



yogainclusivocostarica



el
espacio

Principales Sutras

Vamos a compartir los más útiles e importantes sutras,
traducidos por Sri Swami Satchidanada.



Capítulo 1: Samadhi Pada

1.1: Atha Yoganusasanam

Atha: Ahora

Yoga: Unión

Anusasanam: Exposición o Instrucción

Ahora la instrucción del Yoga comienza



Capítulo 1: Samadhi Pada

1.2: Yogas citta vrtti nirodhah

Yogas: Yoga

Citta: Mente

Vrtti: Fluctuaciones

Nirodhah: Restricciones

Las restricción de las fluctuaciones de la mente es el Yoga.



Capítulo 1: Samadhi Pada

1.3: Tada drastuh svarupe'vasthanam

Tada: entonces

Drastuh: Observador

Svarupe: en su propia naturaleza

Avasthanam: Reposar

Entonces, el/la que ve, reposa en su propia naturaleza.



Capítulo 1: Samadhi Pada

1.4: Vrtti sarupyam itaratra

Vrtti: Fluctuaciones

Sarupyam: Asumir las formas

Itaratra: Otras veces

Otras veces el Yo parece asumir la forma de las fluctuaciones de la mente.



Capítulo 1: Samadhi Pada

1.5: Vrittayah pancatayyah klista aklistah

Vrittayah: Modificaciones

Panchatayyah: Cinco clases

Klista: dolorosa

Aklistha: sin dolor

Hay cinco clases de modificaciones mentales las son dolorosas o sin dolor.



Capítulo 1: Samadhi Pada

1.12: Abhyasa vairagyabhyam tannirodhah

Abhyasa: Práctica

Vairagyabhyam: Desapego

Tad: Sus

Nirodhah: Restrigidos

Las modificaciones mentales son restringidas a través de la práctica y el desapego.



Capítulo 1: Samadhi Pada

1.13: Tatra sthitau yatno'bhyasah

Trata: de estos
Sthitau: constante
Yatnah: esfuerzo
Abhyasah: practica

La practica regular debe convertirse en un hábito que hay que establecer con el esfuerzo.



Capítulo 1: Samadhi Pada

1.14: Sa tu dirgha kala nairantarya satkarasevito drdhabhumih

Sah: esto

Tu: y

Dirgha: largo

Nairantarya: sin interrupción

Satkara: dedicación

Asevito: bien atendida

Drdhabhumih: firme

La práctica se hace firme en su fundamento cuando es bien atendida por largo tiempo, sin interrupciones y con dedicación.



Capítulo 1: Samadhi Pada

1.15: Drstanusravika visaya vitrsnasya vasikara samjña vairagyam

Drstanusravika: Visto

Visaya: oído

Vitrsnasya: el que es libre de deseos

Vasikara: dominio

Samjña: conciencia

Vairagyam: desapego

La conciencia de auto dominio del que está libre de deseos por los sentidos es el desapego.



Capítulo 1: Samadhi Pada

1.33: Maitri karuna muditopeksanam sukha dukha punyapunya visayanam bhavanatas citta prasadanam

Maitri: Amistad	Karuna: Compasión
Mudita: Gozo	Upeksanam: Desprecio
Sukha: Feliz	Dukha: Infeliz
Punya: Virtuoso	Apunya: Perverso
Visayanam: en el caso	Bhavanatas: por cultivas actitudes
Citta: mente	Prasadanam: Calma imperturbable

Cultivando actitudes de amistad hacia el que es feliz, compasión por el infeliz, gozo en el virtuoso e indiferencia por el malvado, la mente retiene su calma imperturbable.



Capítulo 2: Sadhana Pada

2.1: Tapah svadhyaya ishvara-pranidhana kriya-yogah

Tapah: aceptar el dolor como purificación

Svadhyaya: estudio

Ishvara: Ser Supremo

Pranidanani: rendimiento

Kriya: acción

Yoga: práctica

Aceptar el dolor como ayuda para la purificación, estudio de libros espirituales y rendirse al Ser Supremo constituye la práctica del Yoga.



Capítulo 2: Sadhana Pada

2.3: Avidyasmitta raga dvesabhinivesah klesah

Avidya: Ignorancia

Asmita: egoísmo

Raga: apego

Dvesa: rechazo

Abhinivesah: miedo a morir

Klesah: obstáculos

Ignorancia, egoísmo, rechazo, aferramiento a la vida corporal son los cinco obstáculos de la mente.



Capítulo 2: Sadhana Pada

2.29: Yama niyamasana pranayama pratyahara dharana dhyana samadhayo' stavangani

Yama: abstinencia	Niyama: observación
Asana: postura	Pranayama: control de la respiración
Pratyahara: introversión de los sentidos	
Dharana: Concentración:	Dhyana: meditación
Samadhi: Trascender	Astau: ocho
Angani: Ramas	

Las ocho ramas del yoga son: abstinencia, observación, postura, control de la respiración, introversión de los sentidos, concentración, meditación y trascender de la consciencia.



Capítulo 2: Sadhana Pada

2.30: Ahimsa satyasteya brahmacharyaparigraha yamah

Ahimsa: No violencia

Satya; Veracidad

Asteya: No robar

Brahmacharya: Continencia

Aparigraha: No Acumular

Yamah: Abstinencia

La abstinencia consiste en no violencia, no mentir, no robar, continencia y no acumular.



Capítulo 2: Sadhana Pada

2.32: Sauca samtosa tapah svadhyayesvarapranidhanani niyamah

Sauca: Pureza

Samtosa: Contentamiento

Tapah: Esfuerzo

Savadhyaya: Estudio de libros espirituales

Isvarapranidhanani: Entrega

Niyama: Observaciones

Las observaciones consisten de pureza, contentamiento, esfuerzo, estudio y autoentrega.



Capítulo 2: Sadhana Pada

2.33: Vitarka badhane pratipaksa bhavanam

Vitarka: Pensamientos negativos

Badhane: perturbado

Pratipaksa: pensamientos opuestos

Bhavanam: deben ser pensados

Cuando perturbados por los pensamientos negativos, uno debería pensar en los opuestos.



Capítulo 2: Sadhana Pada

2.46 Sthira sukhamasanam

Sthira: firmeza
Sukha: cómoda
Asanam: Postura

Asana es una postura firme y cómoda.



Capítulo 2: Sadhana Pada

2.49: Tasmin sati svasaprasvasayorgativicchedah pranayamah

Tasmin: esta

Sati: sentido adquirida

Svasa: inhalación

Prasvasayor: exhalación

Gati: movimiento

Vichchedah: control

Siendo [esta postura firme y cómoda] adquirida, los movimientos de inhalación y exhalación deberían estar controlados. Esto es el control de la energía [prana].



Capítulo 2: Sadhana Pada

2.54: Svavisayasamprayoge cittasvarupanukara ivendriyanam pratyaharah

Sva: Propios

Visaya: objetos

Asamprayoge: retirada

Citta-Svarupa: naturaleza de la mente

Anukara: imitar

Iva: como si fuera

Indriyanam: sentidos

Pratyaharah: abstracción

Cuando los sentidos son retirados por ellos mismos de los objetos e imitan, la naturaleza de la mente, es es abstracción.



Capítulo 3: Vibhuti Pada

3.1: Desabandhas cittasya dharana

Desabandhah: Unida a un lugar
Cittasya: de la mente
Dharana: concentración

La concentración es la unión de la mente a un lugar, objeto o idea.



Capítulo 3: Vibhuti Pada

3.2: Tatra pratyayaikatanata dhyanam

Tatra: En esto

Pratyaya: Flujo de Cognición

Ekatanata: continuado

Dhyanam: meditación

La meditación es el flujo continuo de cognición mental hacia un lugar, objeto o idea.



Capítulo 3: Vibhuti Pada

3.3: Tad evatha matra nirbhasam svarupa sunyam iva samadhih

Tad eva: esa [meditación] misma

Arthamatra: el objeto solo

Nirbhasam: brillo

Svarupa: de si mismo

Sunyam: desprovisto de

Iva: como si

Samadhih: Trascender

El trascender es esa misma meditación cuando hay el resplandor del objeto solo, como estuviera desprovisto de forma.



Capítulo 3: Vibhuti Pada

3.4: Trayam ekatra samyamah

Trayam: los tres

Ekatra: sobre un objeto

Samyamah: la practica del dharana, dhyana y samadhi

La práctica de estos tres [dharana, dhyana y samadhi] sobre un objeto se llama Samyama y con la maestría del Samyama viene la luz del conocimiento.





yogainclusivocostarica



el
espacio