las apariencias, y las crea reales, trabajará y sufrirá los ciclos de reencarnación.

IPDS p. 220. The doctrine of the *\_viparyyaya*, *tusti\_*, defects of organs, and the *\_siddhi\_* are mentioned in the *\_Karikâ\_* of Is'varakr@sna, but I have omitted them in my account of Sâmkhya as these have little philosophical importance.

**vitarka [m]**

YS, 1 - 17

YS, 2 - 33, 34

Conjetura, duda, deliberación, reflexión.

YME p. 61. Realmente, vitarka significa "duda, incertidumbre", y Patanjali se refiere evidentemente a la "tentación a través de la duda", que conocen y combaten todos los tratados ascéticos.

## **vṛtti / vrittis [f]**

YS, 1 - 2, 4, 5, 10

YS, 2 - 11, 15, 50

YS, 3 - 44

YS, 4 - 18

Ondas, movimientos, cambios, funciones, operaciones, condiciones de conducta o acción en la consciencia. Estados de conciencia.

YME p. 48. ...la conciencia es pravṛtti, es activa y plena de energía, tensa y voluntaria;

YME p. 49. ...el Yoga se ocupa de destruir, uno tras otro, a los diferentes grupos, especies y variedades de "estados de conciencia" (cittavṛtti).

YME p. 51. Todas las clases de vṛtti son "dolorosas" (klesa); por consiguiente la experiencia humana, en su totalidad, es dolorosa. Solamente el Yoga permite suspender los vṛtti y suprimir el sufrimiento.

IPSD p. 444. As soon as anything is comprehended as an expression of a mental state (\_v@rtti\_), it is said to have a form and it becomes d@rs'ya, and this is the characteristic of all objects of consciousness that they cannot reveal themselves apart from being manifested as objects of consciousness through a mental state.

IPSD p.270. These states of mind (\_v@rtti\_) comprise our inner experience.

Estos estados mentales (vṛtti) comprenden nuestra experiencia interna.

## **Yoga [m]**

YS, 1 - 1, 2

YS, 2 - 1

La palabra se deja en sánscrito porque es ampliamente conocida.

Unión, conexión, combinación, meditación profunda, concentración.

YME p.18 El término yoga sirve en general para designar toda técnica de ascesis y cualquier método de meditación.

YME p. 20. De todos los significados que posee en la literatura hindú la palabra "yoga", el mejor expresado es el que se relaciona con la "filosofía" Yoga (yoga darsana) tal cual está expuesta en el tratado de Patanjali, el Yoga-Sutra, y en sus comentarios.

YME páginas 18 a 20. En cuanto a la relación de la filosofía Samkhya y el Yoga.

“[El Yoga] no hace más que retomar, a grandes rasgos, la filosofía Samkhya,...”



“Las diferencias esenciales son escasas: 1º) mientras el Samkhya es ateo, el Yoga es teísta, ya que postula la existencia de un Dios supremo (Isvara); 2º) mientras que, según el Samkhya, el único camino hacia la salvación es el del conocimiento metafísico, el Yoga otorga considerable importancia a las técnicas de la meditación.”

“La tradición hindú considera al Samkhya como al darsana más antiguo. El significado del término samkhya parece haber sido "discriminación”.

“...siendo el objeto principal de esta filosofía el disociar el espíritu (purusa) de la materia (prakrti).”

“Tal como el Yoga, el Samkhya tuvo también una prehistoria. Muy probablemente, el origen del sistema debe ser buscado en el análisis de los elementos constitutivos de la experiencia humana, con el objeto de distinguir aquellos que en la hora de la muerte abandonan al hombre, y aquellos que son "inmortales", en el sentido de que acompañan al alma en su destino de ultratumba.”

YSA p. 10 ... and the methods by which these scientific truths were applied in the daily life of an individual to further his spiritual development, were called by the general term "Yoga”.

"Yoga" is a Sanskrit word commonly used to signify the practical side of religion...

(...y los métodos por los cuales esas verdades científicas fueron aplicadas en la vida diaria de un individuo para avanzar en su desarrollo espiritual, fueron llamadas por el término general “Yoga”.

“Yoga” es una palabra del Sanscrito comúnmente utilizada para significar el lado práctico de la religión...)

YSA p. 11. Hindu writers, however, have used the word "Yoga" in various other senses. I will mention a few of them in order to give some conception of the vastness of the field covered by this term. First, "Yoga" means the union of two external objects. Second, the mixing of one thing with another. Third, the interrelation of the causes which produce a common effect. Fourth, the orderly equipment of a soldier or of any person in any profession. Fifth, the application, discrimination, and reasoning that is necessary for the discovery of a certain truth. Sixth, that power of sound which makes it convey a specific idea. Seventh, the preservation of what one possesses. Eighth, the transformation of one thing into another. Ninth, the union of one soul with another or with the universal Spirit. Tenth, the flowing of a thought current towards an object. Eleventh, the restraint of all thought action through concentration and meditation. Thus we see how many different branches of art, science, psychology, philosophy, and religion are included in the various definitions of this one word.

(Los escritores hindús, sin embargo, han utilizado la palabra “Yoga” en diferentes sentidos. Mencionaré unos pocos de ellos para dar una idea de los vastos campos cubiertos por este término. Primero, “Yoga” significa la unión de dos objetos externos. Segundo, la mezcla de una cosa con otra. Tercero, la interrelación de las causas que producen un efecto común. Cuarto, el equipamiento de reglamento de un soldado o de cualquier persona en una profesión. Quinto, la aplicación, discriminación, y el razonamiento que son necesarios para el descubrimiento de

una determinada verdad. Sexto, aquella potencia de sonido que hace que se transmita una idea específica. Séptimo, la preservación de lo que uno posee. Octavo, la transformación de una cosa en otra. Noveno, la unión de un alma con otra o con el Espíritu universal. Décimo, el fluir de un pensamiento actual hacia un objeto. Undécimo, la moderación de todas las acciones de pensamiento a través de la concentración y la meditación. Así vemos cuántas diferentes ramas del arte, ciencia, psicología, filosofía, y religión están incluidas en las diferentes definiciones de esta sola palabra.)

# Línea de tiempo

Antes de nuestra era

2.500

2.500 a.C. floreciente cultura valle del Indo, de ambiente urbano: Harappa y Mohenjo-daro. Harappa y Mohenjo-daro: adoraban animales: especialmente vacas, toros, serpientes. Ya hay lingas y figuras de seres sentados en posturas de yoga. Los animales, podrían relacionar el yoga con prácticas chamánicas.



Mohenjo-daro



© harappa.com

2.000



2.000 Diosa Madre en terracota. Hay desde el 3.000 aproximadamente.

En el cuerpo se transforma la materia en energía; puedo concentrar, disipar, o mover la energía, y facilitar la transformación de la materia; también reacciona a las sensaciones del cuerpo. Procesos que pertenecen a la relación energía/materia, que asociamos con el macro y micro cosmos se dan a nivel humano en mi cuerpo. Es impactante. Además hay un tercer elemento que participa en las transformaciones, que es mi intención. Quizás cuando tiempo atrás, quienes experimentaron esto, proyectaron esta misma relación a los elementos de la naturaleza, y por ese motivo les otorgaron intencionalidad.

1.500

1.500 a.C. invasión aria, que encuentra poca resistencia ya. Traen la religión de los Vedas (sacrificios) con dioses guerreros: Agni, Indra, Varuna. Durante los 1.000 años de la supremacía aria se escriben los Vedas. Este grupo ario eran los sanscritos.

1.400 a.C. El Rig Veda (versos) es el primero de los cuatro Veda. Norte de la India. Luego vendrían:  
Láyur-veda (cánticos)  
Sama-veda (sacrificios)  
Átharva-veda. Muy posterior. Se parece mucho a los textos mágicos alejandrinos.

1.400

1.300

1.200

1.100

1.000

900

800

700

600

500

400

300

200

100

0

100

200

300

400

500

600

700

800

900

S. VII y V a.C. Los Upanishad Son "la conclusión de los Veda". Pero varían a tema místico y filosófico. Han crecido las ciudades y la antigua división de sacerdote, guerrero, comerciante y siervo no sirve. Repudian la autoridad de los Brahmines y los sacrificios. La preocupación es el moksha, la liberación de las reencarnaciones, y se conseguirá por meditación, ascetismo y yoga.

El budismo florece durante la dinastía Maurya (siglo III a.C. hasta 150 a.C.) Religión mayoritaria.

200 a. C. Yoga Sutra de <u>Patañjali</u>	en pleno florecimiento del budismo. ¿Por eso tiene influencia de lo mental?
--	---

Siglo I a. C. Cisma en el jainismo. Aparecen los "Monjes vestidos de blanco", frente a los monjes vestidos de cielo - desnudos. Relajan la vía hiper-ascética del jainismo.

Siglo I. Sur de la India. Budismo Mahayana. Sacan al budismo de los monasterios. Lo hacen más devocional y lo mezclan con las tradiciones anteriores hindús. La iluminación está al alcance de todos. Se expande por China, Tíbet, Corea y Japón.

La época clásica de la India, - arte, literatura, filosofía - es el periodo Gupta (320 - 540 d.C.).

Yoga Tantra. Los textos se escriben entre el s. V y el VIII, son de astrología, historia, teología, etc. Son diálogos entre Siva, el gurú y Shakti, su consorte-pupila. Lo importante es shakti, la fuerza, encarnada en Shakti, la diosa. Se alcanza mediante el sexo.

Su cumbre en el s. X., construcción de templos.

500 a.C. Ramayana y Mahabharata. Poemas épicos sobre los avatares (encarnaciones) de Visnú. Con lenguaje asequible y no tan místicos, replazan a los Vedas como religión popular, y establecen la Trinidad hindú: Brahma, Visnú y Siva. Dentro de Mahabharata está el Bhagavad Gita, y el protagonista es el octavo avatar de Visnú, Krishna. Con fuerza hasta el s. XII - llega el islam. Brahma representa al universo, es el dios creador, pero apenas tiene seguidores ni templos porque es bastante impersonal. Visnú es el protector del dharma - la rectitud, y de la humanidad. Siva, crea y destruye al mismo tiempo. Es el señor del yoga y adorado como linga. Como Visnú puede ir teniendo nuevos avatares, puede ir integrando novedades sin problema, por ejemplo, Buda es el noveno avatar.

500 d.C. Movimiento Bhakti. Significa devoción. Basado en la unión emocional entre adepto y su dios. Sobre todo dedicado a Krishna que en el Bhagavad Gita enseña el Bhakti Yoga - ya no es un tema de meditación sino de devoción por dios y acción en el mundo.

900 Hacia el s. VIII, el hinduismo ha remplazado al budismo, en el sur de la India.

1.000

1.100

1.200

1.300 Islam, norte de la India, s. XII, y su apogeo es con la dinastía mongol (1526-1707).

1.400

1.500 Gurú Nanak, 1469-1539. Funda la religión Sij aunando el islam y el hinduismo. Primero es no-violento, pero al quinto gurú sij lo matan y abandonan la no violencia, hasta acabar siendo una sociedad guerrera.

1.600

1.700

1.800

1.900 Mahatma Gandhi, 1869-1948. Recoge la antigua tradición hindú de ahimsa - no violencia, y le añade satyagraha - adhesión a la verdad.

2.000

Krisna que en el Bhagavad Gita enseña el Bhakti Yoga - ya no es un tema de meditación sino de devoción por dios y acción en el mundo. Va del sur al norte de la India. En el s. XII se mezcla con el islamismo que llega porque encajan bien. Estaban en contra del budismo y jainismo y admitían mujeres sacerdote.



Siva - Lingam  
 Siva, el señor del Yoga es masculino, pero no actúa, medita. Se le retrata en los Himalaya, alejado. Su poder (Shakti - Fuerza) actúa en la realidad a través de sus consortes femeninas: Sati y Parvati (benéficas) y Kali y Durga (destructoras). Todas son parte de Devi, la gran Diosa (los Tantras la hacen portadora de la Fuerza-Shakti). Curioso como se les da la vuelta a los principios de generación y de acción tradicionales. El culto al toro actual también tiene que ver con él, (también hay culto al toro en los puntos mediterráneos con tradición energética)



## Anexo. ¿Por qué el Yoga?

Notas sobre el yoga como respuesta evolutiva.

La pregunta que realmente importa es en relación a su funcionalidad para el ser humano, con lo que debería enunciarse como ¿para qué aparece el Yoga, y por qué configurado así?

Ante esto se abren, al menos, dos posturas:

- No hay un porqué ni para qué. Es un hecho casual, con lo que no hay necesidad de contestar la pregunta.
- Sí hay un porqué y para qué. Hay causalidad. Esto implica asumir una lógica de algún tipo en el proceso humano. De hecho, asumir la existencia de un proceso humano.

Asumir esto, por tanto, significa que la aparición del yoga debe responder a una necesidad surgida en un momento histórico para un determinado organismo. Ese organismo no será la Humanidad, puesto que no surge de forma homogénea en un momento dado para todo el planeta, sino en un grupo humano concreto.

¿Esta es una respuesta concreta de un grupo cultural, o de un estadio del proceso?

Dado que aparecen otras respuestas, en otros momentos, con un fin similar, pero con distinto matiz, podríamos suponer que es la respuesta dada a un estadio del proceso, elaborada de esta forma por un determinado grupo cultural.

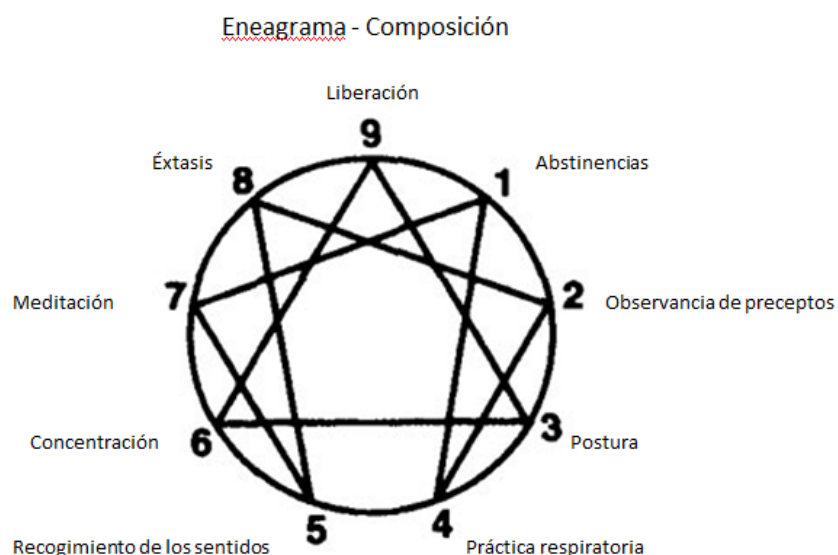
Así pues, fijamos la pregunta como: a qué da respuesta el yoga dentro del proceso humano, y por qué lo hace de esa forma.

### Composición y relaciones

Para ayudarnos a responder la pregunta, nos será útil revisar los elementos compositivos del yoga y su relación con otras disciplinas, filosofías, escuelas, etc., con fines parecidos. Dado nuestro objetivo, haremos una revisión muy breve.

No conocemos la compositiva en el momento de su comienzo.

Para responder el porqué de la forma que adopta, tendrá que bastar describir su compositiva en el primer momento con datos suficientes (siglo II a.C.), graficada en la imagen. Sabemos que estos elementos han sufrido



Sūtra 29.2. Propuesta del trabajo: "Abstinencias, observancia de preceptos, postura, práctica respiratoria, recogimiento de los sentidos, concentración, meditación, y éxtasis son las ocho partes que lo forman"

cambios según se han ido dando desarrollos posteriores.

En cuanto a las relaciones, a lo largo de la geografía y la historia humanas se han dado diferentes propuestas de métodos de ascesis. Seguimos básicamente la división de las cuatro disciplinas propuestas por Silo y sus distintos antecedentes.

## El reto evolutivo

Partimos de un sistema de creencias propio de comunidades agrarias, que es posible que formara parte de un sistema de creencias extendido desde el oeste europeo hasta la India, (ver los trabajos sobre comunidades monásticas de Salvatore Puledda), además de formas de chamanismo. Los cultos agrarios están relacionados con la Diosa Madre. Hay figuras en terracota que se suponen representan a la Diosa del 3.000 antes de nuestra era en el Valle del Indo. En este mismo punto, hacia el 2.300 a.C. encontramos las primeras figuras de hombres en postura de yoga.

Queremos fijarnos en la respuesta que dan a un momento dado de su proceso, y comprender cuál ha sido el reto evolutivo y su solución.

Para esto podemos utilizar los cuatro interrogantes de Tinbergen<sup>1</sup>:

1. Mecanismo. Qué maquinaria corporal, incluidos sistemas motivacionales, producen el efecto.
2. Ontogenia. Cómo se produce el desarrollo del cambio a nivel de individuo.
3. Filogenia. El desarrollo del cambio en la historia evolutiva de la especie.
4. Función. A qué propósito sirve en la vida de los individuos (causa interna o intangible y externa o tangible).

Las primeras referencias al yoga las tenemos en el Rig Veda, escrito como mínimo mil años después del momento de estudio. A falta de otras, asumiremos que el yoga primigenio utiliza los mismos mecanismos que el documentado posteriormente.

Así pues, el primer mecanismo que encontramos es la propia estructura psicofísica del practicante. Todo el proceso “yóguico” se da como experiencia, no como teoría de la creación del mundo, de los dioses, o de cualquier otra cosa. Esto implica un importante grado de comprensión de al menos dos temas: por un lado la percepción y el funcionamiento de la

---

<sup>1</sup> Wikipedia: – Nobel Niko Tinbergen

En 1973, cuando los científicos Konrad Lorenz, Karl R. von Frisch y Niko Tinbergen recibieron el Premio Nobel por sus estudios sobre la conducta de los animales, la etología comenzó a considerarse ciencia con pleno derecho, y la psicología comparada se integró en esta nueva ciencia.

La etología es la rama de la biología y de la psicología experimental...

La etología corresponde al estudio de las características conductuales distintivas de un grupo

En 1973, cuando los científicos Konrad Lorenz, Karl R. von Frisch y Niko Tinbergen recibieron el Premio Nobel por sus estudios sobre la conducta de los animales, la etología comenzó a considerarse ciencia con pleno derecho, y la psicología comparada se integró en esta nueva ciencia.

La etología es la rama de la biología y de la psicología experimental...

La etología corresponde al estudio de las características conductuales distintivas de un grupo determinado y cómo éstas evolucionan para la supervivencia del mismo.

Los seres humanos, también animales, forman parte del campo de estudio de la etología. Esta especialización se conoce con el nombre de etología humana.

conciencia, y por otro la relación entre actividades fisiológicas, psicológicas, y espirituales. El rito no opera sobre un mundo espiritual externo para que este me devuelva algún efecto, sino que es operando sobre mi cuerpo y conciencia que opero sobre mi espíritu individual, y de esta forma experimento (o creo alcanzar en una no-experimentación) el contacto con ese otro mundo.

Otro punto de interés, es que todos los mecanismos que se utilizan son manejados por el propio practicante: postura, respiración, concentración, etc., y no hay participación directa de otra persona (un chamán), o de sustancias. Los estudiosos apuntan a la utilización en los ritos por parte del chamanismo siberiano de la amanita muscaria como sustancia alucinógena. Sin embargo, esta seta originalmente solo crecía en Siberia y Afganistán y no hay ninguna documentación de su uso en el Valle del Indo hasta las invasiones arias. Incluso si esta hubiera sido un componente del Soma del que se habla en el Rig Veda, su escasez debía ser notable, ya que se restringía el uso a escasísimas ceremonias.

Lo dicho ya nos ha adentrado en cómo se desarrolló el cambio a nivel de individuo, y al tratar los sistemas motivacionales, siendo estos uno de los elementos de cambio principales, también están directamente implicados.

Según lo habitualmente aceptado por la teoría de la mente<sup>2</sup> un ser humano del año 2.300 a.C., mínimamente manejaría un cuarto grado de intencionalidad, y comúnmente un quinto<sup>3</sup>. Pero esto no supone ningún cambio con sus predecesores, pues según los estudios experimentales que relacionan intencionalidad y evolución del cerebro, (ver Robin Dunbar y Aiello), este paso se dio al convertirnos en homo sapiens arcaico. Aunque no podemos inferir que la proporción de personas que alanzaran los niveles 5 y 6 fueran iguales que los actuales, ni tampoco lo contrario.

En este punto, por lo tanto, no avanzamos, si no es añadiendo otra dimensión a lo alto o bajo del nivel, que es la profundidad. Esto lo podemos hacer incluyendo en la ecuación la espacialidad en la representación aportada por Silo (ver "Apuntes de psicología"). Se pasa de operar afuera, para que desde allí ocurra algo dentro de uno, a operar en el propio interior para abrir una comunicación con un espacio más profundo, que, quizás, esté comunicado con otros espacios. Y así podemos resolver que el cambio sí tiene relación con la intencionalidad, no en nivel pero sí en la internalización de la experiencia, en el lugar del espacio de representación donde ésta es colocada.

---

<sup>2</sup> Wikipedia – teoría de la mente: La teoría de la mente o cognición es una expresión usada en filosofía y otras ciencias cognoscitivas para designar la capacidad de atribuir pensamientos e intenciones a otras personas (y a veces entidades).

Uno de los principales estudiosos pioneros de la llamada teoría de la mente fue el antropólogo y psicólogo Gregory Bateson. Bateson bla, bla...

<sup>3</sup> Tal como lo expone Robin Dunbar en "La odisea de la humanidad" (Ed. Crítica. 2004), quien ha dirigido numerosos experimentos, los niveles de intencionalidad se verifican por la capacidad de suponer las intenciones de otros. Por ejemplo, *supongo* [1] que tú *piensas* [2] que yo *creo* [3] que existen dioses que *pueden comprender* [4] nuestros *deseos* [5]. Hasta los cuatro años los niños no adquieren la teoría de la mente. Entre un 80 y un 90% de los adultos llegan al nivel 5 y solo un 40% al 6.

En tercer lugar, abordemos la historia del cambio evolutivo. Utilizando la división de disciplinas que ya indicamos, podríamos apuntar que posiblemente la primera en aparecer fuera la Disciplina Material, (¿hacia el 6000 a.C.?) Esta tendría como antecedente las distintas formas de alquimia, y como tal duraría aproximadamente hasta el año 1600 de la era común. No solo ha tenido una gran extensión en el tiempo, sino también geográficamente ya que la encontramos en muy diversas culturas, si bien parece que los primeros desarrollos con una mayor elaboración se dieron en las originadas en los valles del Éufrates y Tigris y del Río Amarillo.

Posiblemente comienza con los asentamientos humanos y tiene que ver con la domesticación de la naturaleza (ganadería y agricultura – revolución neolítica). Cambia la relación yo-mundo, y en la medida en que el hombre penetra en la esencia de los animales, las plantas, los ciclos estacionales, los ciclos astronómicos, etc., consigue ponerlos a su servicio, o prever su comportamiento para su conveniencia (de ahí la estrecha relación con la astrología). La comprensión se basa en una nueva estructura yo-materia, en la que se puede intencionar un proceso similar al natural, de nacimiento, crecimiento, muerte, y resurrección en un estado purificado y con una nueva calidad tal, que tanto la materia como el operador se han convertido en una fuerza re-generadora.

En el valle del Indo la arqueología registra importantes asentamientos desde el año 4.000 a.C., pero la llamada civilización del Indo, se da entre del 2.300 al 1.700 a.C., lo que supone un largo periodo previo a la creación del ambiente urbano que la caracterizó. Harappa y Mohenjo-daro son las dos ciudades principales encontradas. Sabemos poco, que adoraban animales, especialmente vacas, toros, y serpientes, y también lingas o representaciones fálicas y la existencia de figuras de seres sentados en postura de yoga. Los animales, podrían relacionar el yoga con prácticas chamánicas. Sin embargo no hay alquimia, y el desarrollo de la astrología en la India es muy tardío y proveniente de influencias externas.

El otro punto en donde encontramos antecedentes de la Disciplina Energética, si bien diferente del yoga (dionisismo), es en Asia Menor. Çatal Hüyük, (6.500 – 5.650 a.C.) es el primer asentamiento urbano, si bien hay otros posteriores. Y casi al mismo tiempo que los arios sanscritos penetraban en el valle del Indo a través del paso del Khyber (1750 a.C.), otro grupo ario fundaban la dinastía de Kusara (1.800 a.C.) en la península turca.

Lo que podemos extraer<sup>4</sup> de aquí es que el cambio se da con la aparición de la cultura urbana, hacia el 2.300 a.C., donde sustituye la relación chamán-tribu por la de templo-ciudad, y donde posiblemente los cultos agrícolas dejan paso a algún tipo de religión, con alguna relación con el yoga.

Por último el cuarto interrogante, a qué propósito sirve, quizás sea la pregunta más simple, y al mismo tiempo más difícil de responder. Tenemos una respuesta: el propósito del yoga es

---

<sup>4</sup> Es mucho más lo que no podemos deducir: 1. En el valle del Indo pasa mucho tiempo desde los primeros asentamientos hasta la cultura urbana, y no por ello aparecen antecedentes de la disciplina material. 2. Las importantes diferencias de tiempo en las formaciones culturales entre Asia Menor, los valles del Éufrates y Tigris, del Río Amarillo o del Indo, no determinan el tipo de disciplina. 3. Imperios con ciudad-palacio y una clase de alta formación = alquimia; y cultura urbana = energéticas. Pero fallan la cultura minoica y otras.



proporcionar un método de ascesis. Pero también sabemos (o mejor, suponemos) que el propósito que mueve a cada ser humano puede ser distinto. Así, parece que cualquier otro desarrollo caerá en la subjetividad del asunto.

Sin embargo, dándole la vuelta a la pregunta podemos llegar más lejos. ¿Qué hace que el estado anterior a la aparición del yoga, ya no sirva a este propósito?

Dado que hemos podido localizar un cambio importante en el paisaje de la época: la aparición de una civilización urbana, habremos de convenir que lo más probable es que las prácticas místicas anteriores respondieran a un paisaje de mayor cercanía a lo natural. Sabemos que los cultos correspondientes a ese paisaje (ver Harris o Eliade), responden a un hombre que se sabe en dependencia directa de la naturaleza, y que solo a través de la influencia que pueda ejercer sobre los dioses, podrá modificar su curso. Sin embargo, el habitante urbano, vive en un medio más claramente transformado con respecto a lo natural, donde es él quien transforma en mayor medida.

También podríamos apuntar la correlación demostrada entre la dimensión de los grupos sociales de los primates y el volumen del neocórtex; que los chimpancés viven en comunidades con una dimensión promedio de 50/55 individuos, y que los grupos humanos con los que una persona se relaciona directamente es de 150. Pero no podríamos demostrar que en el caso que nos ocupa, haya una relación directa entre un cambio evolutivo y el mayor tamaño y complejidad de los grupos sociales de una cultura urbana.

## Conclusión

La pregunta planteada fue: a qué da respuesta el yoga dentro del proceso humano, y por qué lo hace de esa forma.

Y hemos obtenido unas pocas ideas:

- El yogui opera con la propia estructura psicofísica.
- No utiliza de elementos externos al cuerpo, como drogas.
- Para entrar en contacto con espacios sagrados opera hacia adentro y no hacia afuera.
- Sustituye la relación chamán-tribu por la de templo-ciudad.
- Todo esto posiblemente ocurre como respuesta a un cambio de paisaje humano, con la creación de una civilización urbana, donde se hace más relevante el papel transformador del hombre en el medio, más agente y menos paciente en su relación con lo sagrado.

Los tres primeros puntos podríamos sintetizarlos en una internalización del hecho místico, y los dos últimos en una reubicación del hombre hacia una posición más central con respecto a su papel en la experiencia de lo sagrado.

No hemos podido elaborar una hipótesis sobre el porqué de la aparición de un tipo de disciplina u otro. Pero, aún siendo conscientes de habernos movido desde un principio con falta de datos y con suposiciones, y con la prudencia que esto recomienda, podríamos plantear la siguiente hipótesis:

Ante un cambio relevante en el paisaje humano, en el que el hombre modifica el lugar en que

se representa a sí mismo dentro del mundo, correlativamente modifica la representación de su relación con lo sagrado hacia posiciones más internalizadas (o externalizadas).