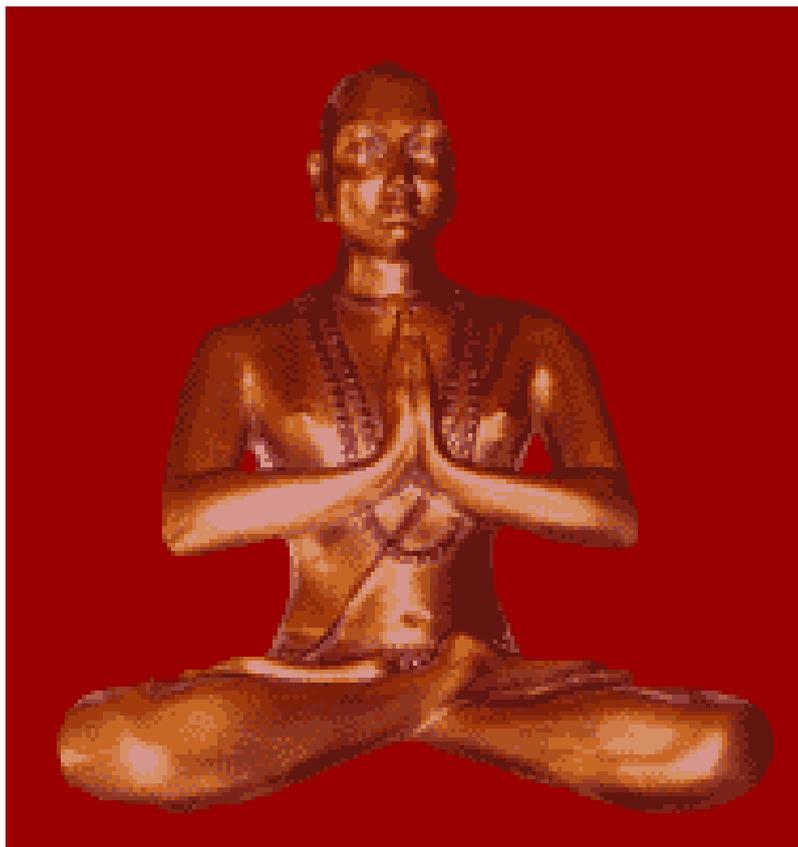
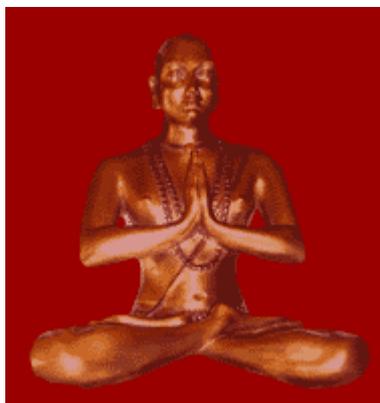


Yoga Sutras de Patánjali

Patanjali: Tradicionalmente Patañjali es considerado como el autor del texto fundamental del Yoga: los Yogasutra. Lo poco que se conoce de Patañjali es legendario y está lleno de contradicciones. Mitológicamente se lo considera como una encarnación del dios serpiente Sesha, que rodea y sostiene el universo en forma de Océano Cósmico. Aunque los Yogasutra datan entre el siglo II antes de Cristo y el siglo VI después de Cristo, sin embargo, aún no ha podido determinarse claramente la identidad de su autor ni la fecha exacta de su composición. El autor primero de los Yoga Sutra podría identificarse con Patañjali, el filólogo hindú del siglo II a.C.



Yoga Sutras de Patánjali



Capítulo I "Samadhi Pada"

1- ATHA YOGA ANUSHASANAM

En sentido literal Yoga significa "unión" del pensamiento con las emociones, las sensaciones y el cuerpo físico. De la personalidad con el Ser interior y de la individualidad con el Todo en el Aquí y Ahora del eterno Presente.

2- YOGA CHI TTA VRI TTI NI RODAH

Cuando cesa la agitación de la Mente (pensamientos, emociones y sensaciones fluctuantes) surge el estado real del "YOGA."

3-TADA-DARSHTU-SWARUPE-VASHTANAM

Entonces "QUI EN VE" queda establecido en su Naturaleza Original.

4- En los otros estados hay identificación con las fluctuaciones mentales (Vrittis)

5-Las principales fluctuaciones mentales (Vrittis) son cinco; las cuales se pueden dividir en dolorosas y no dolorosas.

6- Estas cinco principales fluctuaciones mentales (Vrittis) son: Conocimiento correcto, conocimiento errado, Imaginación, Sueño y Memoria.

7- El conocimiento correcto proviene de las siguientes fuentes: Percepción directa, deducción o inferencia y testimonio o revelación.

8- El conocimiento errado es una concepción falsa de una idea o un objeto cuya naturaleza real no se corresponde a ese concepto.

9- Seguir el conocimiento a través de las palabras pero sin el objeto es imaginación o fantasía.

10- El sueño (profundo sin sueños) es aquella fluctuación de la mente que implica una ausencia de contenido.

11-La memoria es retener en la mente las impresiones captadas de los objetos percibidos y las experiencias vividas.

12- El cese de las fluctuaciones de la mente se logra a través de ABHYASA y VAI RAGHYA (La Práctica Regular y el Desapego)

13- ABHYASA debe convertirse en un hábito que hay que establecer con empeño.

14- ABHYASA queda establecida firmemente cuando es practicada por largo tiempo, con regularidad, persistencia y dedicación.

15-Cuando una persona cesa en el deseo de los objetos percibidos, de los eventos experimentados o de aquello que ha escuchado se llama VAI RAGHYA.

16-El (nivel) más elevado es el que está libre del deseo de las GUNAS, con relación al verdadero conocimiento de PURUSHA.

17-SAMPRAJNATA YOGA es la asociación con el razonamiento, la reflexión, la alegría y el sentido de la individualidad, respectivamente.

18. El otro SAMADHI (ASAMPRAJNATA) es precedido por el estudio continuo de Desidentificarse del contenido de la mente. En él solo quedan indicios de la mente.

19-Los yoguis no encarnados y los fusionados en PRAKRI TI , nacen debido a asamprajnata Samadhi. (Esto es Bhavapratayaya Asamprajnata Samadhi).

20-Otros, (distintos de los no-encarnados y fusionados en prakriti) obtienen asamprajnata samadhi a través de los pasos de la fe, la fuerza de voluntad, la memoria y la inteligencia derivados de samprajnata samadhi, respectivamente.

21-Aquellos que lo anhelan intensamente, obtienen asamprajnata samadhi muy pronto.

22-Asamprajnata samadhi puede ser obtenido antes, con el anhelo que surge de las condiciones leves, medianas y extremadamente fuertes.

23-O por devoción a Dios (puede ser obtenido asamprajnata samadhi).

24-Dios es un Ser muy especial intaco de aflicciones, de actos y de indicios de Karma y sus resultados.

25-En Dios reside la semilla de la Omnisciencia Infinita.

26-Quien,al no ser limitado por el tiempo, es el Maestro de los primeros Maestros.

27- "OM " es la palabra que denota a Dios.

28- La palabra OM debe ser recitada repetidamente, mientras se piensa en su significado.

29- Con esta práctica la Conciencia se repliega hacia adentro y los obstáculos en la meditación son superados.

30-Los obstáculos son: La enfermedad, la estupidez, la duda, la postergación, la pereza, el deseo, la percepción errónea, la incapacidad de mejorar y la inestabilidad.

31-Los síntomas que acompañan a la distracción mental son: El dolor, la depresión, el temblor del cuerpo y la respiración arrítmica.

32-Para removerlos (a los obstáculos y síntomas que los acompañan),se debe practicar la concentración en un solo principio.

33-La mente se purifica y torna pacífica, cuando en relación con la felicidad, la miseria, la virtud y el vicio; se cultivan las actitudes de amistad, compasión, agradecimiento e indiferencia respectivamente.

34-O (uno puede controlar la mente) por la exhalación y retención de la respiración.

35-O sino, la mente puede ser estabilizada guiándola a la estabilidad de la experiencia sensitiva.

36- O el estado luminoso que está mas allá del sufrimiento (puede controlar la mente)

37-O también,(la mente puede ser controlado)concentrándola en personas que han renunciado a las pasiones humanas.

38-O también (la mente puede estabilizarse) dándole el apoyo del conocimiento de los sueños y el dormir.

39-O por meditación según se desee.

40-Entonces el yogui obtiene el dominio sobre todos los objetos de meditación, desde el más pequeño hasta el infinitamente inmenso.

41-Samapatti es un estado de completa absorción de la mente, que está libre de Vrittis en (los tres tipos de objetos como) observador, observado y los sentidos, tal como un cristal pulido toma el color de aquello sobre lo que está apoyado.

42-En este estado (de samadhi),tomando en cuenta las alternancias conscientes entre palabra, conocimiento verdadero (o sabiduría correcta) y percepción sensible, el estado mental confuso se denomina savikarta sanapatti.

43-Nirvitarka se produce después de la clarificación de la memoria, cuando la mente está desprovista de su propia percepción y sólo brilla por dentro el conocimiento verdadero del objetivo.

44-Solamente con esta explicación, savichara samadhi, nirvichara samadhi y estados más sutiles de samadhi han sido explicados.

45-Los estados de samadhi con respecto a objetivos más sutiles ascienden hasta prakriti.

46-Aquellos (estados que han sido explicados anteriormente) son solo samadhi con semilla.

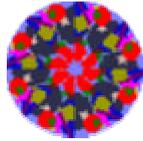
47-Después de volverse absolutamente perfecto en nirvichara samadhi la luz espiritual amanece.

48-Allí, (en los límites de nirvichara samadhi) la superconciencia se nutre de la experiencia cósmica.

49-Este conocimiento es diferente del conocimiento adquirido a través del testimonio y la inferencia, porque tiene un objetivo especial.

50-La conciencia dinámica nacida de aquél (sabeeja samadhi) previene otros estados de conciencia.

Yoga Sutras de Patánjali



Capítulo I I "Sadhana Pada"

-
- 1- Tapas, swadhyaya e Ishwara pranidhana constituyen el yoga práctico y kriya yoga.
 - 2- Kriya yoga se practica para desarrollar la conciencia de samadhi y con el propósito de reducir la causa de las aflicciones.
 - 3- Las causas del dolor son la ignorancia, el sentimiento del yo o ego, los gustos, los disgustos y el miedo a la muerte.
 - 4- Avidya es el área de acción de los kleyas consecuentes, en el estado latente, reducido, disperso o expandido.
 - 5- Avidya (ignorancia) es equivocarse lo perecedero o no eterno, impuro, malo y sustancioso, por lo eterno, puro, bueno y atman (o sustancia) respectivamente.
 - 6- Asmita es la identidad como si fuera purusha con el buddhi.
 - 7- Raga es el placer que acompaña al gusto.
 - 8- Dwesha es el dolor que acompaña a la repulsión.
 - 9- Abhinivesha es el deseo de vida auto-sostenida que domina todo, aún lo aprendido.
 - 10- Estos kleshas pueden ser reducidos por involución cuando son sutiles.
 - 11- Las modificaciones de los kleshas pueden ser reducidas a través de la meditación.

- 12- La acumulación de karmas, que es la principal causa de las aflicciones, se experimenta en los nacimientos presentes y futuros.
- 13- Mientras la causa principal de karmashaya permanezca, madura y da nacimiento, genera un lapso de vida y experiencia.
- 14- Estos frutos tienen felicidad y pena dependiendo de los méritos y deméritos.
- 15- En el caso de aquel que tiene discernimiento (viveka) todo es doloroso, por el dolor producido por el cambio, el sufrimiento agudo, los samskaras y, por oposición, también debido a las gunas u Vrittis.
- 16- El sufrimiento que aún no ha llegado debe ser evitado.
- 17- La unión entre el observador y lo observado es la causa de ella (que debe ser evitado).
- 18- El observado (drishya) tiene las propiedades de luz, actividad y estabilidad; es de la naturaleza de los elementos y de los órganos sensitivos, y tiene como objetivos la experiencia y la liberación.
- 19- Vishesa, avishesa, lingamatra y alinga son las etapas de las gunas.
- 20- El observador es solo conciencia pura, pero a pesar de su pureza, parece observar a través del concepto mental.
- 21- Prakriti solo existe con motivo de purusha.
- 22- Para aquel cuyo propósito se cumple, lo observado se vuelve inexistente, pero para otros no es destruido porque el conocimiento es común a todos.
- 23- La causa de la unión de purusha y prakriti es experimentar la naturaleza esencial, y lograr en si mismos los poderes de purusha y prakriti.
- 24- La causa de unión es avidya.
- 25- La unión (entre purusha y prakriti) desaparece por la ausencia de avidya. Esto es hana (eludir), denominado liberación del purusha.
- 26- La conciencia de lo real, sin fluctuaciones, es el medio para eludir hana.
- 27- Hay siete etapas de iluminación para ese purusha.

28- A través de la práctica de las distintas partes del yoga, la impureza disminuye hasta que el aumento del conocimiento espiritual culmina en la conciencia de la realidad.

29- Las auto-limitaciones, reglas fijadas, posturas, control de la respiración, retracción de los sentidos, concentración, meditación y samadhi constituyen las ocho partes de la disciplina yoga.

30- La no-violencia, la verdad, la honestidad, la abstinencia sexual y la no-posesividad son las cinco auto-limitaciones.

31- Cuando se practica universalmente, sin excepción, independientemente de las circunstancias de nacimiento, lugar y hora, éstos (los yamas) devienen en la gran disciplina.

32- La limpieza, el contentamiento, la austeridad, el auto conocimiento y la entrega a Dios constituyen las reglas fijas.

33- Cuando la mente es perturbada por las pasiones, uno debe practicar reflexionado acerca de los opuestos.

34- Los pensamientos malos como violencia y otros; ya sean pensados por uno mismo, a través de otros, o aprobados, son causados por la codicia, la ira y la confusión. Pueden ser leves, medianos o intensos. Pratipaksha bhavana es pensar lo opuesto a estos pensamientos.

35- Estando firmemente establecido en ahimsa, hay abandono de la hostilidad en su cercanía.

36- Siendo firmemente establecido en la verdad, las acciones resultan en frutos, dependiendo enteramente de ella.

37- Siendo firmemente establecido en la honestidad, todas las gemas se presentan.

38- Siendo firmemente establecido en brahmacharya, se obtiene virya.

39- Permaneciendo estable en la no-posesividad, surge el conocimiento del cómo y de dónde proviene el nacimiento.

40- De la limpieza proviene la indiferencia hacia el cuerpo y el no apego a los demás.

41- Con la práctica de la pureza mental uno adquiere aptitud para la alegría, fijar un único objetivo, el control de los sentidos y la visión del propio ser.

42- La felicidad sin excesos surge de la práctica del contentamiento.

43- Practicando austeridad, las impurezas se destruyen y surge la perfección en el cuerpo y los órganos sensitivos.

44- La unión con la deidad deseada se produce a través de la auto-observación.

45- El éxito en el trance proviene de la completa resignación a Dios.

46- La postura debe ser firme y confortable.

47- Superando los esfuerzos y a través de la meditación sobre la serpiente ananda, se obtiene dominio de asana.

48- Entonces, los pares de opuestos dejan de tener impacto.

49- Habiendo sido efectuada asana, pranayama es la cesación del movimiento de inhalación y exhalación.

50- Pranayama es externa, interna o suprimida, regulada por el lugar, la hora y la cantidad; y se torna prolongada y sutil.

51- El cuarto pranayama es aquel que trasciende el objeto interno y externo.

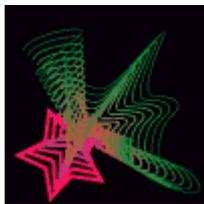
52- Por lo tanto lo que cubre la luz desaparece.

53- Y la preparación de la mente para concentración (se desarrolla a través de pranayama).

54- Pratyahara es la retracción de la mente de la actividad sensorial, que los sentidos imitan.

55- Por lo tanto, a través de pratyahara existe la más elevada maestría sobre los órganos sensoriales.

Yoga Sutras de Patánjali



Capítulo III " Vibhuti Pada"

-
- 1-La concentración es atar la mente a un lugar.
 - 2-Dhyana es el flujo ininterrumpido del contenido de la conciencia.
 - 3-Ese estado se torna samadhi cuando aparece sólo el objeto, sin conciencia del propio ser.
 - 4-Los tres juntos (dharana, dhyana y samadhi) constituyen samyama.
 - 5-Dominando el samyama, amanece la luz de la conciencia elevada.
 - 6-Eso (la luz de la conciencia elevada) debe ser aplicada a diferentes estados sutiles de la conciencia.
 - 7-Los tres juntos son más sutiles con relación a los anteriores.
 - 8-Esos (los tres estados o trinidad) son menos sutiles que nirbeeja samadhi.
 - 9-Nirodha parinama es el estado de transformación de la mente que penetra en el momento de la supresión, y que aparece y desaparece entre los samskaras entrantes y salientes.

10-El flujo se vuelve tranquilo por la impresión de la repetición.

11-Samadhi parinama es la desaparición y aparición de la distracción y el objetivo fijo de la mente.

12-Entonces otra vez, cuando los objetos que se atenúan y aparecen son similares, se denomina transformación de un solo objetivo de la mente.

13-Con estos tres prarinamas se explica la naturaleza, el carácter y la condición en los elementos y los órganos sensitivos.

14-El dharma es común en todas las propiedades latentes, activas o no manifestadas.

15-La diferencia en el proceso de desarrollo es la causa de la transformación.

16-El conocimiento del pasado y del futuro surge ejerciendo samyana sobre las tres transformaciones.

17-La palabra, el objeto y el contenido mental son confusos por la superposición mutua. Ejerciendo samyama sobre cada uno de ellos por separado, surge el conocimiento del lenguaje de todos los seres.

18-El conocimiento del nacimientos previos surge por la percepción de las impresiones.

19-El conocimiento de otras mentes surge ejerciendo samyana sobre los pratyayas.

20-Però el conocimiento de eso (otros factores mentales)no se obtiene, son el apoyo de la imagen mental, porque ese no es objeto de samyana.

21-Ejerciendo samyana en la forma del cuerpo y suspendiendo la receptividad de la forma, sin contacto entre el ojo y la luz, el yogui puede volverse invisible.

22-Por lo antedicho, la desaparición del sonido y otros tanmantras pueden ser entendidos.

23-El karma es de dos tipos, activo y latente. Ejerciendo samyana sobre ellos se obtiene el conocimiento de la muerte, también por presagio.

24-Ejerciendo samyama sobre la amabilidad etc.; llegan estos poderes particulares.

25-A través de samyama sobre la fuerza de un elefante etc. se desarrolla la correspondiente fuerza.

26-El conocimiento de los objetos sutiles, oscuros o distantes, se obtiene dilatando la luz de la facultad superfísica.

27-El conocimiento del sistema solar se obtiene efectuando samyama sobre el sol.

28-Ejerciendo samyama sobre la luna, se obtiene el conocimiento de la posición de las estrellas.

29-Ejerciendo samyama sobre la estrella polar, se puede obtener el conocimiento del movimiento de las estrellas.

30-Ejerciendo samyama en el centro del ombligo, se obtiene el conocimiento de la disposición del cuerpo.

31-Ejerciendo samyama sobre la garganta, el hambre y la sed retroceden.

32-La estabilidad se adquiere a través de samyama sobre el kurma nadi.

33-Ejerciendo samyama sobre la luz de la corona de la cabeza (sahasara) se obtiene una visión espiritual de los maestros del yoga.

34-O todo por virtud de pratibbha (intelecto)

35-A través de samyama sobre el corazón surge la percepción de la conciencia.

36-Chitta y purusha son extremadamente distintas. La experiencia objetiva o subjetiva es lo que las hace aparecer iguales. El conocimiento de purusha se obtiene por samyama sobre la conciencia subjetiva, aparte de la conciencia objetiva.

37-De allí se procede el conocimiento trascendental de la audición, sensación, percepción, gusto y olfato.

38-Estos poderes psíquicos (mencionados en el sutra anterior) son obstáculos en samadhi, pero en el estado de conciencia del mundo son poderes psíquicos.

39-Perdiendo la causa del encierro y por conocimiento del camino, el cuerpo sutil penetra el cuerpo de otra persona.

40-A través del dominio de udana no hay contacto con el agua, barro o espinas etc. y el cuerpo levita.

41-Por dominio del samyama el cuerpo resplandece.

42-Por samyama en la relación al oído y el espacio (hay) audición divina.

43-Por samyama el relación al cuerpo y akasha, y fusionando la mente con la suavidad del algodón, existe atravesar el espacio.

44-En el estado de mahavideha son inconcebibles y están fuera del radio del cuerpo, en donde la cubierta de la luz es destruida.

45-La maestría sobre los bhutas se obtiene por samyama sobre los estados burdos, sutiles e interpenetrantes y sobre el propósito de los bhutas.

46-De allí surge la aparición del anima (y otros poderes),la perfección del cuerpo y la no obstrucción de las funciones del cuerpo (fluye).

47-La perfección del cuerpo físico incluye la belleza, la gracia, la engrí y la dureza.

48-El dominio de los órganos sensitivos se obtiene por samyama sobre el poder de conocimiento, la naturaleza real, el egoísmo, toda interpretación y toda propósito.

49-De allí siguen la velocidad de la mente, libertad de cualquier medio o instrumento, y la conquista de las limitaciones de prakriti.

50-Solo por conocimiento de la conciencia de la diferencia entre chitta y purusha sobreviene la supremacía sobre todos los estados y formas de la existencia y omnisciencia.

51-Por vairagya aún teniendo en cuenta eso(los poderes),la semilla del defecto es destruida y se obtiene kaivalya.

52-Habiendo sido invitado por los devatas no debe haber ni apego ni orgullo, por la posibilidad de que se renueve lo indeseado.

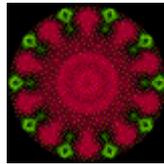
53-A través de samyama en el momento y su orden de sucesión, nace el conocimiento de la realidad fundamental.

54-De allí proviene el conocimiento de dos objetos similares que no son distinguibles por tipo de nacimiento, características y posición, porque son indefinidos.

55-El conocimiento trascendental incluye el conocimiento de todos los objetos mas allá de todos los órdenes de sucesión, y nace de viveka. Eso es todo.

56-Kayvalya se obtiene igualando y purificando la iluminación de purusha y chitta.

Yoga Sutras de Patánjali



Capítulo IV "Kaivalya Pada"

1-Los siddhis provienen de nacimiento, hierbas, mantras, austeridad o samadhi.

2-La transformación de una sustancia en otra (o nacimiento) ocurre por el desborde de la potencialidad natural.

3-La causa instrumental no agita las diversas tendencias naturales sino que simplemente remueve los obstáculos como un granjero.

4-Las mentes creadas están libres solo de egoísmo.

5-La mente dirige las numerosas mentes (creadas) en conexión con las diferentes actividades.

6-De ellas, la nacida de la meditación está libre de impresiones.

7-Las acciones de los yoguis no son ni blancas ni negras, de todos los demás son de tres maneras.

8-De allí surge la manifestación de los deseos potenciales según su maduración solamente.

9-Dado que la memoria y las impresiones son iguales de forma, existe una secuencia, si bien pueden ser divididos por clase de nacimiento, lugar y hora.

10-No tienen principio y el deseo de vivir es eterno.

11-Dado que la causa y el efecto, el soporte y el objeto están ligados, con su desaparición eso también desaparece.

12-El pasado y el futuro existen en su propia forma por diferencia de caminos.

13-Ya sea manifestados o no manifestados, ellos son de la naturaleza de las gunas.

14-La esencia del objeto se debe a la unicidad de transformación de las gunas.

15-Par la igualdad de objeto y diferencia de mente sus caminos están separados.

16-El objeto de proporción no depende de chitta; ¿qué le pasaría si al objeto de percepción si el medio para conocerlo no se encuentra allí?

17-La mente necesita la reflexión del objeto para su conocimiento.

18-Purusha,el dominio de chitta, no cambia, por lo tanto siempre conoce las modificaciones de la mente.

19-Ese chitta no está auto-limitado porque es el sujeto del conocimiento y la percepción.

20-Y no puede haber comprensión de ambos simultáneamente.

21-Si el conocimiento de una mente por otra aceptado, entonces habría conocimiento de conocimientos guiando al absurdo y a la confusión de memoria.

22- El conocimiento de la propia naturaleza a través del auto-conocimiento se logra cuando la conciencia asume esa forma en al que no pasa de un estado (o nivel) a otro.

23-La mente que está coloreada por el observador y el observado aprehende todo.

24-A pesar de estar clasificada en innumerables vasanas, actúa para el purusha porque trabaja en asociación.

25-Para aquel que ve la distinción, la percepción de la autoconciencia cesa completamente.

26-Entonces,realmente la mente se inclina hacia la discriminación y dirigiéndose a kaivalya.

27-Durante el estado de discriminación (viveka) o discernimiento, surgen otros pratyayas debido a las impresiones pasadas.

28-La remoción de éstos (pratyayas) es prescrita como la destrucción de los kleshas .

29-Cuando no queda interés, aún en la mas elevada meditación, el dharmamegha samadhi se desarrolla a cuenta de la completa discriminación (o discernimiento)

30-Posteriormente surge la libertad de los kleshas y karmas.

31-Entonces,debido a la remoción de los velos e impurezas,queda poco por conocer por la onfinitud del conocimiento.

32-Recién entoces habiendo cumplido su propósito y después de finalizar el proceso de cambio,las gunas se retiran.

33-Krama es el proceso correspondiente a los momentos,incorporado en el final.

34-Kaivalya es la involución de las gunas debido al cumplimieto de su propósito,o es la restauración del purusha a su forma natural que es conciencia pura.
