

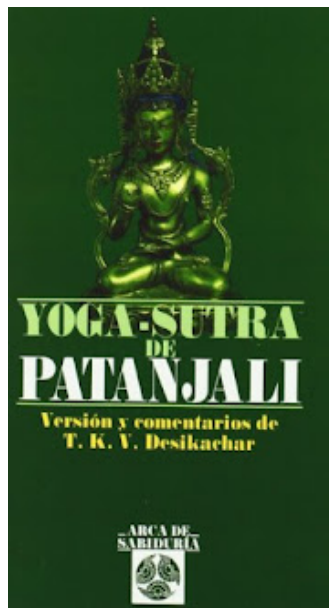


Blog



13 nov 2016

**El Yoga Sūtra de Patañjali. Libro I, Samādhi Pāda.
Traducción y comentarios de T. K. V. DESIKACHAR.**



INTRODUCCION

El Yoga Sūtra Patañjali es el corazón del yoga. El corazón *hṛdaya*, es lo que no cambia y Patañjali dio al yoga una definición y una forma permanente en su Sūtra. Sin embargo, el corazón sin prāṇa muere y ya no tiene importancia para nosotros. Desikachar explica que la relación de la enseñanza es el prāṇa o vida del Yoga Sūtra; **es el maestro quien le da vida al corazón.** El Yoga Sūtra es una herramienta poderosa para que un maestro pueda hacer que sea importante para el estudiante y así comunicarle el transformativo poder del corazón.

Desikachar hace hincapié en que lo que sigue es sólo una introducción porque el **Yoga Sūtra es muy vasto en su campo de acción.** Krishnamacharya dice que hay un océano entre *atha* e *iti*, la primera y la última sílaba del Sūtra. Cuando estudiamos el Sūtra con nuestro maestro, pareciera que de sus palabras saliera una comprensión significativa y poderosa, algunas veces de formas muy inesperadas. Es recomendable estudiar con alguien que, a su vez, haya estudiado y practicado con un maestro competente y cuyos tapas (práctica), svādhyāya (comprensión personal) e īśvarapraṇidhānā (devoción) hayan originado la claridad.

Patañjali presentó su trabajo en el estilo conocido como sūtras, donde se utilizan pocas palabras, así, está libre de la ambigüedad, lleno de esencia, su contexto es universal y afirmativo. **El sūtra (de donde luego resulta suturar) une al maestro, a la enseñanza y al estudiante.** Conforme el estudio del yoga y la práctica se desarrollan, el mensaje del Sūtra toma una resonancia más profunda y se vuelve más importante, más revelador. No puede haber prisa ni un esfuerzo exagerado para adquirir su entendimiento, debe ser un proceso natural.

No se sabe con seguridad quién fue Patañjali. Algunas personas piensan que es una encarnación divina de la serpiente *Ananta*, la que sostiene a todo el universo. **Él es el *Adhiṣeṣa*, “el primer sirviente de Dios,” quien “al estar tan cerca de él, conoce mejor sus enseñanzas.”** Podemos asumir que Patañjali no creó la enseñanza del yoga, sino que la heredó de las inmensidades de los Vedas. Bajo la instrucción de un gran maestro, identificó en los Vedas todas las enseñanzas sobre la mente y las presentó en esta forma precisa y organizada. **De varias formas, el antiguo Upanisads contiene todos los conceptos del yoga tales como *Īśvara*, *kleśa*, *karma*, *guṇas*, *pūruṣa*, *samādhi*, *siddhi*, y *kaivalaya*.** Sin embargo, en los Vedas se presentan sin seguir algún orden en especial, lo que dificulta su estudio de un modo coherente. **Por lo tanto, es un gran regalo que Patañjali haya sistematizado las enseñanzas del yoga de los Vedas, en un accesible sistema de desarrollo.**

A través de los siglos, la transmisión oral de maestro a estudiante, de la comprensión del yoga, fue posible debido a las palabras cortas y concisas del Sūtra y a sus significados. En la actualidad, Krishnamacharya tuvo el privilegio de aprender de su maestro Ramamohan Brahmachari, la complejidad de estas palabras en un nivel muy práctico. Asimismo, el estudio de Desikachar y su práctica con Krishnamacharya, tuvo como resultado la claridad y la relevante actualización de cada sūtra. **A ellos no les interesa la especulación espiritual o filosófica. Y mejor aún, trajeron al yoga un rigor intelectual, la definición técnica y la práctica, que sirven para determinar los medios por los cuales cada persona puede reducir *duḥkha* (sufrimiento).**

En contraste con otros sistemas de filosofía hindúes, donde se establece que nada es real excepto Dios, la posición de Patañjali dice que todo dentro de la experiencia de una persona es sat, “verdad” o “realidad” y no se puede negar. Aún duḥkha es sat y no nos debemos avergonzar ni reaccionar en contra de él. Todo tiene duḥkha. Forma parte de nuestra realidad y si lo reconocemos, nos servirá para despertarnos hacia más claridad y entendimiento. Como diría Krishnamacharya, “Gracias a Dios por el duḥkha,” al que describe como “el inevitable motivo para practicar.” Aún más, Patañjali aclara que todo en nuestra experiencia es cambiante; nada, incluyendo duḥkha, está en una condición estática. Por esta razón, si lo deseamos, podemos hacer cambios positivos en nosotros. Patañjali da innumerables medios, comprensibles para nosotros, que empiezan con la realidad actual de nuestra experiencia. Debemos empezar por el principio y Desikachar lo dice de manera sencilla: “Si a alguien que no puede encontrar su casa, usted le dice que ahí hay una olla con oro, esta persona se sentirá muy feliz. Pero, ¿de qué le sirve el oro si no puede encontrar la casa? Algo así sólo nos causa dolor. Primero debe encontrar la casa y entrar. Entonces tendrá muchas posibilidades de encontrar el oro.

Patañjali resume el proceso y las herramientas que ayudan al conocimiento personal. Si se seleccionan los medios apropiados y se practican con la ayuda de un maestro, se puede traer paz a nuestra mente agitada, y así una extraordinaria sabiduría y el bienestar son nuestro potencial. Este es el mensaje esencial de Patañjali comunicado por Krishnamacharya y Desikachar.

—Mark Whitwell

Samādhipāda

Los sūtras de Patañjali se presentan en cuatro capítulos. El primero se llama *samādhipāda* (el capítulo sobre samādhi). Este capítulo define al Yoga y a sus características, y discute los problemas que se encuentran en la búsqueda del estado de yoga y las formas como se pueden manejar estos problemas. Cada sūtra se presenta en la escritura original Devanāgarī con una transliteración del Sánscrito, una traducción en cursivas y el comentario.

1.1

अथ योगानुशासनम् ।

atha yogānuśāsanam

El primer sūtra introduce el tema como lo manda la tradición oral. De conformidad con la antigua literatura sánscrita, la primera palabra, *atha*, tiene la connotación de una plegaria, tanto para un principio auspicioso, como para una conclusión exitosa del trabajo que sigue.

Aquí empieza la instrucción autorizada sobre el yoga.

Patañjali dice que a pesar de que el tema es de origen antiguo y que él no es el creador, lo ha estudiado muy profundamente bajo la tutela de su propio maestro y ahora es capaz de compartir su entendimiento con sus discípulos. El estilo en que se les transmitirá el yoga será de una forma apropiada para que ellos, a su vez, lo puedan comunicar a sus discípulos, a través de los tradicionales métodos orales.

1.2

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ।

yogaścittavṛttinirodhaḥ

¿Qué es el yoga? Es una palabra que tiene muchas interpretaciones y connotaciones. Patañjali lo define como la forma en la que entiende a esta palabra.

Definición de yoga

El yoga es la habilidad para dirigir la mente exclusivamente hacia un objeto y mantener esa dirección sin desviarse.

El objeto puede ser uno concreto, ya sea externo o que forme parte de nosotros. Tal vez sea un área de interés, un concepto o algo más allá de nuestros sentidos, como Dios.

1.3

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ।

tadā draṣṭuḥ svarūpe 'vasthānam

Entonces la habilidad para entender el objeto, de forma total y correcta, es aparente.

En el estado del yoga se controlan, reducen o eliminan las diferentes concepciones previas y los productos de la imaginación, que pueden impedir o distorsionar el entendimiento. Así, la tendencia que nos impide estar abiertos a una comprensión fresca y la incapacidad para entender, se superan.

1.4

वृत्तिसारूप्यमितरत्र ।
vṛttisārūpyamitaratra

Cuando no existe el estado de la mente llamado yoga, La habilidad para entender el objeto, se reemplaza simplemente por la concepción que la mente tenga de ese objeto o por la falta de su comprensión.

Una mente perturbada rara vez puede seguir una dirección. Si alguna vez lo hace, la comprensión del objeto será errónea.

1.5

वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टाक्लिष्टाः ।
vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭākliṣṭāḥ

la mente es las cosas que la ocupan porque solo gracias a ellas se puede saber que hay mente.



¿Qué es la mente? Patañjali la define como las actividades que la ocupan. Sólo por medio de ellas se puede percibir.

Hay cinco actividades de la mente. Cada una de ellas puede ser útil o causar problemas.

No se puede ver de inmediato, si estas actividades han sido benéficas o han creado problemas. Sólo el tiempo confirmará sus efectos.

muy interesante y cierta afirmación

1.6

प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः ।

pramāṇaviparyayavikalpanidrāsmṛtayaḥ

las 5 actividades que ocupan nuestra mente normalmente

Las cinco actividades son: la comprensión, el concepto erróneo, la fantasía, el sueño profundo y la memoria.

Cada una de estas actividades tiene sus propias características y a pesar de que no siempre aparecen, se pueden reconocer individualmente. Su poder y efectos sobre nuestro comportamiento y sus actitudes se combinan para formar nuestra personalidad.

mi personalidad se ve moldeada por el poder y efectos de estas 5 actividades del pensamiento

1.7

प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि ।

pratyakṣānumānāgamāḥ pramāṇāni

Se define cada una de las actividades.

La comprensión se basa en la observación directa del objeto, la deducción y la referencia de fuentes confiables.

La mente puede registrar un objeto directamente a través de los sentidos. Cuando la información disponible no es adecuada ni completa para la percepción sensorial, otras facultades, como la lógica y la memoria, pueden permitir una comprensión más completa del objeto que estamos deduciendo. Cuando no es posible tener una comprensión directa, la referencia de fuentes confiables, tales como un texto escrito o una persona honesta pueden, indirectamente, permitir tal comprensión. De esa forma captamos los lugares, las personas, los conceptos que están fuera de nuestra experiencia directa. En el estado del yoga, cada comprensión es diferente, dependiendo del momento en que ocurra. Está más cercana a la naturaleza verdadera del objeto.

1.8

विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम् ।
viparyayo mithyājñānamatadrūpapraṭiṣṭham

El concepto erróneo es esa comprensión que se toma por correcta, hasta que condiciones favorables revelan la naturaleza real del objeto.

Se considera que ésta es la actividad más usual de la mente. Puede ocurrir a través de una observación errónea o la inadecuada interpretación de lo que se ve. Debido a nuestra ineptitud para entender más profundamente lo que vemos, a menudo pasa esto a causa de nuestras experiencias y condiciones pasadas. El error se puede reconocer después o nunca, en lo absoluto. El propósito de la práctica del yoga es reconocer y controlar las causas del concepto erróneo (ver capítulo 2 del Sūtra).



cuál es el propósito de la practica de yoga.

1.9

शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः ।
śabdajñānānupātī vastuśūnyo vikalpaḥ

La imaginación es la comprensión de un objeto, basada sólo en las palabras y las expresiones, aunque el objeto no esté presente.

Esto sucede ante la ausencia de cualquier percepción directa. La referencia del significado, las connotaciones o las implicaciones de las palabras descriptivas, guían a la fantasía hacia la comprensión. Ayudaría más si las palabras se usan en forma poética o de oratoria. La imaginación o fantasía puede surgir también por otros medios tales como los sueños, los sentimientos y las emociones. Las experiencias pasadas que se han guardado en la mente, a menudo contribuyen en esta actividad mental.

1.10

अभावप्रत्ययालम्बना तमोवृत्तिर्निद्रा ।

abhāvapratyaṃyālambanā tamovṛttirnidrā

El sueño profundo se da cuando que la mente ha superado la pesadez y no está presente ninguna otra actividad.

Dormir es una actividad común y regular de la mente y hay un momento para eso. Pero también, la pesadez puede ocurrir por el aburrimiento o agotamiento que resulta del dormir. Dormir es una condición ordinaria de todos los seres humanos.

1.11

अनुभूतविषयासंप्रमोषः स्मृतिः ।

anubhūta viṣaya sāṃpramoṣaḥ smṛtiḥ

La memoria es la retención mental de una experiencia consciente.

Todas las experiencias conscientes dejan una impresión en el individuo y son almacenadas como memoria. No es posible decir si un recuerdo es verdadero, falso, incompleto o imaginario.

Todas y cada una de estas actividades de la mente son la confirmación de su existencia. Se relacionan entre sí y son complejas, por lo que cada una, excepto, a lo mejor, el dormir, se deberían considerar como una matriz o un género de una actividad, más que una entidad distinta, con características exclusivas y limitadas. Dependiendo del momento y de las circunstancias, cada una puede ser benéfica o dañina. Sus efectos pueden ser directos e inmediatos, o indirectos, como una consecuencia posterior de su manifestación.

1.12

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः ।

abhyāsavairāgyābhyāṁ tannirodhaḥ

¿Cómo se llega al estado del yoga? ¿Qué debemos hacer y qué no?

La mente puede alcanzar el estado del yoga a través de la práctica y del desprendimiento.

1.13

तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः ।

tatra sthitau yatno 'bhyāsaḥ

¿Cuáles son los rasgos esenciales de esta práctica y desprendimiento? Aunque aquí no se especifican las técnicas involucradas, los dos siguientes sūtras indican sus cualidades.

La práctica es básicamente el esfuerzo correcto que se necesita para dirigirse, alcanzar y mantenerse en el estado del yoga (ver 1.2).

Las prácticas seleccionadas se deben aprender con la adecuada guía de un maestro competente, que entienda el carácter personal y social del estudiante, quien tendrá pocas esperanzas de alcanzar el éxito si no cuenta con una práctica apropiada o no la sigue correctamente.

1.14

स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारादरासेवितो दृढभूमिः ।

sa tu dīrghakālanairantaryasatkārādarāsevito
dṛḍhabhūmiḥ

clave para alcanzar el estado de yoga

Sólo se puede tener éxito cuando se sigue una práctica correcta por mucho tiempo, sin interrupciones y con una buena actitud y un entusiasmo positivo.

Siempre habrá una **tendencia para empezar una práctica con entusiasmo y energía y un deseo por obtener resultados rápidos.** Pero las continuas presiones de la vida diaria y la enorme resistencia de la mente, nos conducen a sucumbir ante las debilidades humanas. Esto es entendible, todos tenemos dichas tendencias. Este sūtra hace énfasis en la necesidad de acercarse a la práctica con seriedad, con una actitud positiva y de autodisciplina y con una visión a largo plazo hacia el éxito final.

1.15

दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञावैराग्यम् ।

dr̥ṣṭānuśravikaviṣayavitr̥ṣṇasya
vaśīkārasamjñāvairāgyam

Conforme desarrollamos nuestra práctica por los lineamientos correctos, encontramos que **crece nuestra habilidad para disciplinarnos y para rechazar influencias impertinentes.** Con el tiempo podemos alcanzar un estado de

desprendimiento, cuando en el nivel más alto hay una ausencia de deseos, ya sea del cumplimiento de los sentidos o de tener experiencias extraordinarias.

Al practicar se obtienen beneficios como la fuerza física y la destreza, una mayor conciencia y sensibilidad. También se tendrá la tentación de usar nuestras nuevas habilidades para probar nuestro estado superior. Pero estos son beneficios incidentales y tentaciones que distraen, y si les damos demasiada importancia, estaremos en peligro de perderle la vista al camino del yoga.

1.16

तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्यम् ।

tatparam puruṣakhyāterguṇavaitṛṣṇyam

Aún más

→ hermoso

Cuando una persona ha alcanzado el total entendimiento o su verdad propia, ya no lo distraerán las influencias que estén dentro de ella o a su alrededor.

La objetividad se desarrolla con el entendimiento propio. No se puede reprimir el deseo inevitable por la diversión, si se hace, seguramente surgirá de nuevo más tarde.

1.17

वितर्कविचारानन्दास्मितारूपानुगमात्संप्रज्ञातः ।

vitarkavicārānandāsmītārūpānugamātsamprajñātaḥ

Entonces, poco a poco, el objeto se entiende totalmente. Primero, a un nivel muy superficial. Con el tiempo, la comprensión se vuelve más profunda. Y finalmente es total. Se siente una felicidad pura cuando se alcanza ese

entendimiento tan profundo. Para entonces la persona se ha unido tanto al objeto, que está absorta, sin pensar en su entorno.

Tal nivel de percepción de la naturaleza del objeto es sólo posible en el estado del yoga. Con frecuencia entendemos los elementos más superficiales y obvios. Pero una comprensión es incompleta hasta que hemos alcanzado la percepción en el nivel más profundo, sin ningún error.

1.18

विरामप्रत्ययाभ्यामपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः ।

virāmapratyayābhyāsapūrvah
saṃskāraśeṣo 'nyaḥ

Cuando la mente alcanza el estado del yoga y permanece así, Las perturbaciones mentales comunes se alejan. Sin embargo, los recuerdos del pasado permanecen.

Entonces la percepción es inmediata y no gradual. Los recuerdos permanecen para ayudarnos a vivir en el mundo cotidiano, pero no para crearnos confusiones.

1.19

भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम् ।

bhavapratyayo videhaprakṛtilayānām

Inevitablemente, debido a los muchos millones de personas que comparten el mundo con nosotros, Habrá algunos que nazcan en un estado de yoga. Ellos no necesitan practicar ni disciplinarse a sí mismos.

Pero son personas raras que no se pueden copiar y no deberían ser imitadas. Con seguridad algunas de ellas podrán sucumbir ante las influencias mundanas y perder sus cualidades superiores.

1.20

श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम् ।

śraddhāvīryasmृतिसamādhīprajñāpūrvaka
itareṣām

¿Pero qué pasa con el resto de nosotros? ¿Hay realmente la oportunidad de lograr este estado de yoga?

La dirección se mantendrá por medio de la fe, que nos da la suficiente energía para lograr éxito, en contra de todas las adversidades. La realización de la meta del yoga es cuestión de tiempo.

La meta es la habilidad para dirigir la mente hacia un objeto, sin ninguna distracción. Con el tiempo, el resultado será un entendimiento claro y correcto de dicho objeto.

La fe es la convicción firme de que podemos llegar a esa meta. No nos debemos dormir ante la complacencia del éxito o desanimarnos por el fracaso. Debemos trabajar duro y a un ritmo constante a través de todas las distracciones, sea que parezcan buenas o malas.

1.21

तीव्रसंवेगानामासन्नः ।

tīvrasaṁvegānāmāsannaḥ

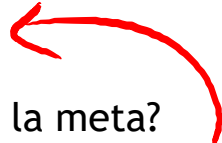
Entre más intensas sean la fe y el esfuerzo, más cerca estará la meta.

1.22

मृदुमध्याधिमात्रत्वात्ततोऽपि विशेषः ।

mṛdumadhyādhimātratvāttato `pi viśeṣaḥ

cómo creo entonces un momento en mi vida
que me haga aumentar la fé?



¿Todos tenemos o podemos tener la misma oportunidad para lograr la meta?

Inevitablemente la fuerza de la fe varía según las personas y de acuerdo con el momento que están viviendo. Los resultados reflejarán estas variaciones.

Tales variaciones forman parte de la condición humana. Son el producto de los antecedentes culturales de la persona y de su capacidad.

1.23

ईश्वरप्रणिधानाद्वा ।

Īśvarapraṇidhānādvā

Patañjali reconoce que estos intentos por cambiar nuestro estado mental hacia el yoga están llenos de problemas que varían en fuerza. Pero para quienes tienen una fe innata en Dios o que la han desarrollado a través de los años, Seguramente les ayudará a alcanzar el estado del yoga el ofrecer sus oraciones diarias a Dios con un sentimiento de sumisión a su poder.

En el siguiente sūtra, Patañjali nos da su definición de Dios.

1.24

क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः ।

kleśakarmavipākāśayairaparāmṛṣṭaḥ
puruṣaviśeṣa īśvaraḥ

Dios es el Ser Supremo cuyas acciones nunca se han basado en un concepto erróneo.

1.25

तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम् ।

tatra niratiśayaṁ sarvajñabījam

¿Cómo puede ser Dios tan extraordinario?

Él sabe todo lo que tiene que ser conocido.

Su comprensión está más allá de cualquier comparación con el ser humano.

1.26

स एष पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात् ।

sa eṣa pūrveṣāmapī guruḥ
kālenānavacchedāt

¿De acuerdo con Patañjali, Dios es temporal o eterno?

Dios es eterno. De hecho, es el último maestro. Él es la fuente de la guía para todos los maestros: pasado, presente y futura.

1.27

तस्य वाचकः प्रणवः ।

tasya vācakaḥ praṇavaḥ

¿Cómo nos debemos referir a Dios? ¿Cómo nos debemos dirigir a él?

De la forma más apropiada a las cualidades de Dios.

En culturas y religiones diferentes, se usan palabras distintas para describir a Dios y a sus cualidades. Es más importante que nos expresemos de Dios con el más grande respeto y sin ningún conflicto. En esto, un maestro puede ser de gran ayuda.

1.28

तज्जपस्तदर्थभावनम् ।

tajjapastadarthabhāvanam

¿Cómo nos relacionamos con Dios?

Para relacionarnos con Dios, es necesario dirigirnos regularmente a él de la forma apropiada y reflexionar sobre sus cualidades.

Patañjali sugiere que es necesario meditar constantemente en las cualidades de Dios. Es de gran utilidad la pronunciación repetitiva de su nombre, junto con la oración y la contemplación. Pero lo anterior, solo, es inútil; debe estar

acompañado por un pensamiento y consideración conscientes, además de un profundo respeto.

1.29

ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च ।
tataḥ pratyakcetanādhigamo 'pyantarāyābhāvaśca

Para quienes tienen fe en Dios, será inevitable que dichas reflexiones les sean benéficas.

Con el tiempo la persona percibirá su verdadera naturaleza. No se distraerá con ninguna interrupción que pueda surgir en su viaje al estado del yoga.

1.30

व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्ध-
भूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः ।
vyādhistyānasamśayapramādālasyaavirati-
bhrāntidaśsanālabdhabhūmikatvāna-
vasthitatvāni cittavikṣepāste 'ntarāyāḥ

¿Cuáles son las interrupciones, si las hay?

Hay nueve clases de interrupciones para desarrollar una claridad mental: la enfermedad, la mente estancada, las dudas, la falta de previsión, la fatiga, la indulgencia, las ilusiones sobre nuestro verdadero estado mental, la falta de perseverancia y el retroceso. Son obstáculos porque crean trastornos mentales y fomentan las distracciones.

Entre más vulnerables seamos a estas interrupciones, nos será más difícil alcanzar el estado del yoga.

1.31

दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः ।

duḥkhadaurmanasyāṅgamejayatvaśvāsapraśvāsā
vīkṣepasahabhuvaḥ

¿Podemos saber cuándo estas interrupciones están teniendo un efecto y echando raíces?

Todas estas interrupciones producen uno o más de los siguientes síntomas: el desasosiego mental, el pensamiento negativo, la imposibilidad para estar cómodos en las diferentes posturas del cuerpo y la dificultad para controlar la propia respiración.

Cualquiera de estos síntomas puede tener consecuencias más adelante. Los siguientes ocho sūtras dan algunas sugerencias para controlar estas interrupciones y sus síntomas. Estos consejos son útiles, tanto para quienes tienen una gran fe en Dios, como para aquellos sin fe.

1.32

तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः ।

tatpratiṣedhārthamekatattvābhyāsaḥ

Si alguien puede seleccionar un medio apropiado para mantener en calma a la mente y lo practica, ni las provocaciones ni las interrupciones podrán enraizarse.

1.33

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां
भावनाताश्चित्तप्रसादनम् ।

maitrīkaruṇāmuditopekṣānām
sukhaduḥkhaṇyāpūṇyaviṣayāṅgām
bhāvanātaścittaprasādanam

En la vida diaria vemos a nuestro alrededor a personas que son más, o menos felices que nosotros. Unas pueden estar haciendo cosas dignas de elogio y otras, causando problemas. Cualquiera que sea nuestra actitud habitual hacia esas personas y sus acciones, nuestra mente estará muy tranquila, si podemos estar contentos con los que son más felices que nosotros, ser compasivos hacia aquellos que son infelices, alegres con los que hacen cosas meritorias y permanecer tranquilos con los errores de los demás.

1.34

प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य ।

pracchardanavidhāraṇābhyāṃ vā prāṇasya

Cuando nos encontramos con interrupciones o con sus síntomas, la práctica de ejercicios de respiración en los cuales se involucre la exhalación prolongada, nos será de mucha ayuda.

Sin embargo, la enseñanza y la guía de estas técnicas deben ser las correctas.

1.35

विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः
स्थितिनिबन्धिनी ।

viṣayavatī vā pravṛtṭirutpannā manasaḥ sthitinibandhinī

Al proporcionar información a la mente, el papel de sentidos como la vista y el oído, tiene efectos de largo alcance. Son las puertas de la percepción y muy seguido nos convertimos en sus esclavos. Pero, ¿qué no podemos analizar eso que es aún más poderoso en nosotros, que nuestros sentidos? ¿Podemos agudizarlos y ponerlos a nuestro servicio?

Por medio de una investigación regular de los papeles de los sentidos, podemos reducir las deformaciones de la mente.

1.36

विशोका वा ज्योतिष्मती ।

viśokā vā jyotiṣmatī

Uno de los grandes misterios de la vida es la vida misma.

Cuando averiguamos qué es la vida y qué es lo que nos mantiene vivos, podemos encontrar más consuelo para nuestras distracciones mentales.

El considerar cosas más grandes que nuestras personalidades individuales, nos ayuda a ponernos en perspectiva.

1.37

वीतरागविषयं वा चित्तम् ।

vītarāgaviṣayaṁ vā cittam

es que realmente solos no podemos

Cuando nos enfrentamos con los problemas, nos puede ayudar mucho el consejo de alguien que haya dominado situaciones similares.

Tal consejo puede venir directamente de una persona viva o por el estudio de alguien vivo o muerto.

1.38

स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा ।

svapnanidrājñānālbanaṁ vā

Cuando creemos que sabemos mucho, nos podemos volver arrogantes por nuestro conocimiento. Las consecuencias tienden a ser perturbadoras. De

hecho, aún los sucesos más ordinarios y cotidianos no siempre son claros para nosotros.

La investigación de los sueños y del dormir, además de nuestras experiencias durante o alrededor de estos estados, puede ayudar a aclarar algunos de nuestros problemas.

¡Qué refrescante es despertar después de una noche de bien dormir! ¡Cómo nos llena de inquietud un mal sueño!

1.39

यथाभिमतध्यानाद्वा ।

yathābhimatadhyānādvā

Cualquier investigación interesante puede calmar nuestra mente.

Algunas veces los más simples objetos de investigación, tales como el primer llanto de un bebé, pueden ayudar a liberar alteraciones mentales. Otras indagaciones complejas, como las hipótesis matemáticas, servirán también. Pero esas interrogantes no deben reemplazar nuestra meta principal, que debe permanecer para cambiar gradualmente nuestro estado mental, de la distracción a la dirección.

1.40

परमाणुपरममहत्त्वान्तोऽस्य वशीकारः ।

paramāṇuparamamahattvānto 'sya vaśīkārah

¿Cuáles son las consecuencias de desarrollar el estado del yoga?

Cuando uno alcanza este estado, nada se encuentra más allá de nuestra comprensión. La mente puede seguir y ayudar a entender lo sencillo y lo complejo, lo infinito y lo infinitesimal, lo perceptible y lo imperceptible.

El proceso verdadero de esta comprensión se explica en seguida.

1.41

क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेरग्रहीतृग्रहणग्राह्येषु
तत्स्थितदञ्जनता समापत्तिः ।

kṣīṇavṛtterabhijātasyeva
maṇergrahītrgrahaṇagrāhyeṣu
tatsthatadañjanatā samāpattiḥ

Cuando la mente está libre de las distracciones, le es posible a los procesos mentales involucrarse en el objeto de la investigación. Al permanecer en este estado, poco a poco uno se sumerge totalmente en el objeto. Entonces la mente, es como un diamante impecable, que sólo refleja los rasgos del objeto y nada más.

Al principio todas las actividades mentales, excepto el dormir, están involucradas en la comprensión del objeto, pero, de forma gradual sólo permanecen aquellas que son necesarias para una comprensión impecable.

1.42

तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः संकीर्णा सवितर्का
समापत्तिः ।

tatra śabdārthajñānavikalpaiḥ saṅkīrṇā savitarkā
samāpattiḥ

Sin embargo, esto no sucede espontáneamente. Es gradual.

En un inicio, debido a nuestras experiencias e ideas pasadas, nuestro entendimiento del objeto se distorsiona. Todo lo que se ha oído, leído o sentido, puede interferir en nuestra percepción.

Algunas de estas influencias no pueden tener validez. Otras, ser redundantes en este momento.

1.43

स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा
निर्वितर्का ।

smṛtipariśuddhau svarūpaśūnye vārthamātranirbhāsā
nirvitarkā

Cuando se sostiene la dirección de la mente hacia el objeto, las ideas y los recuerdos del pasado poco a poco se retiran. La mente se vuelve clara como el cristal y se torna una con el objeto. En este momento no hay sentimiento de uno mismo. Es mera percepción.

1.44

एतयैव सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्मविषया
व्याख्याता ।

etayaiva savicārā nirvicārā ca sūkṣmaviṣayā vyākhyātā

Pero este fenómeno no tiene limitaciones en alcance.

Este proceso es posible con cualquier tipo de objeto, a cualquier nivel de percepción, ya sea superficial y general o profunda y específica.

1.45

सूक्ष्मविषयत्वं चालिङ्गपर्यवसानम् ।

sūkṣmaviṣayatvaṁ cālīṅgaparyavasānam

Si no fuera porque la mente no puede comprender la propia fuente de percepción dentro de nosotros, sus objetos serían ilimitados.

1.46

ता एव सबीजः समाधिः ।

tā eva sabījaḥ samādhiḥ

¿Puede la mente llegar a un estado de yoga unilateralmente?

Todos estos procesos para dirigir la mente involucran a un objeto de investigación.

También incluyen la preparación, la secuencia gradual y el interés sostenido. Porque sin este interés, habrá distracción. Sin la preparación, no puede haber cimientos. Y sin la progresión gradual, el sistema humano puede reaccionar y rebelarse.

1.47

निर्विचारवैशारद्येऽध्यात्मप्रसादः ।

nirvicāravaiśāradye 'dhyātmprasādaḥ

¿Cuáles son las consecuencias de alcanzar esta habilidad para dirigir la mente?

Entonces el individuo empieza a conocerse verdaderamente a sí mismo.

Conforme la comprensión correcta del objeto empieza a enriquecernos, también nosotros empezamos a entender nuestro propio ser.

1.48

ऋतंभरा तत्र प्रज्ञा ।

ṛtaṁbharā tatra prajñā

Entonces, lo que ve y comparte con los demás está libre de error.

1.49

श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषया विशेषार्थत्वात् ।

śrutānumānaprajñābhyāmanyaviṣayā viśeṣārthatvāt

Su conocimiento ya no se basa en la memoria o en la deducción. Es espontánea, directa y en ambos, a un nivel y una intensidad que están más allá de lo ordinario.

En tales circunstancias, nuestra mente refleja el objeto de nuestra investigación simplemente, como un espejo claro y perfecto.

1.50

तज्जः संस्कारोऽन्यसंस्कारप्रतिबन्धी ।

tajjaḥ saṁskāro 'nyasaṁskārapratibandhī

Como esta cualidad de la mente recientemente adquirida se fortalece, domina a sus otras tendencias, que se basan en conceptos erróneos.

1.51

तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बीजः समाधिः ।

tasyāpi nirodhe sarvanirodhānnirbijaḥ samādhīḥ

Para terminar, si alguna vez,

La mente alcanza un estado donde no tiene impresiones de ningún tipo. Está abierta, clara, simplemente transparente.

No se busca esa comprensión. Es inevitable y nada la puede parar. Este es el estado culminante del yoga, pero no se puede describir con palabras. Sólo aquellos que lo han alcanzado pueden comprender su naturaleza.

Compartir

No hay comentarios:

Publicar un comentario

Nota: solo los miembros de este blog
pueden publicar comentarios.



Inicio



Ver versión web



Patricia Aballay

Ver todo mi perfil

Con la tecnología de Blogger.