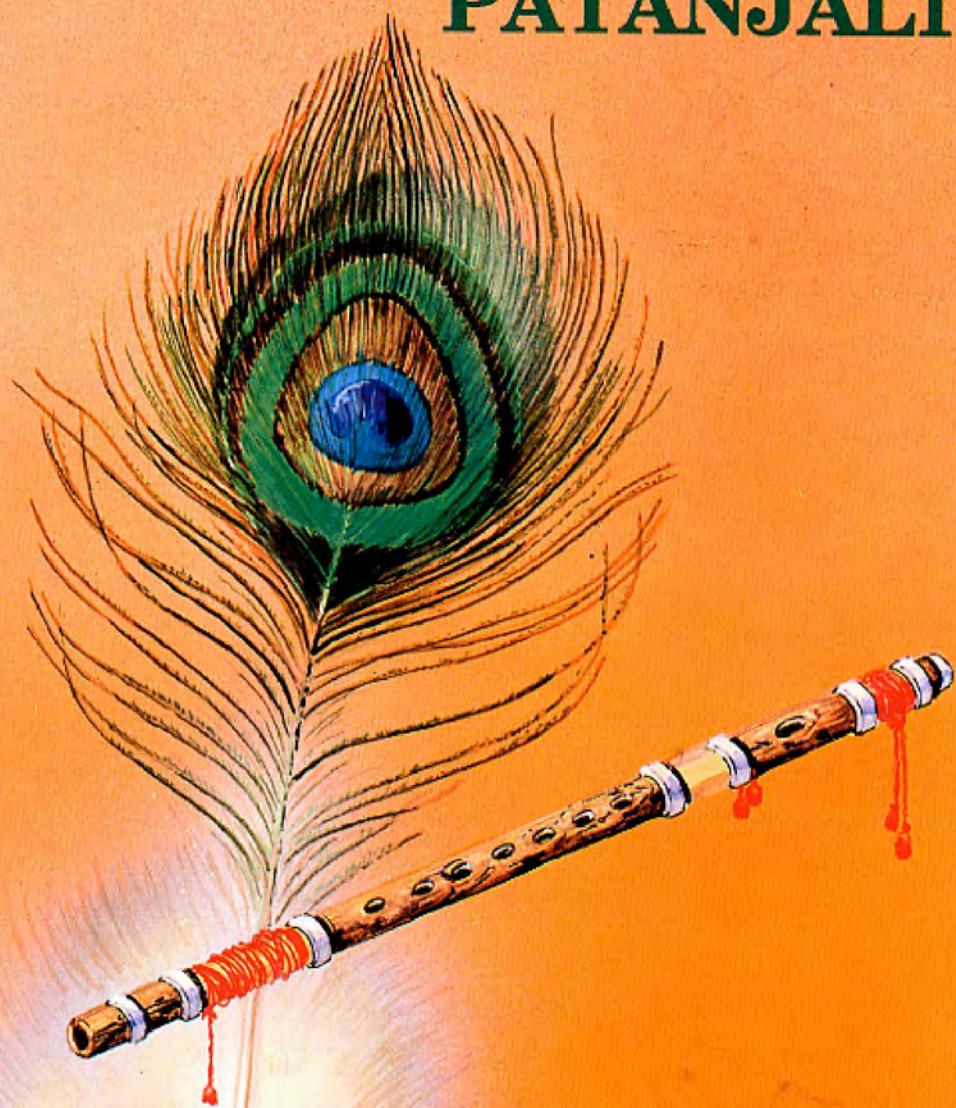


EKKIRALA KRISHNAMACHARYA

EL YOGA DE PATANJALI



DHANISHTHA

E. KRISHNAMACHARYA

LOS AFORISMOS DEL YOGA DE PATANJALI

SU SIGNIFICADO LITERAL, CONTENIDO Y EXPLICACIÓN



DHANISHTHA

Título del original : "The Yoga of Patanjali", en 2 volúmenes,
parte I, 1976; parte II, 1989.

Traducción: Jesús Díaz Vega

Diseño: Bernard Pardo

1ª edición, 29 de mayo de 1994

"May Call"

COLECCIÓN
ESCRITOS



DHANISHTHA

HA SIDO CREADA PARA TRANSMITIR LA SABIDURÍA ETERNA
DE UNA MANERA ACTUALIZADA Y COMPRENSIBLE
PARA EL MUNDO CONTEMPORÁNEO.

La editorial no tiene fines lucrativos.

*Los beneficios de la venta de este libro serán utilizados para la publicación de
otros libros similares, con objeto de transmitir la Sabiduría Eterna.*

© Copyright para la edición española, incluido el diseño de la portada:

Ediciones DHANISHTHA, 1994

Reservados todos los derechos para
todos los países de habla hispánica.

ISBN: 84 - 88011 - 17 - 2

Dep. Leg.: B - 19.021 - 1994

Imprime: Romanyà/Valls

Pl. Verdaguer, 1. Capellades (Barcelona)

Impreso en papel ecológico

ÍNDICE

PARTE I

INTRODUCCIÓN A LA CIENCIA DEL YOGA DE PATANJALI.....	11
CAPÍTULO I	
LA ESTABILIDAD EN LA PRÁCTICA (Samâdhi Pâda).....	27
CAPÍTULO II	
EL ANÁLISIS PRÁCTICO (Sâdhana Pâda).....	48
CAPÍTULO III	
LA REALIZACIÓN Y SU ESPLENDOR (Vibhûti Pâda).....	61
CAPÍTULO IV	
LLEGAR A LA EXISTENCIA UNA (Kaivalya Pâda).....	67

PARTE II

CAPÍTULO I	
LOS CINCO TIPOS BÁSICOS DE CONDUCTA.....	85
CAPÍTULO II	
LA EXISTENCIA SEMISUBJETIVA Y SUBJETIVA DEL YOGA.....	96
CAPÍTULO III	
ACERCA DE ÎŚVARA.....	100
CAPÍTULO IV	
EXPLICACIÓN DE LOS OBSTÁCULOS.....	104
CAPÍTULO V	
MEDIDAS AUXILIARES.....	124
GLOSARIO.....	156

LOS AFORISMOS DEL YOGA DE PATANJALI

**SU SIGNIFICADO LITERAL,
CONTENIDO Y EXPLICACIÓN**

PARTE I

LA PRÁCTICA DEL YOGA

ACERCA DE LA OBRA

Este libro de Patanjali sobre el yoga está compuesto en forma de *Sûtras* o aforismos. En sánscrito, un *Sûtra* es una frase que tiene las siguientes características:

1. Uso del menor número posible de palabras y de sílabas.
2. Falta de ambigüedad en lo que se afirma.
3. Explicación sólo de las bases esenciales.
4. Capacidad universal de aplicación.
5. Denotación precisa; ni más ni menos de lo necesario para construir la afirmación.

Los Aforismos de Patanjali están compuestos estrictamente según las características que exigen los *Sûtras*. El texto completo consta de 162 aforismos y está dividido en cuatro capítulos.

El primer capítulo se llama *Samâdhi Pâda* (la cuarta parte que trata de la consecución de la estabilidad en la práctica del yoga), que puede denominarse "La Estabilidad en la Práctica". Este primer capítulo consta de 51 *Sûtras*, de los que han sido seleccionados 18 *Sûtras* para la Parte I del presente libro.

El segundo capítulo se llama *Sâdhana Pâda* (la cuarta parte que trata de los rudimentos o primeras nociones de la práctica), que puede denominarse "El Análisis Práctico". Este segundo capítulo consta de 55 *Sûtras*, de los que han sido seleccionados 12 *Sûtras* para la Parte I.

El tercer capítulo se llama *Vibhûti Pâda* (la cuarta parte que trata del esplendor de la realización), que puede denominarse "La Realización y su Esplendor". Este tercer capítulo consta de 22 *Sûtras*, de los que han sido seleccionados 7 *Sûtras* para la Parte I del presente libro.

El cuarto capítulo se llama *Kaivalya Pâda* (la cuarta parte que trata del comprender la Vida Divina Una), que puede denominarse "El Llegar a la Consciencia Una". Este cuarto capítulo consta de 34 *Sûtras*, de los que han sido seleccionados 16 *Sûtras* para la Parte I del libro.

La presente edición de este libro abarca el campo completo de la práctica del yoga y presenta ante la mente fresca el perfil de la totalidad del tema sin complicarlo con los detalles propios de un estudio avanzado. Las secciones avanzadas contienen sobre todo un minucioso análisis de la naturaleza de los obstáculos que se interponen en el camino de la práctica del yoga, de los defectos de la naturaleza inferior y los métodos para superarlos. Haciendo que estos análisis queden fuera del estudio de introducción, la mente fresca puede recibir lo mejor y más selecto de esta ciencia sin miedo de entrar en las complicaciones y la confusión que se derivan de la falta de familiaridad con el tema. La naturaleza de esta ciencia requiere una apropiada asimilación y no una memorización por parte del estudiante. Nuestro método de disposición de los aforismos refuerza lo anteriormente dicho.

Cada Sûtra se expone primero en sánscrito, dándose su significado literal, su significado real y su explicación en castellano. Al dar el significado literal en castellano se incluye también la transliteración de los términos sánscritos.

Los Aforismos del Yoga de Patanjali llevan gozando del honor de ser una escritura sagrada durante muchos siglos. Esto es algo muy evidente, como se deduce de los comentarios que han escrito eruditos muy antiguos y eminentes acerca de esta obra. De entre todos estos comentarios hay tres que sobresalen por haber explicado los secretos escondidos de la ciencia del yoga. Estos comentarios son los siguientes:

1. El "Sânkhya Pravachana", escrito por Vyâsa (no el autor de los Purânas);
2. El "Râjamârtânda", escrito por Bhoja Deva;
3. El "Sûtrârdhachandrika", escrito por Anantâchârya.

El primero de estos comentarios goza del complemento de una elaborada exposición a cargo de tres grandes eruditos como Vâchaspati, Nâgoji Bhatt y Râmânanda Sarasvati. Los actuales comentarios en castellano se basan en esos tres comentarios tradicionales y se apoyan en la experiencia práctica del autor.

PRÓLOGO

Los Aforismos de Patanjali y el Bhagavad Gîtâ son las dos grandes escrituras sagradas que transmiten la Luz del Hombre a través de los siglos. Los Aforismos de Patanjali están dados en forma de instrucciones, mientras que el Bhagavad Gîtâ nos enseña algo más. Hay personas entre los antiguos hindúes y los modernos occidentales que dedicaron su vida al Sendero Uno que se describe en estas dos obras. El Yoga es la ciencia del hombre por excelencia. Es la más antigua de las ciencias verdaderas que posee la humanidad actualmente. En la India enseñé "Los Aforismos de Patanjali" a muchos aspirantes. Asimismo, cada vez que recibí una invitación proveniente de Europa, encontré un interés cada vez mayor por los Aforismos de Patanjali entre los hermanos de ese continente. Ellos, con gran afecto y admiración, hicieron que en varias ocasiones vieran la luz una serie de conferencias sobre el trabajo de Patanjali. Debido a que cada vez que visitaba Europa mi permanencia era muy breve como para completar toda esta obra mediante clases regulares, tuve que desarrollar un método propio de editar todo este tema en tres grados:

- I) El estudio de introducción que comprende todo el tema basado en una selección de una tercera parte de los aforismos aproximadamente.
- II) El estudio avanzado, que abarca la ciencia de la psicología del yoga, seleccionando y editando algunos aforismos más.
- III) El estudio final, que abarca los restantes aforismos colocados en orden.

La selección de los *Sutras* o aforismos en cada grupo no se ha hecho de una manera errática, sino según la naturaleza y textura del tema, así como también según las lógicas exigencias de comprensión de la mente moderna.

Durante mi último viaje a Europa en 1976, diversos aspirantes de Bélgica, Francia y Suiza, que siguieron mis conferencias con atención, me pidieron que publicara en forma de libro el curso de introducción. Lo que los sinceros estudiantes necesitan no tiene por qué ser exactamente lo que queremos dejar impreso en su mente. Por este motivo encontré que era necesario semejante explicación respecto al libro y le di mi visto bueno. La claridad, la simplicidad, y la explicación no técnica han sido los tres requisitos para escribir un libro sobre un tema tan abstracto como es el Yoga de Patanjali. Estos requisitos se han mantenido siempre que ha sido posible. Tanto el Yoga de Patanjali como el Bhagavad Gîtâ pertenecen a una era en la que la práctica del yoga era aún sencilla y no estaba complicada por expresiones figurativas ni descripciones simbólicas (como la maravillosa serpiente *Kundalini* y el caleidoscopio de los seis *chakras*). Un acercamiento directo y sencillo a este tema hará posible que lo comprendamos con más facilidad y que lo pongamos en práctica.

Preparando esta lección sobre los Aforismos de Patanjali me encuentro cumpliendo con el papel que he escogido de llevar a cabo la fusión entre Oriente y Occidente. Presento esto ante la mente libre de los verdaderos aspirantes para el propósito al que pueda servir.

Visakhapatnam (India),
29 de diciembre de 1976

E. Krishnamacharya

INTRODUCCIÓN

A LA CIENCIA DEL YOGA DE PATANJALI

EXTRACTOS DE LAS CONFERENCIAS DADAS EN:

LIEJA, (Bélgica)	el 23 de septiembre de 1976
AMBERES, (Bélgica).....	el 27 de septiembre de 1976
BRUJAS, (Bélgica).....	el 11 de octubre de 1976
LYON, (Francia).....	el 24 de octubre de 1976
YVERDON, (Suiza).....	el 30 y 31 de octubre 1976
GINEBRA, (Suiza).....	el 11 de noviembre 1976

LA CIENCIA DEL YOGA Y PATANJALI

El Yoga es la ciencia del hombre y ya existía mucho antes que Patanjali. Con el paso del tiempo fue acumulando a su alrededor los esplendores de las desviaciones y descripciones populares. Patanjali sistematizó una vez más EL YOGA, haciendo un extracto de su aspecto puramente científico. Patanjali hizo esto con la ayuda y la guía del Bhagavad Gita, siguiendo en cada paso el sendero descrito en él. Es importante señalar que estos dos libros no hacen mención de *Kundalini*, de los seis *Chakras* ni de los *Nadis*. En los otros libros, en especial los que pertenecen a la literatura tántrica, encontramos una descripción elaborada de los Chakras y de Kundalini. Al mismo tiempo, si queremos un auténtico tratado científico sobre el yoga, tenemos que escoger el Bhagavad Gîtâ o El Yoga de Patanjali y no cualquier otro texto. Estos dos libros contienen la instrucción práctica del yoga.

LOS AFORISMOS DEL YOGA DE PATANJALI Y EL BHAGAVAD GÎTÂ

El libro de Patanjali puede ser apropiadamente comprendido como una sección especializada tomada del Bhagavad Gîtâ. El Bhagavad Gîtâ contiene la instrucción en la práctica del yoga, contiene la realización del yoga y el modo de vida propio del yoga, mientras que los Aforismos del Yoga de Patanjali tratan sólo de la práctica del yoga.

EL TEXTO DE PATANJALI

El libro está dividido en cuatro capítulos, cada uno de los cuales describe un aspecto de la práctica. El primer aforismo indica que éste es un libro de instrucción práctica. El segundo aforismo nos da la correcta definición del yoga. Uno puede darse cuenta de la verdadera experiencia de uno mismo neutralizando las reacciones de la mente y los sentidos hacia la objetividad. El método de practicar incluye ocho pasos que han de ser practicados de una manera sistemática. Hay muchas escuelas de yoga que enfatizan la práctica de uno, dos o tres de los ocho pasos. Por ejemplo, mucha gente en Occidente practica algunas asanas y algún tipo de Prânâyâma que ellos llaman práctica de yoga. Otros tratan de especializarse en un tipo de meditación y se contentan con él. Las âsanas físicas y el prânâyâma forman parte de la práctica preliminar del yoga. Pero aunque sea esencial, no puede llamarse yoga. Antes de que uno pueda calificarse y ser llamado un estudiante de yoga, se exige de él que practique los ocho pasos sistemáticamente.

LOS OCHO PASOS

El primer paso se llama **YAMA**, que significa regulación. Hemos de empezar nuestra práctica regulando la actividad de la mente y del cuerpo, aplicándolos a nuestro quehacer diario. Hemos de regular las horas que dedicamos al trabajo, a la comida, al descanso, a dormir y a nuestros pensamientos.

El segundo paso se llama **NIYAMA**, que significa rectificación o disciplina.

Este paso consiste en eliminar lo innecesario. Por ejemplo, uno tiene que eliminar los pensamientos de los placeres sensuales siguiendo una alimentación selectiva etc. Uno tiene que eliminar lo que no es bueno para

el equilibrio de la mente y del cuerpo. Uno tiene que eliminar alimentos que no son nutritivos aunque sean atractivos al paladar. Practicando estos dos pasos uno empieza a despertar un poder que se encuentra dormido en forma de nosotros mismos en el trasfondo de nosotros mismos. La constitución humana tiene cinco planos de existencia. El primero es el plano físico¹, que incluye los tejidos del cuerpo. El segundo es el plano vital², que incluye las funciones vitales. El tercero es el plano mental. El cuarto es el plano de la inteligencia y el quinto es el plano de la felicidad y la bendición. Los tres primeros planos, físico, vital y mental pertenecen a la naturaleza inferior, porque necesitan la guía de la Naturaleza Superior. El cuarto es la Naturaleza Superior que transforma en si mismo a la naturaleza inferior y la convierte en vehículo adecuado para la expresión del quinto. Los dos primeros pasos de la práctica, Yama y Niyama, ponen en orden a la naturaleza inferior y la reestructuran. Todos los ejercicios físicos se encuentran bajo los dos primeros pasos. Lo que los instructores ordinarios de yoga occidentales llaman asanas, se encuentran también bajo los dos primeros pasos mencionados.

El tercer paso se llama ÂSANA, que significa estabilidad. Este paso no ha de confundirse con las asanas físicas, como a menudo se confunde. Casi todos los libros acerca del yoga interpretan 'Âsana' (como 'Sarvângâsana', 'Halâsana', 'Sîrshâsana'), como diversas posturas del cuerpo físico. Según Patanjali y el Bhagavad Gîtâ, 'Âsana' significa

¹ Aunque el plano físico incluye también al plano etérico, es suficiente con llamarlo "plano físico". "El plano etérico es también físico. Para más claridad se le llama "plano físico sutil". (El entrecomillado es nota de K.P.Kumar).

² El plano vital incluye también al plano emocional. Esto ha de ser tenido muy en cuenta de ahora en adelante cada vez que el autor mencione o se refiera al plano vital. "Debido a la falta de familiaridad, los textos occidentales emplean términos como "emocional", "astral" y "vital", bastante indiscretamente. El uso del término "astral" que hace H.P.Blavatsky, por ejemplo, es diferente del uso que hace A.A.Bailey". (El entrecomillado es nota de K.P.Kumar).

"encontrar la estabilidad en la felicidad", o dicho en sánscrito, *Sthira* y *Sukha*. Uno tiene que encontrar la estabilidad de mente en el 'Yo Soy' de uno mismo. Cada uno de nosotros es 'Yo Soy', el Ser Uno, en su sentido más puro. El 'Yo Soy' en nosotros no nos pertenece, sino que nosotros pertenecemos al 'Yo Soy' que está en nosotros y formamos parte de la Luz. Esa Luz es llamada 'Dios' por muchos y 'El Señor' (*Īśvara*) por Patanjali y el Bhagavad Gītā. ÉL está recubierto por los muchos niveles de sí mismo, como el cuerpo, la mente etc. Ninguno de esos niveles es 'EL SEÑOR', aunque cada nivel le pertenece a ÉL y está habitado por ÉL. Esto lo podemos comparar con la estructura de una cebolla que tiene muchas capas. Ninguna capa es la cebolla como propiamente dicha pero cada una de ellas es una parte de la cebolla como tal. El 'Yo Soy' en nosotros es la verdadera Luz de la Consciencia de la que nuestra mente, nuestros sentidos y nuestro cuerpo están hechos. Todas nuestras partes vitales están hechas de esa Luz y viven según la Luz del 'Yo Soy', que en el lenguaje de las Escrituras Sagradas se expresa como "Dios caminando por la Tierra con el hombre". Nosotros pertenecemos a ÉL, procedemos de ÉL, vivimos como las muchas capas o niveles en ÉL, sentimos y pensamos en ÉL, vivimos en ÉL, todo lo hacemos en ÉL y volvemos a ÉL. Esa Luz hace que Su presencia sea sentida como los muchos niveles de pensamiento. Por mucho tiempo los seres no son capaces de sentir Su presencia. Ese estado de no sentir Su presencia es el estado de los animales. Los animales ven todo lo que les rodea, perciben su entorno, sienten sus apetencias, pero no perciben ni son conscientes de la presencia de esa Luz del 'Yo Soy' en ellos. Por lo tanto hay actividad y vida en los animales sin la presencia de la Luz. Tal es el caso de los seres humanos también antes de que empiecen a percibirla, que comen, beben y viven sólo para disfrutar de sus vestidos, casa y automóviles etc., viviendo una vida muy ocupada todo el tiempo, pero no son ellos mismos. Viven absorbidos por su entorno, identificándose con todo lo que tienen. Viven para 'lo que tienen', pero no saben vivir como la Luz del 'Yo Soy'.

¿Cuál es el resultado de una vida semejante? Es un vivir con miedo constante de todo lo que les rodea. Temen a los extranjeros, a los amigos, a los enemigos, a la gente de otras familias, razas, naciones, países, religiones y partidos. Temen por su dinero, por sus posesiones, por sus casas, por sus trabajos y por los impuestos etc. En vez de vivir y disfrutar de la vida, tienen que vivir lejos de la vida hasta que mueren. La vida es algo inevitable para ellos y no una experiencia.

Una vida así se prolonga a veces durante muchas encarnaciones. Esas personas se causan mucho dolor a sí mismas por vivir de esta manera. Este dolor produce un espíritu de ponerlo todo en tela de juicio, lo que significa un buen cambio. Poco a poco uno empieza a hacerse consciente de la facultad de discernimiento que hay en él. Aprende a escoger la cosa correcta y rechazar la equivocada. De una vida de 'lo que quiero' empieza a ser consciente de 'lo que soy'. Entonces tiene lugar una transformación total. Al principio uno siente: "tengo un alma"; después siente: "soy un alma y tengo un cuerpo". Antes uno pensaba que él era el cuerpo; ahora piensa que él tiene un cuerpo. Antes uno pensaba que tenía los sentidos; ahora sabe que posee sus sentidos. Antes uno creía que era él quien quería comida; ahora sabe que es su cuerpo el que necesita alimento. Antes uno creía que era él quien deseaba el gusto; ahora se da cuenta que son sus sentidos los que quieren los gustos. Después de semejante transformación uno conoce a su mismo 'Yo Soy'. Por lo tanto, recordemos al 'Yo Soy' que está en nosotros.

Ahora tenemos un asiento en nuestro ser, una estabilidad en nosotros mismos. Esta estabilidad de ser feliz en el 'Yo Soy' que está en nosotros se llama Âsana, el tercer paso del yoga de Patanjali. Los sentidos son absorbidos en la consciencia de la mente. La mente es absorbida en la consciencia del 'Yo Soy' y esto es la práctica del yoga. El Bhagavad Gita dice: "Cierra los ojos, piensa en el Centro del Entrecejo, proponte el 'Yo Soy' en el Centro del Corazón y piensa que tú, como 'Yo Soy' que eres, estás en él; intenta ubicarte a ti mismo cuando dices 'Yo Soy' en el

Centro del Corazón". Esta práctica genera una estabilidad natural que está dentro de uno mismo. Esta práctica es lo que Patanjali llama Âsana. Antes de comenzar ésta práctica nuestra actividad mental e individual era de reacción. Ahora uno empieza a vivir en un centro de consciencia creada y de consciencia que reacciona. El yoga es neutralizar la reacción hacia el entorno y crear un centro de acción. Cuando uno deja de reaccionar hacia el entorno y empieza a actuar desde su interior, entonces empieza el trabajo de uno mismo. El comienzo de esa fase se denomina Âsana.

El cuarto paso se llama PRÂNÂYÂMA, que significa regulación de las pulsaciones vitales.

Prana es la pulsación del cuerpo vital. Prânâyâma es el proceso de regulación de las diversas pulsaciones del cuerpo. Esto es también erróneamente comprendido por las escuelas populares de yoga y se explica equivocadamente como el control de la respiración, cosa tan poco científica como peligrosa. ¡Mucho sofoco y consumo de dióxido de carbono tiene lugar en nombre del Prânâyâma, a pesar de que Dios nos ha dado una abundancia tan grande de oxígeno para respirar! El Prânâyâma en su sentido verdadero es el proceso para regular las pulsaciones que controlan la respiración y otras ramas de peristálsis en el cuerpo. La constitución humana tiene cinco pulsaciones en el cuerpo vital. Dos de ellas, *Prâna* y *Apâna*, son las responsables de la inhalación y de la exhalación respectivamente. Estas pulsaciones influyen a los nervios y estos influyen a los músculos de los pulmones y del corazón así como de otras partes del cuerpo. Por consiguiente estas dos pulsaciones, *Prâna* y *Apâna*, son las responsables de la respiración, del latido del corazón y de la circulación. La pulsación es un fenómeno que existe en el espacio y que influye todo lo que hay en el espacio, desde un átomo hasta un cosmos. La pulsación puede ser entendida como la respiración cósmica o la respiración de Dios que mediante su exhalación crea todo el Universo y mediante su inhalación lo vuelve a absorber en sí mismo. (Este es uno de los esplendores de la ciencia que los científicos del siglo XXI serán

capaces de comprender y utilizar mejor). El Prânâyâma existe en el plano vital, que controla la síntesis y la desintegración del cuerpo físico. El Prânâyâma controla la circulación y la respiración de acuerdo a una extraña ley del Espacio, que nosotros entendemos parcialmente como la música. (La música pura es diferente de la música que se expresa mediante el sonido. Esta música pura se llama *Pranava* u OM en las antiguas Escrituras Sagradas). Mediante el poder de la música se produce una continuidad de ritmo que mantiene nuestra respiración durante toda nuestra vida. Durante la niñez todos expresan este ritmo perfecto mediante la respiración, pero cuando ésta se altera por las diversas emociones de la vida diaria de las personas adultas, empieza a perder su naturaleza rítmica y se hace irregular. Siempre que una persona experimenta miedo, aflicción, envidia o celos, sospecha y cólera, su pulsación está sujeta a anomalías. Como resultado de este proceso continuo uno tiene una agitada y palpitante respiración implantada en la tendencia de su pulsación vital. Esto lleva a una desigual distribución de las corrientes etéricas y de los centros de energía. Esto, a su vez, produce una insana formación del cuerpo físico y una desequilibrada agudeza de intelecto, que lleva a maneras insanas de creencias y procedimientos autodestructivos. El uso de medicamentos en el plano físico no puede rectificar en absoluto la deformidad que tiene su causa en el plano vital.

Las corrientes etéricas de los fluidos en el plano vital fluyen por los centros nerviosos a lo largo de las fibras nerviosas. Igual que la sangre fluye a través de los vasos sanguíneos, los éteres vitales fluyen a través de los nervios. Todos los nervios son mantenidos por una línea de fuerza que hay detrás de ellos, la cual existe en el plano etérico y a la que en los libros científicos escritos en sánscrito se llama *Nâdi*. Mientras el cuerpo se está formando en el vientre de la madre sólo existen líneas de fuerza, a lo largo de los cuales se forman más tarde los nervios en forma de hilos. Los nervios existen en nosotros a lo largo de las líneas de fuerza que crecen en nosotros con la edad. En ocasiones el *Nâdi* o línea de fuerza se

altera y perece mientras el nervio físico aún existe, y a eso se le llama entonces parálisis. La alteración del ritmo de la pulsación ha de ser neutralizada poco a poco para llegar a restablecer el ritmo original. Este proceso es el Prânâyâma.

Con la experiencia y la destreza adquiridas por los tres primeros pasos de Yama, Niyama y Âsana, el estudiante de yoga tiene que empezar a regular la actividad de Prâna-Apâna. El punto de comienzo de este proceso es la respiración. Hemos de colocar nuestro cuerpo en una posición confortable, cerrar los ojos suavemente y viajar con la mente desde la cabeza hasta los pies haciendo desaparecer poco a poco la tensión de los nervios en cada parte del cuerpo. Donde hay tensión y concentración de la mente no puede haber yoga. Hemos de practicar la relajación de la mente inferior y de la consciencia vital sobre el trasfondo del 'Yo Soy'. Hemos de empezar a respirar lenta, suave y prolongadamente. Inhalar lenta, suave y prolongadamente y exhalar de la misma manera. ¡Y por favor, nada de *Kumbhaka*! Repetir este proceso de respiración lenta, suave y prolongada, observando al mismo tiempo nuestra respiración de una manera pausada. Entonces la mente aprende a vivir con nuestra respiración y restablece el ritmo. La mente aprende a vivir poco a poco con la pulsación que controla a la respiración. Entonces la mente es absorbida por la pulsación y se vuelven una misma cosa. Este es el modo de practicar el Prânâyâma, el cuarto paso del yoga de Patanjali. Estos cuatro pasos constituyen la práctica preliminar del yoga.

LOS CUATRO PASOS AVANZADOS

Los próximos cuatro pasos son los pasos avanzados del yoga. Estos incluyen la verdadera práctica del 'yoga con el hombre interior'. Los primeros cuatro pasos tratan de nuestros vehículos y no de nosotros mismos.

El quinto paso se llama **PRATYĀHĀRA**, que significa la absorción de los sentidos en la mente.

La palabra Pratyāhāra quiere decir recordar o volver a encontrar los pasos. Es un proceso de la mente de volver a encontrar los pasos hacia la consciencia del corazón y de los pulmones con ayuda del Prānāyāma. Uno puede imaginarse una imagen en su Centro del Corazón. Algunas personas practican esto con ayuda de algunas sílabas junto con el significado, centrándose en el Centro del Corazón, y a eso lo llaman mantram. La manera más científica de practicar el Pratyāhāra es pronunciar oralmente el sonido de las palabras sagradas OM de una manera lenta, suave y prolongada, escuchando la propia voz al pronunciarlo. Puesto que OM es el encanto musical que forma el centro y la circunferencia del individuo, esta práctica conduce fácilmente a la necesaria absorción de la actividad de la mente y los sentidos en la consciencia superior a través del principio del sonido. Recordemos que en la práctica del científico curso óctuple del yoga, nunca se ha de intentar la concentración de la mente. La concentración nos hace formar un centro en la mente inferior y nos quedamos fijos en ese plano. La verdadera práctica del Pratyāhāra nos libera del condicionamiento acerca de los demás y de las cosas que poseemos. El verdadero estado de no apego (sin abandonar a nadie) es conseguido mediante la práctica de la absorción. El apego por poseer algo disminuye al mismo tiempo que todas las cosas y personas permanecen cerca de nosotros. Uno de los inevitables resultados de la absorción es una implícita obediencia por parte de los sentidos.

El sexto paso se llama **DHĀRANĀ**, que significa la contemplación de la consciencia de fondo o la contención de la mente por la consciencia de fondo.

Es un proceso de fijar la mente en algo específico. Hacer que la mente se tranquilice y que los sentidos queden absorbidos en la mente marca un gran paso o logro en la práctica del yoga, pero no es el objeto mayor del yoga. Focalizar la mente sosegada en la naturaleza superior del hombre

y en la Luz que brilla en el interior es la siguiente cosa que ha de ser practicada. Después hay que focalizar la mente en 'otra cosa' hasta que deja de ser otra cosa transformándose a sí misma en presencia del Señor. Esto hace surgir varios esplendores en el sendero. Aplicando el principio del desapego hacia esos esplendores, libera la consciencia y la lleva a la omnipresencia del Señor.

El séptimo paso se llama **DHYÂNÂ**, que significa la meditación en su sentido verdadero.

En el sexto paso o Dhâranâ, se da la existencia de dos cosas para la percepción. Una es la mente tranquila con los sentidos disueltos y la otra es el objeto al que se aplica la mente. La mente tranquila produce la iluminación apropiada del objeto específico. En el paso siguiente la mente es desposeída de la cognición de su existencia. El objeto específico es la única cosa que existe, pero la mente pierde la consciencia de su existencia. Tal estado de existencia sola es meditación. Cuando empezamos a disfrutar de una película en un cine, al principio somos conscientes de la película y somos también conscientes de la existencia de nuestra mente, dejando de existir para nosotros el resto del entorno. Eso es contemplación. Al cabo de algún tiempo dejamos de ser conscientes de nuestra misma existencia y la secuencia de la historia de la película es la única cosa que existe para nosotros. Ese estado se llama meditación.

El octavo paso se llama **SAMÂDHI**, que significa la autorrealización.

¿Autorrealización de qué? Autorrealización de la unicidad o unión que se describe aquí. Normalmente cuando observamos algo o tenemos conocimiento de algo, no podemos observar exclusivamente ese algo excluyendo 'las demás cosas'. Esto se debe a que nuestros sentidos actúan dispersados. Cada sentido es estimulado por su propio objeto y por lo tanto distrae a la mente cuando queremos observar o saber algo. Entonces el intento está siempre diluido y mezclado con 'otras cosas'. Como resultado de ello es imposible conocer algo en su estado puro o sin adulterar. Para aquel

que ha practicado la meditación esto es muy fácil. Este paso se llama autorrealización.

Cuando empezamos a proyectar nuestra mente con la consciencia de la meditación, seremos capaces de mantener el objeto de la meditación continuamente por el tiempo que nos propongamos. El tiempo deja de existir en nuestra cognición y el objeto de la meditación se nos hace cada vez más presente, empezando a desplegar poco a poco su presencia a pasos lentos hasta que se experimenta la presencia total. Por ejemplo, si uno piensa en un libro que existe en un determinado lugar y proyecta su pensamiento en la meditación, conocerá el contenido total del libro con todo detalle, sin necesidad de abrir físicamente el libro. Lo mismo sucede con las personas y con las cosas. A cualquier plano de existencia que nos proyectemos, ella nos ofrece su presencia en el plano determinado de que se trate. Por ejemplo, si meditamos en un libro en el plano físico, podemos conocer su título, su color y ver la impresión de cada página, con cualquier señal o marca que haya en ella. Entonces tenemos que meditar en el contenido y éste también se despliega ante nuestra mente. Después, tal vez incluso la dirección del editor. De esta manera uno puede seguir proyectando hasta que se sabe por completo todo acerca de ese libro. Si uno no se detiene en cada detalle del libro, entonces Dios o Íśvara que vive en ese libro, nos revelará su presencia. Hay personas que hacen que se manifieste el Íśvara de cada átomo de este Cosmos. Esta dimensión de cognición se llama Samādhi. Aquellos que se interesan por el detalle sólo obtienen el detalle pero no el Íśvara. Aquellos que se proyectan hacia el Íśvara obtienen ambas cosas. Si le decimos una simple frase en una lengua desconocida a una persona que ha llegado a la autorrealización, ella proyecta su meditación a esa frase e instintivamente logra que se le revele toda esa lengua, empezando a hablarnos en ella.

La existencia simultánea de la cognición triple se llama *Samyama*. La contemplación, meditación y autorrealización (Dhāraṇā, Dhyāna y Samādhi) son los tres estadios de cognición que pueden ser proyectados

o aplicados simultáneamente o por separado. Cuando se aplican simultáneamente, se llama cognición simultánea. Esos estados, al estar más allá del tiempo, están más allá de la sucesión, y al proyectarlos simultáneamente el yogui experimenta la consciencia como pura iluminación. No hay objeto que pueda ser iluminado, ya que está fundido en la iluminación. En ese estado logra que no haya diferencia entre él y la Creación como tal. Se hace presente en todo y todo se convierte para él en "la presencia una", percibiéndose a sí mismo como Omnipresencia o Dios.

Estos son los ocho pasos de la ciencia del yoga de Patanjali. Esto conduce a *Kaivalya*, la Presencia Una. El mecanismo de los vehículos inferiores sigue existiendo todavía a intervalos alternados, de modo que uno existe como *Kaivalya* por algún tiempo, y cuando la consciencia es atraída hacia los vehículos inferiores, uno empieza a existir para sí mismo y para sus asociaciones anteriores, debido a la fuerza de la costumbre durante muchas encarnaciones. Al cabo de algún tiempo uno empieza a tener un control más fuerte sobre la iluminación de la consciencia, empezando a vivir en *Kaivalya* por períodos de tiempo más largos que antes. Entonces, uno ha de recordar y mantener su actitud de no apego incluso en el estado de *Kaivalya*. Después, uno recibe una mayor y más poderosa iluminación de consciencia, lo suficientemente poderosa como para que descienda sobre él "la nube de la Existencia Superior". Esto sobrepasa y llega a poseer a uno. Entonces uno se siente permanentemente atraído hacia este estado y no vuelve nunca más a los principios inferiores y sus asociaciones. Entonces se cumple el propósito de los vehículos inferiores (el cuerpo físico, los sentidos y la mente), de los tres *Gunas* o cualidades y de la sucesión del tiempo. Todos ellos dejan de existir y entonces le toca a uno elegir si los quiere para un propósito más elevado (en los planos planetario, solar o cósmico). Uno se halla en una posición de poder llamar a la existencia a cualquiera de los principios inferiores y guiarlos con perfecta maestría. Entonces se le llama "El Maestro", el *Ísvara*. Todos los Maestros de Sabiduría viven en este estado.

LOS AFORISMOS DEL YOGA DE PATANJALI

**SU SIGNIFICADO LITERAL,
CONTENIDO Y EXPLICACIÓN**

CAPÍTULO I

Samâdhi Pâda

LA ESTABILIDAD EN LA PRÁCTICA

1. *Atha yoga anuśâsanum*

SIGNIFICADO LITERAL:

Atha = Lo siguiente;

Yoga Anuśâsanum = Instrucciones de Yoga.

SIGNIFICADO: El siguiente trabajo describe las instrucciones para la práctica del Yoga.

EXPLICACIÓN: Este es un libro de instrucción y no contiene elaboradas descripciones o filosofía. En la obra de Patanjali encontramos lo siguiente: Instrucciones prácticas para quienes practican el yoga, análisis de la mente y los sentidos, funciones de la naturaleza superior e inferior del ser humano, naturaleza y causas de los obstáculos hacia la felicidad, el mecanismo psicológico y su rectificación, la Consciencia Divina en el ser humano, el método para llegar a Ella, el arte de ponerse uno mismo en sintonía con Ella, el sendero óctuple del yoga y la explicación de cada uno de los ocho pasos, la naturaleza del hombre que vive en sintonía, los niveles más sutiles de la consciencia sintonizada, el estado más alto de consciencia y su aplicación a los diversos centros de la constitución y un acercamiento práctico a la liberación. Ya que se trata más del lado práctico, no se hace mención de los seis chakras ni de Kundalini, así como tampoco de *Ida*, *Pingala* y *Sushumna* (*Brahma Randhra*).

2. *Yôgah chitta vritti nirôdhah*

SIGNIFICADO LITERAL:

Yôgah = El yoga es;

Chitta = Consciencia formada (mente);

Vritti = Conducta;

Nirôdhah = Parar.

SIGNIFICADO: El Yoga es (el proceso de) detener la conducta de la mente (consciencia formada).

EXPLICACIÓN: La mente hace sentir su existencia sólo mediante su conducta hacia 'otras cosas'. Hacia sí misma no tiene otra conducta sino el estado de yoga. Hacia otras cosas y personas (la totalidad de lo cual constituye el entorno) se comporta según las impresiones, debido a la presencia de los demás. Después se comporta en términos de 'los demás'. Así se comporta a través de los sentidos. Los cinco sentidos son: 1. la vista, 2. el oído, 3. el olfato, 4. el gusto, y 5. el tacto. Cada uno de estos sentidos tiene su correspondiente órgano sensorio en el plano físico. La actividad de los órganos sensorios tiene lugar en el plano vital. La percepción de los sentidos tiene lugar en el plano mental.

Así tenemos:

1) La mente en el Plano mental

(*Manômaya*)

2) La acción de los sentidos en el Plano vital³

(*Prânamaya*)

3) El aparato de los sentidos en el Plano físico

(*Ânnamaya*).

Estos tres planos juntos constituyen la naturaleza inferior del ser humano que reacciona respecto al medio ambiente en forma de impresiones. La

³ "La acción de los "sentidos" en el plano emocional es *Kânamaya*; la acción de los sentidos sin emoción es *Prânamaya*; el aparato de los sentidos es *Ânnamaya*". (N. de K.P.Kumar).

reacción se llama conducta hacia 'los demás'. Cuando detenemos esta reacción mediante la práctica del yoga, dejamos de reaccionar en términos de 'los demás'. Entonces la acción empieza en términos de nuestra verdadera existencia.

3. *Tadâ drashtuh svarûpê avasthânam*

SIGNIFICADO LITERAL:

Tadâ = Entonces;

Drashtuh = Para el que percibe;

Svarûpê = En su propia forma;

Avasthânam = Establecerse.

SIGNIFICADO: El que percibe (en nosotros) se establece en su propia forma (naturaleza).

EXPLICACIÓN: Si hacemos que se detenga la conducta de la mente, viviremos lejos de las impresiones. Nos establecemos en lo que hay en nosotros, la consciencia pura con sus poderes de percepción verdadera. La suma total de esto es lo que se llama la naturaleza superior del hombre, la naturaleza verdadera y la verdad puestas juntas. Se expresa principalmente en dos divisiones: La inteligencia y la inteligencia pura. Por lo tanto tenemos en total cinco planos de existencia:

1. Plano Físico (*Ânnamaya*)
2. Plano Vital⁴ (*Prânamaya*)
3. Plano Mental (*Manômaya*)
4. Plano de Inteligencia (*Vijñânamaya*)
5. Plano de la Bendición (*Ânandamaya*)

⁴ "El Plano vital contiene en sí al Plano emocional. El Plano emocional (*Kânamaya*) es un obstáculo en el *Prânamaya*. El propósito del Yoga es llegar al Plano vital puro (*Prânamaya*) neutralizando el Cuerpo del deseo. La verdadera traducción de *Kânamaya* es 'Plano del deseo que produce emoción'. Decir "Cuerpo emocional" es una ligera distorsión del significado de "*Kâma-Maya*" ".
(N. de K.P.Kumar)

Los tres primeros planos pertenecen a nuestra naturaleza inferior mientras que el cuarto pertenece a nuestra naturaleza superior. El quinto somos nosotros mismos. Aunque estemos en el quinto plano, tenemos los cuatro primeros planos. Los cuatro primeros planos son planos hechos del quinto y existen como parte de nosotros mismos en diferentes estados de existencia. Ellos constituyen los diversos vehículos que sirven a nuestra existencia. Nuestra consciencia es la aguja indicadora de nuestro despertar en uno de los planos superiores. Es como la columna de mercurio de un termómetro. El despertar empieza en el plano físico y comienza a ascender por orden hasta los demás planos. Esto tiene lugar durante el proceso de nuestra evolución interior a lo largo de muchos nacimientos. Cuando la consciencia despierta en un plano superior ello incluye el despertar de los planos inferiores. Entonces los planos inferiores se despiertan mejor y son reajustados y utilizados a la luz (despierta) de un plano superior entonces se producirá el amanecer de nuevos conceptos, cada uno de los cuales produce un nuevo reajuste de los conceptos existentes.

4. Itaratra vritti sârûpyam

SIGNIFICADO LITERAL:

Itaratra = De otro modo;

Vritti Sârûpyam = (existe) La identificación con la conducta.

SIGNIFICADO: De otro modo (queda sometido) a la identificación con la conducta.

EXPLICACIÓN: Si no hay práctica del yoga nos identificamos a nosotros mismos con nuestras impresiones acerca de 'los demás'. Esta es nuestra reacción hacia nuestro entorno y la actividad deja de ser nuestra. Eso significa que vivimos en la mente y los sentidos identificándonos con la reacción. No existimos como nosotros mismos sino como nuestras impresiones. Nuestros pensamientos serán condicionados por nuestras impresiones. Nuestras ideas son modeladas por las reacciones. Se

confunden todas y cada una de las actividades. La mente se altera y los planos mental y vital pierden su sintonía con lo que es necesario hacer en el momento. Los centros inferiores de consciencia están activos con nuestras impresiones y no con nuestras necesidades o con las necesidades de 'los demás'. "El deseo ocupará el vacío dejado por la necesidad". La mente produce pensamientos en términos de deseos y no de necesidades. Entonces empieza a construir su propia sucesión de pensamientos que forman su propia lógica. El resultado es que cada uno vive según su propia lógica que es diferente de la lógica de los demás. No hay dos mentes que estén de acuerdo sobre un mismo concepto. No existe la oportunidad de usar la inteligencia pura. Todos tienen la capacidad de comprenderlo todo, pero según su propia lógica. La "necesidad" toma el lugar de la verdadera necesidad. La competición sustituye a la adaptación y a la comprensión. La vida pasa como una batalla con fines competitivos. Un sentido de inseguridad nos persigue durante toda nuestra vida. El instinto animal del miedo aumenta en términos de inteligencia. La virtud se hace imposible y la felicidad es reducida a un concepto desde su estado de realización. La vida es reemplazada por el ansia de posesión. Esto produce un gran agotamiento en los vehículos inferiores, lo cual resulta en la manifestación de alguna enfermedad.

Las costumbres no se formarán según la necesidad sino según el gusto que está condicionado por la reacción. Estas costumbres afectarán al cuerpo y a la mente mediante sus centros de trabajo. Anhelamos lo mejor, pero nuestros conceptos de 'lo mejor' es de acuerdo a las costumbres del gusto y no según la necesidad. Nuestra filosofía, el concepto de bondad, de Dios, del amor y de la felicidad están coloreadas y condicionadas por nuestro gusto y son refractarias de lo que llamamos la verdad.

12. *Tat nirôdhah abhyâsa vairâgyâbhayâm*

SIGNIFICADO LITERAL:

Tat Nirôdhah = La detención (de la conducta de la mente);

Abhyâsa = (es posible mediante) La constante repetición;

Vairâgyâbhayâm = (y) El no apego.

SIGNIFICADO: Esa (detención de la conducta de la mente) es posible mediante la constante repetición y el no apego.

EXPLICACIÓN: Ya que la mente puede ser descubierta sólo mediante la actividad interna y externa, tenemos que proponer y prescribir algo interno y externo para redondear la mente.

- a) El esfuerzo interno consiste en repetir la idea de nuestra existencia sin el filtro de nuestras impresiones. Mediante la práctica se nos hace natural neutralizar nuestras impresiones.
- b) El esfuerzo externo consiste en practicar el no apego, la no posesión de nadie ni de nada. Esto incluye el dinero, la propiedad, la esposa, los hijos, los amigos, las cosas de valor, los libros y las ideas.

- 1) Recuerda siempre que lo que tienes no es lo que eres.
- 2) Todo lo que viene a ti o se aparta de ti, obedece a lo que haces y no a lo que deseas.
- 3) Todo es valioso sólo para el propósito a que sirve.
- 4) El propósito no es el resultado de lo que esperas sino su utilidad en caso de necesidad.
- 5) La necesidad incluye a los demás junto contigo.
- 6) El no apego es mental y nunca físico. Ten cuidado de no abandonar, evitar, evadir, herir o subestimar a nadie en nombre del no apego. Recuerda que la actitud de inclusividad mediante el amor y la simpatía es la única llave que abre las puertas de la liberación.

13. *Tatra sthitau yatnah abhyâsah*

SIGNIFICADO LITERAL:

Tatra = En ese;

Sthitau = Estado;

Yatnah = Esfuerzo;

Abhyâsah = Repetición.

SIGNIFICADO: La repetición (de la idea) es permanecer en ese estado (de detención) de la conducta respecto a las impresiones.

EXPLICACIÓN: La idea tiene que ser traducida en actitud, intento y acción. Ha de estar focalizada continuamente en todo lo que hagamos. En realidad es un esfuerzo para vivir en el presente en cada momento de nuestra vida cotidiana. Para la mente no yóguica es normal quedar envuelta en un motivo o en la emoción al hablar o al relacionarse con otra persona. Entonces, el deber del estudiante de yoga es hacer un esfuerzo para no verse envuelto. El esfuerzo constante resulta en la práctica constante y entonces se convierte en costumbre. Podemos hacer un mejor uso de esa fuerza mediante un esfuerzo constante.

14. *Sahtu dîrghakâla nairantarya satkâra âsêvitah dridha bhûmih*

SIGNIFICADO LITERAL:

Sahtu = ¡Sí! eso (repetición);

Dîrghakâla = Durante mucho tiempo;

Nairantarya = Continuasmente (sin interrupción);

Satkâra = (con) Buenas obras;

Âsêvitah = Bien practicado;

Dridha bhûmih = (toma) Raíces profundas en la tierra.

SIGNIFICADO: Cuando se aplica la repetición a las buenas obras, continuamente, sin interrupción durante largo tiempo, se crea una costumbre de profundas raíces.

EXPLICACIÓN: Todos los días repetimos los pasos siguientes:

- 1) Las cosas que nos gustan,
- 2) Las cosas a que somos adictos,
- 3) Las cosas que son hechas por obligación.

Nuestros gustos dependen más de nuestras adicciones que de nuestras necesidades. Esto le proporciona una fuerza adicional a la naturaleza inferior. Esto también establece la acción en cadena de la necesidad. Este es el condicionamiento del karma individual. Nosotros podemos romper esta cadena haciendo repetidamente obras buenas que establecen otra cadena de acciones (buen karma). Esto puede liberarnos de nuestra naturaleza inferior.

Las acciones que sean necesarias para nosotros mismos o para los demás son buenas acciones. Las acciones condicionadas por nuestro deseo pertenecen a nuestra naturaleza inferior. Las necesidades son para el cuerpo (para mantenerlo en forma) y los deseos son de la mente. El cuerpo acepta las necesidades pero la mente desea cosas que el cuerpo no necesita. Ésta intenta recetarle cosas al cuerpo que pueden resultar perjudiciales a su buen estado. Por consiguiente el estudiante de yoga tiene que repetir buenas cosas que alimentan su cuerpo y el de los demás y mantenerse en buen estado saludable. Ha de meditar continuamente en la liberación de la mente de las impresiones de 'los demás'. Cuando el esfuerzo de meditar en la necesidad es continuo, se pone en sintonía con la fuerza de la naturaleza de formar costumbres. Las interrupciones en este esfuerzo hacen que fracase el propósito, ya que las viejas costumbres están más a tono con la naturaleza de formar costumbres que con las nuevas costumbres propuestas. El esfuerzo por continuar ha de ser muy positivo y fuerte hasta que se establezca la nueva costumbre. Las buenas obras están descritas en los dos primeros pasos del sendero óctuple. (Ver pág. 48, capítulo II).

15. Drishṭa anuśrāvika vishaya
vitriṣṇasya vaśīkārasamgñā vairāgyam

SIGNIFICADO LITERAL:

Drishṭa = Visto;

Anuśrāvika = Oído con disposición favorable;

Vishaya = Objetos (de los sentidos);

Vitriṣṇasya = Al que ha dejado de tener sed por algo;

Vaśīkārasamgñā = (Lo que posee) el signo de trascendencia;

Vairāgyam = Es el no apego.

SIGNIFICADO: El no apego es la cualidad que demuestra signos de trascendencia en una persona que está lejos de estar sedienta por las cosas vistas u oídas mediante la aptitud.

EXPLICACIÓN: Lo que vemos u oímos es recibido por medio de los sentidos para producir una impresión en la mente. Esta impresión es recibida por la mente mediante uno de los cinco procesos de conducta siguientes: 1) Correctamente medido por los sentidos. 2) Incorrectamente medido por los sentidos. 3) Transmitido por la palabra. 4) No transmitido por el sueño⁵. 5) Transmitido mediante un estímulo producido por el hecho de recordar (ver aforismo 16).

El quinto proceso produce costumbre y estimula impresiones con la fuerza de la naturaleza de crear costumbres. Entonces la aptitud hacia una impresión se galvaniza en la fuerza del anhelo o de la sed⁶. No nos deja vivir en el presente y nos hace vivir en el pasado. Intenta también traer el pasado al presente y nos exige que traigamos los objetos deseados

⁵ Las impresiones no son recibidas por la mente durante el sueño. El sueño actúa como "no conductor" de las impresiones. El sueño existe para la mente, pero no para el ser. (N. de K.P.Kumar).

⁶ El poder de la naturaleza de crear costumbres produce continuamente impresiones en la mente y hace que el ser humano las anhele. Esto sucede con las costumbres relativas a la comida, el sexo, el dinero, la comodidad etc. (N. de K.P.Kumar).

al plano físico. Esto impide el progreso hacia la realización y la liberación debido a un sobreesfuerzo en el plano físico. Una actitud de indiferencia hacia las impresiones pasadas y hacia su recuerdo, nos da el poder de superarlas. Esta actitud de indiferencia se puede conseguir mediante la ayuda de una impresión más fuerte de la más elevada consciencia de la existencia en nosotros (ver aforismo 23). Esto nos hace superar la memoria de las impresiones de los sentidos. Semejante estado de trascendencia hace que las impresiones permanezcan bajo nuestro control. Esto pone las cosas del plano físico bajo nuestro control. (Cuando el deseo de tener o no tener está bajo nuestro control, las cosas del plano físico están también bajo nuestro control. Entonces el deseo cesa de ser deseo y es reemplazado por la necesidad.) Cuando la conducta hacia las posesiones externas está bajo control recibe el nombre de no apego y se caracteriza por los siguientes rasgos:

- 1) El deseo de poseer es reemplazado por el conocimiento de saber utilizar las cosas y las personas.
- 2) La utilidad de una cosa deja de ser personal.
- 3) Desaparece el deseo de saber el propio futuro.
- 4) Desaparece el deseo de saber las opiniones de los demás acerca de uno mismo.
- 5) Desaparece el miedo a la responsabilidad así como también el deseo de ella.
- 6) Desaparece el miedo a la muerte así como el deseo de ella.

16. Tat param purusha khyâtêh guṇa vaitrishṇyam

SIGNIFICADO LITERAL:

Tat = Eso;

Param = La más elevada (forma de no apego);

Purusha khyâtêh = Debido a la consciencia del espíritu;

Guṇa vaitrishṇyam = Dejando de estar sediento por las cualidades

SIGNIFICADO: La forma más elevada de no apego es desechar el deseo por las cualidades. Esto se experimenta estableciendo la consciencia en el hombre espiritual.

EXPLICACIÓN: Todo individuo tiene dos caras de existencia - 1. Él mismo; 2. Sus cualidades. Todo lo que nos rodea, animado o inanimado, tiene esas dos caras. Todo sistema solar las tiene. Todo cosmos las tiene. De estas dos partes él mismo es la esencia o verdad; sus cualidades son la luz. A esa parte de él mismo en nosotros se la llama el Señor. La mente pertenece a las cualidades. El contenido de la mente y el todo es el Señor, mientras la conducta de la mente pertenece a las cualidades. Cuando 'tenemos' la mente es nuestro esplendor. Cuando "somos el YO SOY" en nosotros, la mente se transmuta y es absorbida por el Señor. "Lo que tenemos" son las cualidades. Eso incluye nuestro dinero, nuestros bienes, y nuestras relaciones con los demás. "Lo que somos" es el Señor en nosotros, "el YO SOY" en nosotros, la Verdad. Lo que tenemos está hecho de cualidades. Sin embargo, lo que 'somos' es la Luz más allá de las cualidades.

El despertar del individuo puede tener lugar en cualquier nivel de sus cualidades cuando no se ha despertado al yoga o consciencia de síntesis. Éste vive por lo tanto en su mente, que pertenece a las cualidades pero no a la Verdad. Entonces percibe las cosas que le rodean con su mente. Comprende sólo las cualidades de su entorno pero no la Verdad que mora en todo. Entonces la mente se apega a las cualidades de todo y de todos (la parte no importante). Este apego hace que surja el deseo (tener o no tener). Esto hace que la mente se haga dependiente de las cualidades deseadas que son siempre cambiantes. La mente vive en un sentido de inseguridad hasta que le sobreviene la muerte a la mente y al cuerpo.

Por ejemplo, si colocamos nuestro afecto en la 'esposa', la mente se focaliza en las impresiones que tenemos de nuestra 'esposa', como por ejemplo, su belleza, su dulzura, su voz, su sonrisa etc. Todo esto son sus

cualidades pero no ella misma. Esto es lo que tiene, pero no 'lo que es'. Todas estas cosas están sujetas a un cambio constante, como la edad, la salud etc., y por consiguiente el amor es una impresión que flota sobre la superficie del océano de la inseguridad. La idea 'tengo una esposa' está perseguida por pensamientos de miedo a que envejezca, miedos sobre su salud, acerca de su conducta y de sus pensamientos. Toda nuestra experiencia de la 'esposa' es sólo una idea que siempre flota en el aire y no hay lugar para experimentar la felicidad. Toda relación es de este modo errónea siempre que la 'tengamos'.

Meditar en el morador de todas estas cosas hace que se establezca la consciencia en la verdad de la 'esposa' o del 'dinero' y la mente pierde su dominio sobre las cualidades que condicionan. El verdadero conocimiento del morador de todo se convierte en nuestra naturaleza (naturaleza superior). La mente vuelve del apego a las cualidades. Este es el estado más elevado de no apego.

21. *Tīvra samvêgânâm âsannah*

SIGNIFICADO LITERAL:

Tīvra = Intenso;

Samvêgânâm = Para aquellos que sistemáticamente hacen las cosas con prontitud;

Âsannah = Conseguida prontamente.

SIGNIFICADO: Aquellos que hacen las cosas con prontitud y con intensidad sistematizada llegan a alcanzar puntualmente la consciencia espiritual.

EXPLICACIÓN: La aptitud para cualquier cosa es sólo una actitud solidificada que se aplica continuamente. Antes de convertirse en actitud no pasa por un proceso de descomposición cualitativa; por eso se la llama la consciencia espiritual o la Luz del Señor Verdadero en nosotros. Cuando ha pasado por las transformaciones de actitud y aptitud, desciende al área de las cualidades. Estimular la actitud correcta transforma la mente

y sus actitudes y la lleva de nuevo a la iluminación de la consciencia espiritual.

Las formas pasan por una transformación. Semejante cambio es lo que se denomina el "no apego". Se tarda mucho tiempo antes de llegar a esta conclusión, ya que la mente sólo cuenta con la ayuda de sí misma para transformarse en consciencia. La tarea con la que tiene que enfrentarse el discípulo durante los primeros pasos de su práctica es la de superar las dificultades por sí mismo. Ha de tener constantemente en él un estímulo ardiente y la intensidad de ese estímulo no ha de ser un deseo, sino que ha de ser cultivada sin que tenga sabor a deseo. Ha de comprender con cuidado la diferencia que hay entre deseo y necesidad. Cuando la consciencia desea, ésta se encuentra en el plano inferior de la mente que cambia continuamente, y por tanto es derrotada. Cuando la consciencia va unida a la necesidad, ésta se encuentra en el plano de la voluntad pura, y entonces no hay derrota. Hemos de tener presente un sistemático estímulo de la consciencia para ser conscientes de la diferencia que hay entre deseo y necesidad, además de escoger la necesidad y rechazar al mismo tiempo el deseo⁷.

Las necesidades pertenecen al cuerpo físico mientras que los deseos pertenecen a la mente. La mente no necesita nada para vivir. El alimento para mantener al cuerpo, el sueño para que descanse y el trabajo para mantenerlo en forma, son verdaderas necesidades. El acto sexual para reproducir otro cuerpo físico es también una necesidad. Al mismo tiempo, el gusto por la comida, el deseo de dormir y el placer sexual pertenecen a la mente. En realidad no son necesarios. Son regalos de la Naturaleza para que la mente trabaje para las necesidades. El deber del ser humano es entrenar la mente a que no abuse de estos regalos. El discernimiento

⁷ Esto quiere decir que hemos de utilizar el discernimiento para escoger la necesidad y rechazar el deseo, practicando esto sistemáticamente. (N. de K.P.Kumar).

en este sentido da el necesario estímulo para la transformación conocida como el "no apego". Un estímulo incesante junto con un intenso discernimiento hace posible prontamente la transformación en un período de tiempo increíblemente breve.

22. *Mridu madhya adhimâtravât tatah api viśêshah*

SIGNIFICADO LITERAL:

Mridu = Suave;

Madhya = Medio;

Adhimâtravât = Haciendo desmedidamente;

Tatah api = Incluso en eso;

Viśêshah = Diferenciación.

SIGNIFICADO: Incluso en el proceso hay una diferenciación al aplicar la voluntad de una manera intensa, moderada o suave.

EXPLICACIÓN: Según la evolución de la consciencia difiere la intensidad de la aplicación. Para aquellos que son nuevos en el sendero en una encarnación particular, el esfuerzo está acompañado por una intensidad violenta. Aquellos que han pasado ya por un cierto entrenamiento en encarnaciones anteriores muestran una aplicación menos violenta y moderadamente intensa. Para aquellos que están lo suficientemente iniciados en la facilidad del sendero, el esfuerzo no requiere violencia. Para ellos el alcanzar el no apego está preparado y al alcance de la mano.

23. *Va îśvara prañidhânât*

SIGNIFICADO LITERAL:

Vâ = O;

Îśvara = Al Señor;

Prañidhânât = Por una entrega total.

SIGNIFICADO: O es alcanzado (rápidamente) por una entrega total al Señor.

EXPLICACIÓN: En la constitución humana 'lo que tengo' es diferente de 'lo que soy'. A este último se le llama el SEÑOR. Una práctica constante de entrega de 'lo que tengo' a 'lo que soy' es el proceso que se recomienda aquí. El cuerpo, la mente, los sentidos, los pensamientos, las impresiones y todas sus consecuencias pertenecen a 'lo que tengo' y son cosas que nunca están incluidas en la luz pura de 'lo que soy'. La consciencia del ser no preparado gravita constantemente en torno a 'lo que tengo'. Esto se debe a la ley de atracción magnética usada por la Naturaleza para mantener 'lo que soy' en los *vehículos* de 'lo que tengo'. Una vez que se inicia el entrenamiento en el yoga, el polo inferior de 'lo que tengo' empieza a perder su influencia sobre la consciencia y ésta empieza a gravitar hacia el polo superior de 'lo que soy'. Este proceso se acelera sin ninguna violencia ni riesgo siempre que uno se proponga una entrega total. Como resultado de la gradual transformación, todo 'lo que tengo' es reemplazado por 'lo que soy'. El método de la entrega total es el más efectivo de todos. En este proceso el discípulo no tiene por qué *romperse la cabeza* con el *modus operandi* de la transformación.

27. *Tasya vâchakah pranavah*

SIGNIFICADO LITERAL:

Tasya = SU;

Vâchakah = Pronunciación es;

Pranavah = OM.

SIGNIFICADO: La pronunciación del Señor se llama Pranava (OM).

EXPLICACIÓN: La pronunciación del Señor es doble.

- 1) La pronunciación del nombre del Señor por el ser espiritual interno.
- 2) La pronunciación del Señor que hace que el ser interior se manifieste en la existencia. La existencia del ser humano se debe a la coexistencia de 'lo que soy' y 'lo que tengo'. El tejido adhesivo empleado en esta coexistencia se denomina Prâna (la pulsación como se expresa a través de la fuerza vital). Este tejido adhesivo es mantenido por la doble pulsación

de inhalación y de exhalación que llamamos respiración. La inhalación se realiza mediante el poder mágico de las vibraciones del sonido 'SO', la exhalación se realiza por el sonido 'HAM'. 'SO-HAM' constituye el mantram de coexistencia. Si se quitan las consonantes S y H el ser espiritual interno es 'OM', que es al mismo tiempo el Señor y el ser espiritual 'YO SOY'. Acordarnos de la palabra sagrada 'OM' sirve de pronunciación del nombre del Señor. Cuando este acordarnos se hace en la respiración 'tanto como lugar y como proceso', se denomina meditación. Esto produce la entrega total del hombre al Señor.

Al principio este proceso ha de practicarse respirando de manera uniforme, sentados en una postura cómoda. Al cabo de un tiempo esto se hace una costumbre y uno empieza a vivir en el proceso de meditación con una actitud de entrega total.

28. Tat japah tat artha bhavanam

SIGNIFICADO LITERAL :

Tat japah = Su silenciosa repetición (lleva a);

Tat artha = Ese contenido;

Bhavanam = Absorción.

SIGNIFICADO: Contemplar el 'OM' lleva a un proceso de absorción a través del sendero del contenido.

EXPLICACIÓN: La Contemplación es un proceso de conexión de la mente inferior con la consciencia que efectúa la respiración. Ésta se ha de distinguir claramente de la concentración. La concentración consiste en intentar focalizar la mente en el mismo plano mental que conduce a un intento hacia una imposibilidad y pertenece a la naturaleza inferior del ser humano. La concentración genera finalmente un sentido de derrota debido a su imposibilidad y por eso el estudiante de yoga ha de evitarla. La Contemplación es el arte de unir la mente inferior con la actividad automática de la consciencia superior que se manifiesta como pulsación mediante la respiración. Observar constantemente el proceso de respira-

ción nos lleva al contenido de la palabra sagrada 'OM'. Después, esto nos acaba llevando hasta el delicado proceso en el que la mente es absorbida por el ser espiritual. Esto indica el sendero que no se puede encontrar en ningún libro sino sólo en las Escrituras.

**29. *Tatah pratyak chêtana adhigamah
api antarâya abhâvah cha***

SIGNIFICADO LITERAL:

Tatah = Mediante esto;

Pratyak = Alerta;

Chêtana = Consciencia;

Adhigamah = Conseguir;

Api = Y también;

Antarâya = Obstáculos;

Abhâvah cha = Y también la ausencia de.

SIGNIFICADO: De esta (pronunciación de OM) se llega al estado de alerta de la consciencia (hacia la Luz del Señor) y a la desaparición de los obstáculos.

EXPLICACIÓN: Contemplar el OM según el proceso descrito anteriormente pone a la consciencia en estado de alerta respecto a 'lo que soy'. Anteriormente estaba alerta a 'lo que tengo' (el cuerpo, la mente, los sentidos, los pensamientos, las emociones etc.). Semejante estado de alerta produce una redistribución de todo el mecanismo de 'lo que tengo'. Todas las partes de la máquina empiezan a vivir una para la otra y como un todo integral. Esto es lo que se llama síntesis, que es lo que significa la palabra "yoga". Durante este proceso todas las partes de este mecanismo (que constituye la naturaleza inferior del hombre) se vuelven cada vez más alerta hacia la Luz del Señor (lo que soy), llenando los lapsos que pueda haber en su funcionamiento. Cuando hay lapsos, estos producen lapsos en la continuidad de propósito; producen lo que llamamos obstáculos (antipreparativos) en el sendero de la práctica del yoga. La enfermedad,

la falta de discernimiento, la duda, el procedimiento erróneo, la pereza, la falta de continuidad, las experiencias ilusorias, el no tener dominio sobre la práctica y la inestabilidad son consideradas como una variedad de obstáculos para la práctica del yoga.

33. Mairī karuṇā mudita upêkshanam sukha duhkha punya apunya vishayânâm bhâvanâtah chittaprasadanam

SIGNIFICADO LITERAL:

Mairī = Actitud de simpatía;

Karuṇā = Ternura;

Mudita = Regocijo;

Upêkshanam = Desinterés (hacia);

Sukha = Placer;

Duhkha = Dolor, aflicción;

Punya = El bien;

Apunya = El mal;

Vishayânâm = Hacia los objetos;

Bhâvanâtah = Mediante la Contemplación;

Chittaprasadanam = El equilibrio de la consciencia formada (la mente).

SIGNIFICADO: Contemplando con simpatía, ternura, regocijo y falta de interés los objetos de placer, de dolor, del bien y del mal, uno puede alcanzar la tranquilidad de mente.

EXPLICACIÓN: Este es uno de los muchos métodos auxiliares para conseguir tranquilidad de mente. Lo principal es contemplar el OM; los demás métodos auxiliares, como éste, han de servir de complemento.

En nuestra vida diaria nos encontramos con muchas situaciones que constituyen el objeto de nuestro placer y dolor así como también del bien y el mal. Cuando se ponen correctamente en conexión con nuestras reacciones de simpatía y de ternura así como de regocijo y la cualidad del desinterés se producirá la conexión adecuada de las reacciones con los

objetos. Esto produce una sintonización adecuada. La manera correcta de conectar el aparato eléctrico asegura que la corriente fluya por el cable. De manera parecida la conexión correcta de las cuatro reacciones de los cuatro objetos crea la tranquilidad de mente que da como resultado la neutralización de las formas o la solidificación de la consciencia como mente. Intentemos conectar de la siguiente manera:

- 1) Los objetos de regocijo han de conectarse con el regocijo (regocijarse al simpatizar);
- 2) Los objetos de aflicción han de ser conectados con la ternura (mostrando bondad hacia los seres afligidos);
- 3) Los objetos del bien han de ser conectados con el regocijo (regocijarse al observar las buenas cualidades de los demás);
- 4) Los objetos del mal han de ser conectados con el desinterés (ser pasivo y desinteresado hacia el mal en los demás).

Esta conexión regulariza las diversas fuerzas de la mente en reacción. El resultado es la tranquilidad de mente, la cual hace que ésta pase del estado de 'lo que tengo' al estado de absorción de 'lo que SOY'. Este procedimiento es útil sobre todo para superar los obstáculos.

34. *Prachhardhana vidhâranâbhyâm va prânasya*

SIGNIFICADO LITERAL:

Prachhardhana = La exhalación;

Vidhâranâbhyâm = Una manera especial de inhalación;

Va = O;

Prânasya = De la pulsación de la respiración (pulsación vital).

SIGNIFICADO: La tranquilidad de la mente (la consciencia formada) también puede adquirirse por una manera especial de exhalar e inhalar según la pulsación vital.

EXPLICACIÓN: Aquí se explica otro de los métodos auxiliares para conseguir la tranquilidad de mente. Respirar es el resultado de la pulsación de la fuerza vital en nuestra constitución. La pulsación es uno

de los principios fundamentales de la Naturaleza desde el nivel del Cosmos al nivel del átomo. Toda la Creación es el resultado de un fenómeno musical de pulsación. Durante el proceso de respiración cósmica, toda la Creación es exhalada e inhalada periódicamente. Este mismo fenómeno se encuentra en toda unidad de creación de la Naturaleza. En el ser humano ésta se expresa mediante el cuerpo vital y está localizada en el sistema respiratorio. Entre la consciencia del ser individual y la consciencia colectiva de los devas que efectúan la respiración hay un espacio vacío. Este espacio vacío divide la naturaleza inferior y superior de los seres individuales. La naturaleza inferior está formada por el cuerpo, la mente y los sentidos junto con los pensamientos, las imaginaciones y las emociones. El total de la naturaleza inferior constituye 'lo que tenemos'. La naturaleza superior que está más allá del espacio vacío de la consciencia incluye 'lo que soy'. Este espacio vacío ha de rellenarse sintonizando la mente mediante la respiración. Esto conecta a la consciencia humana con la consciencia dévica de la respiración mediante el fenómeno musical de la pulsación. Este es el arte de respirar que se denomina *Prânâyâma* en su sentido científico. (Hay también, desde luego, muchos métodos de respiración violentos practicados y enseñados por varios así llamados gurus del sendero de yoga. Esos métodos son tan poco científicos como peligrosos, pero el autor de estas líneas no es de ningún modo responsable de todos esos métodos).

35. *Vâ yathâbhimata dhyânât*

SIGNIFICADO LITERAL:

Vâ = De otro modo;

Yathâbhimata = Según el gusto;

Dhyânât = Mediante la meditación.

SIGNIFICADO: La tranquilidad de la mente se obtiene también mediante la meditación en lo que es más querido para el corazón.

EXPLICACIÓN: Aquí se explica el tercero de los métodos auxiliares. La naturaleza inferior del individuo incluye la preferencia por muchas cosas buenas y malas. La mente ha de seleccionar una cosa buena entre todas para quedar purificada de las demás. Puede ser una forma, un concepto o una frase; puede ser también el contenido de una palabra que tiene una asociación sagrada y entonces se llama mantram. La mente ha de conectar esto con la actividad respiratoria. Luego empieza a pensar en ello y se relaja en vez de concentrarse en ello. La respiración es por naturaleza un proceso de relajación que utiliza la fuerza vital para expandir y distribuir los diversos éteres. La circulación es un reflejo de esta relajación en el plano físico. Cuando la mente se aplica a la respiración con todas sus múltiples tensiones, la respiración disminuye su grado de relajación con la edad, lo que hace que se vuelva arrítmica, dejando de ser musical, y el resultado es su gradual agitación y acortamiento. Esto es lo que les sucede a quienes no practican el arte de respirar como parte del Yoga.

Cuando dejamos que la mente se relaje en la pulsación de la respiración pensando en algo querido y próximo al corazón, ésta se tranquiliza. El que algo nos guste es de carácter relajante sino va acompañado de una actitud posesiva. La posesión pertenece a la naturaleza inferior, el gustar pertenece a la naturaleza superior. Cuando mediante la meditación escogemos una cosa que nos gusta, la mente se relaja sobre el trasfondo de la pulsación vital. Entonces se llena fácilmente el vacío de consciencia. La consciencia dévica colectiva viene en nuestra ayuda para purificar la naturaleza inferior y absorberla dentro de la superior.

CAPÍTULO II

Sâdhana Pâda

EL ANÁLISIS PRÁCTICO

(*Los Pasos para la Práctica*)

1. *Tapah svâdhyâya ĩsvara praṇidhânâni kriyâ yôgah*

SIGNIFICADO LITERAL:

Tapah = Aspiración ardiente;

Svâdhyâya = Estudiar las Escrituras Sagradas;

Īsvara Praṇidhânâni = Entrega total al hombre espiritual (la consciencia del Señor);

Kriyâ yôgah = El yoga de la acción.

SIGNIFICADO: El yoga de la acción incluye la aspiración ardiente, el estudio de las Escrituras Sagradas y una entrega total (de 'lo que tengo') a la consciencia del Señor ('lo que Soy').

EXPLICACIÓN: La práctica del yoga incluye la acción, el logro, la realización y la transformación. Aquí se explica el primero de estos pasos, que incluye tres tipos de acción.

I. La Aspiración Ardiente: Todo esfuerzo en una dirección determinada produce fuego en uno de los tres planos. En el plano físico produce calor que es el fuego por fricción. En el plano mental produce actividad o fuego por vibración. En el plano espiritual produce luz o fuego por radiación. En el plano físico se manifiesta como fuerza. En el plano mental se manifiesta como energía. En el plano espiritual se manifiesta como iluminación. La regulación del quehacer diario para transformar la actividad de la consciencia desde el plano físico a los planos mental y espiritual se llama *Tapas* o Aspiración Ardiente. Ésta se lleva a cabo a tres niveles: a nivel corporal, a nivel vocal y a nivel de pensamiento.

- 1) La aspiración a nivel corporal incluye los actos siguientes:

El servicio a los Devas, a su plan, a aquellos que siguen el plan y a aquellos que conocen el plan, como por ejemplo, purificar el cuerpo a diario y regular la alimentación, las horas de sueño y el trabajo, observar pureza en la vida sexual, tener una actitud de no violencia y comportarse con rectitud con los demás.

- 2) La aspiración a nivel vocal incluye las siguientes prácticas:

El arte de conversar que no estimula las emociones, diciendo la verdad de una manera útil y agradable en sintonía con las Escrituras Sagradas.

- 3) La aspiración a nivel de pensamiento incluye las prácticas siguientes:

La tranquilidad de mente, la ternura de sentimientos, el silencio hacia cosas que no se necesitan, una actividad controlada y una purificación de los sentimientos de afección.

II. La Práctica de las Escrituras Sagradas, que es el segundo paso del yoga de la acción. Las Escrituras Sagradas de todas las naciones contienen la sabiduría eterna de la humanidad y le transmiten la palabra sagrada 'OM' a todos los individuos. A no ser que se practique este segundo paso de yoga no es posible cambiar la consciencia de la naturaleza inferior a la superior. El secreto del descenso del Señor a la Creación para establecer la Ley repetidamente a través del tiempo sólo se hará familiar en términos comprensibles mediante las Escrituras Sagradas. (Claro está que la formación que proporcionan las diversas escuelas religiosas del mundo no tiene nada que ver con el contenido de las Escrituras Sagradas.)

III. La Entrega Total de la Naturaleza Inferior a la Consciencia del Señor, que es el tercer paso del yoga de la acción. Esto ya fue explicado en el aforismo 23 del capítulo anterior.

**28. *Yôgânga anushṭânâth aśuddhi*
*kshayê jñâna dīptih âvivêka khyâtêh***

SIGNIFICADO LITERAL:

Yôgânga = Los pasos de la práctica del yoga;

Anushṭânâth = Mediante una práctica ininterrumpida;

Aśuddhi = Impureza;

Kshayê = Por eliminación;

Jñâna Dīptih = Iluminación de la Sabiduría;

Âvivêka khyâtêh = Hasta el grado de familiarización con la iluminación.

SIGNIFICADO: Las impurezas son eliminadas mediante la práctica de los pasos del yoga. Entonces la iluminación de la Sabiduría tiene lugar hasta el grado en que uno esté familiarizado con la iluminación.

EXPLICACIÓN: La actividad de los *vehículos* humanos produce constantemente impurezas. Siempre que sean necesarios los vehículos y su actividad, es inevitable la producción de impurezas. De ahí la necesidad constante de purificar y lubricar esos *vehículos*. Esto se consigue sólo siguiendo el sendero óctuple de la práctica del yoga. Sin esta práctica la Luz de la Consciencia del Señor que brilla desde dentro, es eclipsada por esos niveles de impureza. El resultado de esto es el eclipse que se experimenta en la vida. Esto es lo que se denomina el condicionamiento del karma. La práctica del yoga produce la liberación de este condicionamiento. Sólo entonces brilla la Luz original con su verdadero brillo. Cuando la mente se deja iluminar por esa Luz recibe la necesaria iluminación.

**29. *Yama niyama âsana prâṇâyâma pratyâhâra*
*dhâraṇâ dhyâna samâdhyah aśṭau angâni***

SIGNIFICADO LITERAL:

Yama = Regulación;

Niyama = Disciplina;

Âsana = Estabilidad;

Prâṇâyâma = Regulación de las pulsaciones vitales;

Pratyâhâra = Absorción de los sentidos en la mente;

Dhâraṇâ = Contemplación;

Dhyâna = Meditación;

Samâdhyah = Autorrealización;

Ashṭau Angâni = Ocho son los pasos.

SIGNIFICADO: Los ocho pasos de la práctica del yoga son: Regulación, Disciplina, Estabilidad, Regulación de las pulsaciones vitales, Absorción de los sentidos en la mente, Contemplación, Meditación y Autorrealización.

EXPLICACIÓN: Estos ocho pasos constituyen una gradación que empieza por el más denso y termina por el más sutil de los *vehículos* humanos y los vuelve a colocar en su orden adecuado de utilidad. La práctica auténtica del yoga incluye todos estos ocho pasos. Las demás formas de meditación, asanas, mantrams etc., llevan al practicante a una superespecialización en un paso particular, excluyendo el resto de los pasos necesarios. Por lo tanto, el estudiante de yoga no puede tener la certeza de los resultados necesarios ni el sentido de seguridad al practicar uno de ellos. La promesa de un maestro, guru o swami acerca de los resultados de practicar 'su propio sendero' no es ni científico ni seguro. Las diversas invenciones personales de los gurus en los diferentes senderos no encuentran lugar en el científico y autosuficiente sendero óctuple de Patanjali. Todas ellas nos llevan al autoengrandecimiento y a la autograti-ficación por parte de los gurus individuales que se apartan a sí mismos y a sus seguidores del más antiguo sendero científico. Entre el guru individual y el sendero lo más seguro para el estudiante es seguir el sendero de Patanjali y formarse en la tradición de los verdaderos Maestros de Sabiduría.

30. *Ahimsâ satyam astêya brahmacharya aparigrahâh yamâh*

SIGNIFICADO LITERAL:

Ahimsâ = Inofensividad;

Satyam = Sinceridad;

Astêya = Ausencia del instinto de latrocinio;

Brahmacharya = Pureza de relación sexual;

Aparigrahâh = Ausencia del afán de poseer;

Yamâh = Son los pasos de la Regulación.

SIGNIFICADO: La Regulación incluye: inofensividad, sinceridad, estar libre de instintos de latrocinio, mantener pureza de relación sexual y la ausencia del afán de poseer.

EXPLICACIÓN: La inofensividad no tiene que ser sólo una actitud posesiva para el estudiante de yoga. Ha de practicarse como un principio activo que a veces incluye el proteger a los demás del daño. La conversación, el pensamiento y la acción han de llevarnos a la inofensividad.

La sinceridad no consiste únicamente en decir la verdad sino que hemos de practicar en nuestra conducta una actitud de sinceridad. Estos pasos han de ser practicados no para defenderse uno mismo de estas virtudes sino para desarrollarse uno mismo con su ayuda. Esta práctica ha de ser un proceso de expansión y no un alejamiento de la consciencia.

Los instintos de latrocinio son de dos tipos: activos y pasivos. Los instintos activos tienen su impacto en el plano físico y se manifiestan en apropiarse de las cosas ajenas. Los instintos pasivos forman parte de la psicología y actúan mediante métodos más sutiles como poseer las ideas, lenguaje, las bromas y las situaciones ajenas. Todos estos niveles han de ser purificados conscientemente.

La pureza de la relación sexual requiere una vida célibe antes del matrimonio y la monogamia con amor y admiración de uno por el otro después del matrimonio. También incluye en volverse pasivo hacia la atracción sexual una vez que se ha disfrutado de la vida de casados hasta un cierto punto.

El estar libre del afán de poseer ha de practicarse en relación con todas las cosas de valor que tenemos a nuestro alrededor. El espejismo del dinero, de la propiedad, de las casas, de los muebles y de las personas queridas ha de ser neutralizado. Tiene que comprenderse claramente la diferencia entre el afecto puro y el espejismo. Hemos de mantener una actitud de ayuda y cumplir con nuestro deber respecto a lo demás sin escapismo, al mismo tiempo que hemos de eliminar el deseo de adueñarnos o de poseer cosas o personas. Uno no ha de aceptar de los demás las cosas necesarias sin ganárselas mediante el propio trabajo.

32. Śovcha santôsha tapas svâdhyâya îśvara praṇidhânâni niyamâh

SIGNIFICADO LITERAL:

Śovcha = Pureza;

Santôsha = Satisfacción;

Tapas = Aspiración ardiente;

Svâdhyâya = Practicar las Escrituras Sagradas;

Îśvara Praṇidhânâni = Entrega total (de 'lo que tengo') a la
Consciencia del Señor ('lo que soy');

Niyamâh = Disciplina.

SIGNIFICADO: La Disciplina incluye: pureza, satisfacción, aspiración ardiente, práctica de las Escrituras Sagradas y una entrega total a la Consciencia del Señor.

EXPLICACIÓN: La pureza es una pureza de los *vehículos* físico, astral, etérico y mental. Esto requiere un constante proceso de purificación. La purificación física requiere la regulación del alimento, la bebida, el sueño y el trabajo. Asear el cuerpo, escoger la alimentación yóguica, hacer ejercicio físico para purificar la actividad metabólica y ponerse ropa limpia, utilizar muebles y casa limpia es de esperar en el plano físico. El Pranayama purifica los vehículos sutiles. La meditación purifica la mente.

La satisfacción o el contento mantiene el cuerpo vital repleto. Sin satisfacción la práctica del no apego se convierte en una virtud negativa que lleva a una naturaleza antipática hacia a los demás y una actitud de aristocracia espiritual. Esto es debido a una atrofia del sistema endocrino que se encuentra en los centros de energía que alimentan a los vehículos sutiles. Como resultado de ello la vida pierde el gusto y deja de haber autorrealización yóguica. La satisfacción o contento lleva a una manera mucho mejor de hacer las cosas. Esto da como resultado el aflujo de cosas necesarias sin esfuerzo alguno.

La práctica de las Escrituras Sagradas ha sido explicada en el aforismo número 1 de este capítulo.

La entrega total fue explicada en el aforismo 23 del capítulo I.

46. Sthira sukham āsanam

SIGNIFICADO LITERAL:

Sthira = Estabilidad;

Sukham = Sosiego;

Āsanam = Āsana.

SIGNIFICADO: Āsana es definido como la estabilidad natural.

EXPLICACIÓN: La estabilidad natural del Yo es definida como Āsana en el Bhagavad Gita. El YO incluye todo 'lo que tengo'. El cuerpo físico, los vehículos sutiles y la mente constituyen el YO que es la unidad de 'yo soy' en el trasfondo de la Consciencia Cósmica 'YO SOY'.

La estabilidad natural pertenece a los vehículos emocional y mental y no al cuerpo físico. Las diversas asanas o posturas físicas que se practican están clasificadas bajo el primer paso, llamado en sánscrito *Yama* (regulación) y no pertenecen al paso descrito en este aforismo. El tercer paso descrito aquí es el método de practicar estabilidad y sosiego poniendo el cuerpo en una postura cómoda, cerrando los ojos por un momento y manteniendo la mente sobre el Centro del Entrecejo por algún tiempo. Esto coloca todos los impulsos vitales y la actividad nerviosa bajo

control en el Centro del Entrecejo. Viajemos mentalmente de la cabeza a los pies aliviando la tensión de todos los nervios y músculos. Luego pensemos en el Centro del Entrecejo. Mediante esta práctica la constitución entera volverá a la estabilidad y al sosiego. Después, apliquemos la mente a la respiración y practiquemos el Pranayama. Ahora hemos preparado la constitución para practicar los últimos cuatro pasos del yoga.

47. Prayatna śaithilya ananta samâpattibhyâm

SIGNIFICADO LITERAL:

Prayatna = Esfuerzo;

Śaithilya = Relajación del esfuerzo;

Ananta = (Consciencia) infinita;

Samâpattibhyâm = Comprendiendo.

SIGNIFICADO: La estabilidad natural puede obtenerse alternando el esfuerzo y la relajación para comprender la consciencia infinita.

EXPLICACIÓN: La constitución del ser humano es finita en sus estados e infinita en su esencia. La consciencia es el punto de unión entre los dos. Cuando la consciencia existe en el cuerpo (plano material), en las pulsaciones vitales (plano de las fuerzas y energías), y en la mente (plano mental), es finita. Cuando cambia y llega hasta la Luz del Señor, se hace infinita. Cuando está entre ambas, es al mismo tiempo finita e infinita y se llama en sánscrito *Buddhi*, que incluye la voluntad creativa, el discernimiento, la brillantez, la iluminación y lo bonito de la experiencia. La cadena de causas y efectos se rompe con el despertar de la consciencia al llegar a este estado. Ningún paso de la existencia tiene causa alguna sino la de existir. Un esfuerzo por comprender este estadio ordena nuevamente las energías y las inteligencias existentes y les da una expresión cada vez mejor a todas ellas. La relajación del esfuerzo conduce a una expansión de consciencia desde el condicionamiento de la lógica y las acciones en cadena. Al alternar el esfuerzo y la relajación se produce

una expansión armoniosa y una reestructuración de las partes del todo. Con cada alteración las diversas partes tienen cada vez más vida y están más iluminadas. Este proceso da como resultado la estabilización de la tranquilidad de la existencia.

48. *Tatah dvandva anabhighâtah*

SIGNIFICADO LITERAL:

Tatah = Mediante eso;

Dvandva = Pares de opuestos;

Anabhighâtah = No ser afectado por.

SIGNIFICADO: Entonces la constitución permanece sin ser afectada por los pares de opuestos.

EXPLICACIÓN: Cuando se aplican continuamente el esfuerzo y la relajación para comprender la Consciencia Infinita, eso hace que la consciencia quede libre de los pares de opuestos. Dolor y placer, conveniencia e inconveniencia, calor y frío, felicidad e infelicidad son el resultado del reflejo de la pulsación en los planos inferiores. Ellos producen una contracción y una expansión de los vehículos. Su existencia está totalmente basada en la alternancia de la consciencia y de la inconsciencia. El estado inconsciente es la relajación de la consciencia por los vehículos inferiores y la mente. Ello da como resultado la retirada de la consciencia de los vehículos inferiores hacia las energías y después hacia las inteligencias. La retirada de la consciencia de las inteligencias microcósmicas se cambia a sí misma en las inteligencias macrocósmicas. Cuando esto es temporal lo llamamos sueño. Cuando esta retirada se produce de una vez por todas en un conjunto determinado de vehículos lo llamamos muerte. Nacimiento y muerte son también pares de opuestos que forman una alternancia de esfuerzo y relajación. Una práctica constante de las alternancias con la mente, los sentidos y el cuerpo proporcionará el entrenamiento necesario para la expresión total del yo de uno mismo en la palabra del Yo Infinito. Esta expresión es la verdadera

expresión del 'OM'. Un esfuerzo para llevar a cabo esta expresión con su relajación produce una neutralización total de los pares de opuestos hasta llegar al equilibrio de los platillos de la balanza, que son los nacimientos y las muertes. Hasta que no se consiga esto, sigue habiendo necesidad de tomar un vehículo físico.

49. *Tasmin sati śvāsa praśvāsayôh gati vichhêdah prânâyâmah*

SIGNIFICADO LITERAL:

Tasmin sati = Cuando está presente (cuando se consigue);

Śvāsa praśvāsayôh = De la inhalación y la exhalación;

Gati vichhêdah = El corte del movimiento;

Prânâyâmah = La Regulación de las pulsaciones vitales.

SIGNIFICADO: Cuando se consigue esto, entonces se consigue regular las pulsaciones, cortando el flujo de la inhalación y la exhalación.

EXPLICACIÓN: La inhalación y la exhalación de la respiración son el resultado de las pulsaciones vitales. Cuando los pares de opuestos son neutralizados como se ha descrito anteriormente, se produce también una neutralización automática de las pulsaciones vitales. Un esfuerzo simultáneo para regular la respiración entonces resulta en sumergir la mente y la respiración en el trasfondo de la consciencia superior. En el ser humano común, que no ha pasado por el entrenamiento yóguico, su respiración y su mente existen por separado y cada una de ellas trabaja en su propia dirección. Cuando se practica el Prânâyâma, una se sumerge en la otra y ambas se convierten en una misma cosa. Esta unidad recién formada no necesita del acto de la respiración, y en lugar de ser los pulmones los que llevan a cabo la respiración, es el poder de la pronunciación de 'OM' (la música de vida) lo que asegura el acto de la respiración. De este modo la respiración se libera de los planos físico y mental. Se produce una pausa sin esfuerzo en la respiración por una duración determinada de tiempo, según sea la experiencia del equilibrio.

Esta práctica es descrita en el aforismo 34 de la Parte I. La consecución real del Prânâyâma está directamente conectada con la actividad física y mental de nuestro quehacer diario. Sólo cuando se consigue un orden perfecto en el quehacer de la vida mundana, podemos esperar tener la perfecta maestría sobre la respiración y las pulsaciones vitales. Siempre es peligroso intentarlo comenzando por el control de la respiración. Intentar controlar la respiración sin tener control de nuestros movimientos y reacciones diarios hacia los demás, produce una agitación peligrosa en nuestra constitución. Todo experimento con la respiración produce como resultado un estímulo de los centros de energía en el plano etérico. Cuando la materia física y emocional no están suficientemente purificadas de antemano, la agitación produce una tormentosa actividad de las emociones. Esto produce como resultado un esfuerzo excesivo de los nervios y del sistema vascular. El resultado de intentar el Prânâyâma empezando por el control de la respiración, antes de conseguir el control de las demás actividades, puede ser la destrucción parcial o total del vehículo físico mediante una parálisis, la locura o la senilidad mental.

Uno tiene que discernir siempre apropiadamente una manera práctica de practicar el Prânâyâma mediante un aumento del bienestar y la ausencia de incomodidad a cada paso. El autor de estas líneas no es responsable en manera alguna de los diversos métodos de *Puraka*, *Kumbhaka* y *Rechaka* descritos por diversos instructores y prescritos bajo el nombre de 'respiraciones esotéricas'.

53. *Manasah cha dhâraṇâsu yôgyatâ*

SIGNIFICADO LITERAL:

Manasah cha = También para la mente;

Dhâraṇâsu = Para la Contemplación;

Yôgyatâ = Aptitud, idoneidad.

SIGNIFICADO: La aptitud de la mente para la Contemplación es también producida por el Prânâyâma.

**54. *Indriyânâm sva vishaya asamprayôgê
chitta svarûpa anukârah îva pratyâhârah***

SIGNIFICADO LITERAL:

Indriyânâm = Para los sentidos;

Sva vishaya = Hacia sus propios objetos;

Asamprayôgê = No teniendo aplicación;

Chitta svarûpa = Forma de la mente;

Anukârah = Conducta similar;

Îva = Como si;

Pratyâhârah = Absorción.

SIGNIFICADO: Cuando los sentidos se retiran de sus objetos y siguen la forma de la mente, ese estado se denomina Absorción.

EXPLICACIÓN: Cuando no se practica el yoga, la mente fluye en dirección a los sentidos. Los sentidos están acostumbrados a proyectarse en sus objetos correspondientes. Entonces se impregnan en la forma de los objetos y pierden su propia identidad. El resultado es que la mente encuentra la presencia de los objetos y deja de tener la presencia de los sentidos. Es el verdadero estado de disipación del ser humano. 'Sentido', en el caso de un ser humano común, significa 'naturaleza inferior'. Cuando los sentidos están perdidos en sus objetos correspondientes y la mente está llena de ellos, sólo hay existencia de los objetos en la forma del ser humano, dejando éste de tener consciencia de sí mismo.

Cuando la mente se tranquiliza, los sentidos se apartan automáticamente de sus objetos. Entonces existen para la mente y por lo tanto se vuelven en dirección al interior y empiezan a tomar la forma de la mente, que no es sino tranquilidad. Ese estado de los sentidos, que se comportan como parte de la mente, se denomina Absorción de los sentidos en la mente.

El arte de recogerse tiene que empezar por los planos superiores y descender hasta el nivel de los sentidos. Esta práctica nunca ha de comenzar por los sentidos. Intentar controlar los sentidos antes de haber

tranquilizado la mente es practicar empezando por el lado equivocado y se termina en el fracaso. Cerrar los ojos nunca puede lograr que la mente deje de imaginarse los diversos objetos que han visto los ojos. Por esta razón Patanjali coloca este paso de la Absorción o Pratyâhâra después del Prânâyâma.

55. Tatah Îndriyânâm paramâ vaśyata

SIGNIFICADO LITERAL:

Tatah = Mediante eso;

Îndriyânâm = De los sentidos;

Paramâ = La más elevada;

Vaśyata = Obediencia.

SIGNIFICADO: Mediante la práctica de Dhârânâ (Contemplación), se consigue de la mejor manera posible la obediencia implícita de los sentidos.

EXPLICACIÓN: La obediencia sin una actitud favorable y sin entrega es peligrosa. Subyugar los sentidos utilizando la mente externa no es aconsejable. El método actual de hacer que los sentidos obedezcan es el mejor, porque el proceso empieza con hacer que la mente se vuelva tranquila. En tal caso la absorción de los sentidos en la naturaleza de la mente produce el deseado proceso de obediencia de los sentidos.

CAPÍTULO III

Vibhûti Pâda

LA REALIZACIÓN Y SU ESPLENDOR

1. *Dhâraṇâ chittasya dêśa bandhah*

SIGNIFICADO LITERAL:

Dhâraṇâ = Contemplación; es

Chittasya = De la mente;

Dêśa bandhah = Fijar en algo específico.

SIGNIFICADO: La Contemplación es el proceso de fijar la mente en algo específico.

EXPLICACIÓN: Hacer que la mente se aquiete y que los sentidos queden absorbidos en la mente representa un gran paso o logro en la práctica del yoga, pero no es el objeto de la práctica del yoga. El objeto principal de la práctica del yoga es doble: 1º) Focalizar la mente tranquila sobre la naturaleza superior del hombre y la Luz del Señor, que mora en el interior. 2º) Focalizar la mente tranquila sobre 'cualquier otra cosa' para darse cuenta de la presencia de la Luz del Señor mismo en todas partes. El segundo paso pone de manifiesto diversos esplendores en el sendero y libera finalmente la consciencia en la omnipresencia del Señor cuya Luz es está Creación. El comienzo de este segundo paso se llama Contemplación. Aquí empezamos ya a aplicar la mente sosegada (con los sentidos absorbidos en ella) a 'cualquier otro' objeto específico.

2. *Tatra pratyaya êkatânatâ dhyânam*

SIGNIFICADO LITERAL:

Tatra = Allí y entonces;

Pratyaya = El objeto de consecución (específico);

Êkatânatâ = Existencia de una sola cosa;

Dhyânam = Es meditación.

SIGNIFICADO: La presencia de un objeto con exclusión de (la cognición de) 'cualquier otra cosa', se llama Meditación.

EXPLICACIÓN: Cuando se aplica la mente tranquila a algo específico surge la existencia de dos cosas para ser percibidas. 1º) La mente tranquila con los sentidos disueltos. 2º) El objeto al que se aplica la mente. Este estado se llama Contemplación y produce la iluminación adecuada del objeto específico. El paso siguiente es que la mente es desprovista de la cognición de su existencia. El objeto específico es la única cosa que existe para la mente con toda su forma y detalle (síntesis y análisis). La mente no existe para sí misma. Tal estado de existencia sola se llama Meditación. Por ejemplo cuando nos empieza a gustar la película en un cine, somos conscientes de que existe la película y somos también conscientes de que existe nuestra mente, pero el resto de lo que nos rodea deja de existir para nosotros. Entonces estamos en un estado de Contemplación. Al cabo de algún tiempo más dejamos de tener conciencia de nosotros mismos y la secuencia de la historia de la película es algo que existe para nosotros con todo detalle. Tal estado es Meditación.

3. *Tat êva arthamâtra nirbhâsam svarûpa śûnyamiva samâdhih*

SIGNIFICADO LITERAL:

Tat êva = La misma precisa cosa;

Arthamâtra = Sólo el espíritu de ella;

Nirbhâsam = Brilla totalmente;

Svarûpa Śûnyamiva = Como si estuviera desprovisto hasta de su misma forma;

Samâdhih = Autorrealización.

SIGNIFICADO: Cuando la única cosa que existe para la cognición brilla con toda su presencia, como si estuviera desprovista incluso de su propia forma, entonces ese estado se llama Autorrealización.

EXPLICACIÓN: Incluso la existencia de una sola cosa específica en exclusión de cualquier otra cosa, incluyendo la mente del observador, tiene muchas correspondencias en sí misma. Tiene su forma, su nombre, su significado, su utilidad y muchas otras correspondencias. Aunque el objeto es uno, tiene cosas que han sido transmitidas como una unidad. Tal estado de cognición es meditación. Cuando las diversas partes y actividades se funden en la cognición, se produce la existencia de la totalidad incluso en la ausencia total de las correspondencias. Igual que los sentidos existen como uno solo en la mente tranquila cuando son absorbidos, así también las correspondencias de un objeto específico existen absorbidas en la totalidad. Entonces se produce la experiencia de la continua presencia total. La presencia de una cosa específica es también absorbida por la Luz de la mera presencia. Todo existe y al mismo tiempo no existe para la cognición. Esto se debe a que la cognición es también absorbida. Es la presencia del Señor en todas las cosas. Es también llamado el Espíritu de todo y de cada cosa. Este estado se llama Autorrealización.

4. *Trayam ekatra samyamah*

SIGNIFICADO LITERAL:

Trayam = El trío;

Ekatra = Como uno;

Samyamah = Es la existencia simultánea.

SIGNIFICADO: Cuando los tres estados existen como un solo estado, entonces se llama la existencia simultánea.

EXPLICACIÓN: La Contemplación, la Meditación y la Autorrealización son los tres estados de consciencia que se liberan del nivel de cognición en tres gradaciones hasta el estado de Contemplación. Todos los demás estadios que hay por debajo están completamente limitados por el nivel de cognición. Los tres niveles de encima están libres de este nivel en tres estadios. Dado que no hay cognición en el caso de estos tres estadios, estos no están impedidos por el tiempo ni por la sucesión. El resultado es

que existen independientemente como también simultáneamente. Cualquiera de ellos puede existir al mismo tiempo. Cuando los tres estadios existen simultáneamente, a eso se llama la existencia simultánea.

5. *Tat jâyat prajñâ lôkah*

SIGNIFICADO LITERAL:

Tat jâyat = Cuando esto tiene éxito;

Prajñâ lôkah = Hay iluminación de la consciencia.

SIGNIFICADO: Cuando la existencia simultánea es experimentada con éxito se produce la iluminación de la consciencia.

EXPLICACIÓN: En este contexto, consciencia significa la consciencia pura. Igual que el sol emana en forma del globo solar, luz, rayos, radiación etc., la consciencia de la persona no yóguica expulsa la cognición del observador, el objeto de observación, el acto de observar, el nombre, la palabra, el significado, la forma, el color, el peso, la idea, el concepto, la mente, los sentidos etc. Todas estas cosas son los estadios del 'devenir' de la consciencia. No son la consciencia pura, que es original y está más allá de los estadios. La consciencia pura que es el esplendor del Señor (la naturaleza superior, según el Bhagavad Gîtâ) está oculta en los niveles de los diversos estadios. La percepción del hombre común está siempre a merced de esos estadios. Cuando la existencia simultánea se hace posible, se produce el brillo de la consciencia original, cuya intensidad de iluminación es comparada en el Bhagavad Gîtâ con el brillo de 'tantos miles de soles de mediodía como uno pueda imaginarse'. Igual que cualquier cosa puesta en presencia de la más pura llama de un alto horno de fundición es reducida a fuego así también cualquier cosa expuesta al brillo de la más pura consciencia no es nada sino la presencia del Espíritu de Consciencia.

6. *Tasya bhûmishu viniyôgah*

SIGNIFICADO LITERAL:

Tasya = De ese (brillo de la consciencia pura);

Bhûmishu = Entre los (diversos) planos;

Viniyôgah = Para ser utilizado.

SIGNIFICADO: El brillo de esta consciencia pura es para ser utilizado entre los diversos planos de existencia.

EXPLICACIÓN: La práctica del yoga no tiene fin en sí misma. Tiene que ser aplicada a la manera de experimentar el yoga y la vida diaria. Vivir el yoga es un objetivo al que va dirigida toda la práctica del yoga. Igual que el sol transforma la oscuridad en luz así también el brillo de la consciencia pura transforma todos los planos de existencia en consciencia pura, a la que se llama en el Bhagavad Gîtâ como la experiencia de la presencia del Señor 'como ninguna otra cosa'. Este aforismo nos recuerda esa belleza.

7. *Trayam pûrvêbhyah antarangam*

SIGNIFICADO LITERAL:

Trayam = El trío (la existencia simultánea de los tres últimos pasos o estadios);

Pûrvêbhyah = Que los anteriores (pasos);

Antarangam = Parte interior.

SIGNIFICADO: El trío de la existencia simultánea es más profundo y está más oculto que los pasos anteriores.

EXPLICACIÓN: Aquí se muestra una diferenciación entre los primeros cinco pasos y los tres últimos. Los primeros cinco pasos describen: el cuerpo, los sentidos, la mente, los poderes, las energías y la percepción objetiva del mundo. De ahí que sean exotéricos por naturaleza y que estén expuestos a diversos obstáculos y dificultades. La vida mundana, cuando se practica independientemente de los tres pasos finales sin la práctica del yoga, pertenece a la actividad de esta categoría junto con la falta de

capacidad para utilizar los vehículos inferiores. Por lo tanto está condicionada a estar llena de resultados y experiencias contradictorios. También la práctica del yoga hecha poco a poco y con una superespecialización en uno o más pasos, proporciona resultados contradictorios y es continuamente obstruida por obstáculos que uno mismo se crea. En el lenguaje de los filósofos, este dominio está bajo el encanto del karma y sus resultados. Este campo existe en los niveles más densos de materia, fuerza, energía, pensamiento y objetividad. El trío de la existencia simultánea existe en el plano sutil de la esencia que no es otra cosa que luz. Esta luz lo inunda todo pero existe oculta en el plano sutil. Incluso aunque los planos más densos parezcan ser más prominentes y reales como objetos, existen sólo bajo por obra del encanto de la varita mágica de este trío. Este trío, mediante su encanto creador, puede traer cualquier cosa de la no existencia a la existencia y viceversa.

CAPÍTULO IV

Kaivalya Pâda

LLEGAR A LA EXISTENCIA UNA

1. *Janma oshadi mantra tapas samâdhi jâh siddhayah*

SIGNIFICADO LITERAL:

Janma = Mediante el nacimiento;

Oshadi = Mediante plantas;

Mantra = Mediante palabras místicas;

Tapas = Mediante aspiraciones ardientes;

Samâdhi = Mediante la Autorrealización;

Jâh = Nacen;

Siddhayah = Los fenómenos sobrenaturales.

SIGNIFICADO: Los fenómenos sobrenaturales se adquieren mediante el nacimiento, mediante plantas medicinales, mediante palabras místicas, mediante la aspiración ardiente y mediante la Autorrealización (el octavo paso de la práctica del yoga).

EXPLICACIÓN: Personas diferentes muestran tener manifestaciones de los fenómenos sobrenaturales de diferentes tipos. Estos son adquiridos de diferentes maneras.

1º. **Mediante el nacimiento:** Algunas personas adquieren poderes para realizar milagros ya desde su nacimiento. Una razón para ello son los logros yóguicos de esa gente en vidas anteriores. Otra razón es la necesidad o de una situación que hace que se manifiesten milagros mediante cualquier persona viviente en ese momento. A no ser que el sendero óctuple de la práctica del yoga se complete y a menos que se dé la iluminación de la consciencia pura mediante la existencia simultánea, ninguna de esas personas de las dos categorías que pueden manifestar

milagros, pueden ser consideradas como guías o salvadores de la humanidad. Sólo aquellos que han alcanzado la maestría en el sendero óctuple del yoga pueden liberar a los demás del sufrimiento y servir de verdadera ayuda.

2º. Mediante las plantas medicinales: El contacto con ciertas plantas le otorga ciertos poderes al hombre. Las diversas prácticas de magia negra y blanca de las diversas naciones demuestra un conocimiento del uso de tales plantas. Tal conocimiento es generalmente una mezcla de verdad, superstición, decepción, y engaño. El discernimiento necesario es posible sólo mediante la tradición y no mediante los libros. La gente de verdadera tradición científica e inofensiva encuentran mucha dificultad para escoger a la persona adecuada para enseñarle esos secretos. Esas personas han de purificarse de su naturaleza inferior y de sus motivos antes de que se les puedan transmitir los secretos.

3º. Mediante palabras místicas: Algunos practican el poder de la pronunciación con ayuda de ciertos sonidos y de su combinación. Esos sonidos se llaman mantrams. El arte de expresar poder desde los centros de energía en la dirección necesaria se logra pronunciando repetidamente esos mantrams. Las Escrituras Sagradas antiguas de las diversas naciones están compuestas de la combinación de mantrams.

4º. Mediante la aspiración ardiente: Cuando ésta se focaliza en una dirección particular intencionadamente, se produce el fenómeno sobrenatural.

5º. Mediante la Autorrealización: La Autorrealización del octavo paso del yoga transmite la iluminación de la consciencia. Cuando ésta se dirige intencionadamente hacia el fin requerido, da como resultado un fenómeno sobrenatural. Pero después de algunas experiencias esas personas se niegan a dirigir la Luz de su consciencia pura de este modo, a menos que haya necesidad en el sentido verdadero de la palabra.

2. *Jâtyantara pariñâmah prakriti âpûrât*

SIGNIFICADO LITERAL:

Jâtyantara pariñâmah = La transformación de la consciencia de una encarnación de orden inferior a una de orden superior;

Prakriti = La Naturaleza;

Âpûrât = Llenando completamente.

SIGNIFICADO: Llenando completamente el espacio vacío se hace posible la transformación de la consciencia de una encarnación de orden inferior a una encarnación de orden superior.

EXPLICACIÓN: El nacimiento de todo individuo tiene localizado su propio nivel de consciencia en uno de los niveles de existencia. Algunas personas viven en la consciencia del cuerpo y sólo saben comer, vivir y morir. Otras, viven en los sentidos y viven una vida ansiosa de deseos. Otras, viven con su consciencia despierta a las emociones y son una amenaza para la sociedad. Estas personas a veces cometen crímenes horribles y viven toda su vida bajo el condicionamiento total de la venganza o del sexo. Otras personas han despertado su mente y viven como veletas sin continuidad de propósito. Aquellas personas que empiezan a experimentar un despertar de los niveles más elevados que la mente, empiezan a pensar en los demás e intentan aprender las lecciones del adaptación. Esto lo hacen siendo útiles comercializando las virtudes que practican. Otras personas que han experimentado un despertar aún más elevado pondrán en sus acciones la naturaleza superior de la simpatía sin otro motivo. Este es el punto del despertar de la consciencia humana que se llama la primera iniciación. Al llegar a este punto, los deseos de estas personas son reemplazados por las necesidades tanto suyas como ajenas. La innecesaria velocidad de la mente se tranquiliza y la verdad empieza a amanecer en ellos con una experiencia de consciencia pura y de verdadero amor. Este es el punto de la segunda y tercera iniciaciones. Más allá de este punto se encuentran la cuarta y la quinta iniciaciones, que nos permiten cooperar con los reinos de los *Devas* y de los *Pitris* de nuestro sistema solar.

Generalmente una persona vive con el mismo nivel de despertar de consciencia en el que ha nacido a lo largo de toda su vida. A veces se pasa más de una vida en el mismo nivel de consciencia. El sendero de evolución de la consciencia ayuda hasta cierto punto pero se detiene llegado a un punto particular cuando el hombre desarrolla el poder de discernimiento. De ahí en adelante la Naturaleza deja que evolucione por sí solo. El proceso de aceleración de la evolución personal se encuentra hermosamente dispuesto en el sendero óctuple de la práctica del yoga. Mediante esta práctica la consciencia se transforma de cualquiera de los vehículos inferiores y se convierte en el trío (Contemplación, Meditación y Autorrealización) de la existencia simultánea. Cuando se sigue adecuadamente este camino, la persona es elevada a la iluminación de la consciencia pura. La producción de este cambio se llama evolución creadora. Esto es lo que quiere indicar este segundo aforismo.

La materia de nuestro cuerpo, la fuerza de nuestro cuerpo vital, la energía de los diversos centros de los vehículos sutiles en el plano etérico, incluyendo los sentidos, la mente, la materia y las propiedades de todos ellos están protegidas y afectadas por las inteligencias dévicas que siempre están trabajando en los planos microcósmico, planetario y solar. El despertar de la consciencia individual hasta el nivel de los centros de energía y las formas de pensamiento no interfiere ni entra en contacto con el trabajo de las inteligencias dévicas. Cuando uno comienza a practicar las virtudes del yoga sin motivo alguno, su despertar empieza a entrar en contacto con la consciencia pura, la cual efectúa su primer contacto con las inteligencias dévicas. La Consciencia del Señor está presente tanto en la consciencia individual como en la dévica. Por lo tanto, es el lugar de encuentro entre los hombres y los dioses. Por esta razón, la práctica regular del yoga del sendero óctuple puede producir el despertar de la consciencia humana hasta llegar a la naturaleza de la consciencia dévica. La práctica del yoga durante muchas vidas, o incluso durante una sola

vida, hace que se produzca un cambio fundamental en la naturaleza con la que uno ha nacido y una total transformación de la misma.

3. *Nimittam prakritîñâm aprayôjakam* *tu tatah kshêtrikavat varaña bhêdah*

SIGNIFICADO LITERAL:

Nimittam = Una causa estimulante;

Prakritîñâm = Para diversas naturalezas;

Aprayôjakam = No útiles;

Tu = Pero;

Tatah = De eso;

Kshêtrikavat = Como el agricultor;

Varaña bhêdah = Rompiendo el caparazón.

SIGNIFICADO: En realidad las causas estimulantes no son verdaderamente útiles para la transformación de la consciencia (de lo inferior a lo superior), sino que aceleran la ruptura de la capa protectora como el esfuerzo del agricultor (que prepara la tierra para la germinación).

EXPLICACIÓN: La consciencia se encuentra situada en un determinado nivel al nacer. El uso de plantas, de fórmulas místicas, de la aspiración ardiente y el llegar hasta el trío (Contemplación, Meditación y Autorrealización), sirven de causas estimulantes. Estas son cosas que por sí mismas no producen la verdadera transformación de la consciencia de los niveles o planos inferiores hasta los superiores. Lo que nos ayuda en los planos inferiores es el impulso hacia arriba de la naturaleza, o lo que nosotros llamamos la evolución. Lo que produce una mayor evolución en el hombre es el efecto del tiempo y el poder de incidencia. Las causas estimulantes tienen también su propio efecto en remover los obstáculos y preparar al candidato para las iniciaciones. El servicio que el agricultor hace a la tierra es eliminar los obstáculos y preparar el terreno para que reciba la semilla adecuadamente y haga que la cáscara se retire y se

produzca la germinación. Y aunque eso no puede considerarse como la causa de la germinación, desempeña un papel importante en su preparación.

4. *Asmitâ mâtrât nirmâṇa chittâni*

SIGNIFICADO LITERAL:

Asmitâ mâtrât = Por la chispa de la consciencia del 'YO SOY';

Nirmâṇa chittâni = Se construyen la mente y los sentidos.

SIGNIFICADO: La consciencia del 'YO SOY' es la responsable de que surjan la mente y los sentidos.

EXPLICACIÓN: Aquí se indica que el 'YO SOY' en nosotros es el creador de la mente y los sentidos. Eso quiere decir que cuando existe el despertar en la mente y los sentidos, la persona es sólo constructiva pero no creadora. El proceso de una construcción es una larga cadena de causas y efectos. De ahí que la persona esté condicionada por su propio karma mientras que su despertar esté localizado en los sentidos y en la mente. Cuando el despertar se cambia a la consciencia del 'YO SOY', que es pura Luz, entonces la persona empieza a existir como un ser que crea o un creador. Entonces puede crear la desaparición de las acciones en cadena y puede crear también formas de pensamiento libres de karma (libres de motivos). Las formas de pensamientos son trazadas por las líneas y las energías empiezan a fluir tomando formas constructivas. Tales formas existen durante períodos muy largos de tiempo e inducen pensamientos constructivos en las mentes de la humanidad durante generaciones. Estas formas constituyen tradiciones que siguen protegiendo a los seres humanos de naturaleza inferior del salvajismo del crimen y de la destrucción.

5. *Anêkêshâm pravrittî bhêdê ekam chittam prayôjakam*

SIGNIFICADO LITERAL:

Anêkêshâm = Para muchas;

Pravritti bhêdê = Entre las diversas conductas aplicadas;

Ekam = Una;

Chittam = Mente;

Prayôjakam = Puede ser dirigida.

SIGNIFICADO: Las muchas mentes de la mucha gente que tiene muchos tipos de conducta aplicada, han de ser dirigidas como una sola mente.

EXPLICACIÓN: La mente de cada individuo es una unidad de mente. Cada mente tiene su propia conducta y la conducta será según su aplicación en una actividad particular. Aquí el autor (Patanjali) habla del arte de crear una mente de grupo. Haciendo a la gente pensar, comprender y creer en la existencia de una mente de grupo, no es posible dirigirlos hacia una mente de grupo. Esto se debe a la diversidad de reacciones de las diferentes mentes respecto a la misma idea. Cada uno reacciona a su manera ante el mismo pensamiento. Entonces cada uno produce sus propias impresiones acerca de la misma idea. De este modo, esto no es suficiente para hacer pensar o creer en una misma cosa.

El arte de hacer que las mentes converjan en la mente de grupo se adquiere trabajando juntos más que compartiendo sólo la manera de pensar. Por lo tanto es necesario someternos al entrenamiento de la vida en comunidad en el plano físico. Un verdadero Maestro espiritual crea un trabajo manual de tipo común y complementario. Por esta razón Manu inventó la unidad familiar para el entrenamiento espiritual de afección e iluminación mediante la regulación de los pensamientos y la rectificación de las costumbres que conduce a la purificación de las emociones mediante el trabajo manual de naturaleza complementaria. Por esta razón Krishna y Jesús enmarcaron el quehacer diario del trabajo pastoral con el ganado y las cosechas complementado por el trabajo del hombre. Las formas de pensamiento creativo son producidas por el trabajo manual regulado. La energía fluye a través de esas formas y crea el bienestar de los seres mediante su mente de grupo, empapa el espíritu de contribución

y reemplaza los conflictivos conceptos de competición. Por eso Patanjali resalta la importancia de una vida de yoga como meta de la práctica del yoga.

6. *Tatra dhyānaḥ anāśayam*

SIGNIFICADO LITERAL:

Tatra = En este contexto;

Dhyānaḥ = El producto resultante de la meditación;

Anāśayam = Está desprovisto de motivos.

SIGNIFICADO: En este contexto (mente de grupo), la mente producto de la Meditación (el 7º paso del yoga) es el único estado de mente que no tiene motivos.

EXPLICACIÓN: La mente desentrenada pertenece a la naturaleza inferior del hombre. Se identifica constantemente con los objetos de los sentidos y por lo tanto no puede existir como mente. En lugar de la mente la gente tiene muchos objetos en forma de mente. Los pensamientos tienen forma de objetos y su relación mutua. Cuando se practica el sendero óctuple del yoga, la mente queda depurada de objetos e impresiones. Los pensamientos quedarán purificados de la relación mental. En lugar de que la mente misma sea ocupada y anulada por las impresiones, ésta empieza a caer sobre los objetos como la Luz pura de la Meditación. Los objetos dejan de condicionar a la mente y son iluminadas por ellas. Es ese estadio no hay motivos en la mente puesto que no hay objetos que la condicionan. Por consiguiente las acciones dejan de tener motivos porque no tienen su comienzo en el hombre deteniéndose con los resultados, sino que empiezan por las necesidades comunes y siguen adelante sin detenerse. La práctica del yoga proporciona esta transformación a la mente mediante la meditación. Por tanto hace que se produzca la mente de grupo.

7. *Yôginah karma asuklâkrishnam âtarêshâm trividham*

SIGNIFICADO LITERAL:

Yôginah = Para los que viven en la Síntesis;

Karma = El karma (la acción en cadena);

Asuklâkrishnam) = No es blanco y negro (libre de los pares de opuestos, como el bien y el mal);

Âtarêshâm = Para los demás;

Trividham = Es de tres tipos (los pares de opuestos y su combinación).

SIGNIFICADO: La acción no es ni oscura ni brillante (libre de los pares de opuestos) para los yoguis. Para los demás, la acción es de tres tipos (oscura, brillante y mixta).

EXPLICACIÓN: Para los yoguis la acción está libre de los pares de opuestos. Los pares de opuestos existen mientras la influencia de la pulsación exista sobre la mente. Los motivos hacen que los pares de opuestos entren en acción. Como resultado de ello vemos que las acciones de la gente producen felicidad o tristeza así como también una mezcla de los dos. Esos resultados condicionan a la mente de tres modos y estimulan nuevamente más acciones a lo largo de los mismos *surcos*. Cuando la mente se purifica mediante la meditación queda libre de la influencia de los tres *surcos*. El trabajo se organiza según la necesidad de la situación y no según las creencias o impresiones de las personas individuales. La conveniencia o inconveniencia no condicionan la acción.

8. *Tatah tat vipâka anugunânâm êva vâsanânâm abhivyaktih*

SIGNIFICADO LITERAL:

Tatah = Debido a ellos;

Tat vipâka = Sus resultados;

Anugunânâm êva = Según ellos solamente;

Vâsanânâm = De las asociaciones;

Abhivyaktih = Manifestación.

SIGNIFICADO: Las asociaciones se manifiestan como cualidades individuales, debido sólo a ellos (debido a los tres tipos de acción) y nada más.

EXPLICACIÓN: Los tres tipos de acciones dejan su influencia en la mente de la gente. Esas influencias se establecen como asociaciones, condicionadas por los resultados de sus actos y se manifiestan sólo según sus cualidades.

La asociación de las malas obras existe como condición básica del comportamiento. El comportamiento no puede ser influenciado simplemente por el conocimiento de buenas cosas. La gente continúa comportándose según sus preferencias y aversiones. Preferencias y aversiones son sólo impresiones establecidas de los resultados de sus actos anteriores que se establecen profundamente en la naturaleza de formar costumbres y fomentan más acciones según sus propios términos. Esta es la acción en cadena del karma que lleva al condicionamiento. Toda esta actividad se encuentra localizada en la naturaleza inferior del hombre, la cual es automática y no creadora. Cuando la consciencia es elevada a la naturaleza superior, la naturaleza inferior desaparece. Este cambio es posible sólo para una mente purificadora y tranquila. Esto ocurre mediante la Meditación (el séptimo paso de la práctica del yoga).

25. Viśēsha darśinah atmabhāva bhavanā nivṛtīh

SIGNIFICADO LITERAL:

Viśēsha darśinah = Para los que pueden ver lo superior;

Atmabhāva bhavanā = Visualizando la experiencia del 'Yo Soy';

Nivṛtīh = (que causa) la ausencia de compromiso.

SIGNIFICADO: Para aquellos que pueden ver lo superior visualizando la experiencia del 'Yo Soy', (la cual produce) la ausencia de compromiso.

EXPLICACIÓN: La unidad individual de existencia es la coexistencia de 'lo que tengo' y de 'lo que soy'. Aquel que confunde 'lo que tengo' con

'lo que soy', queda comprometido. Las impresiones acerca de los objetos de los sentidos hacen que la mente reaccione al entorno. Cuando la consciencia es despertada en la mente por los objetos de los sentidos, por las impresiones y por las reacciones, el hombre las localiza falsamente como su propio 'Yo Soy'. Así es como uno queda comprometido.

Aquel que puede ver directamente desde la iluminación de la consciencia pura e identificarse a sí mismo con ella, es el que sabe que él es diferente de su naturaleza inferior. Esta persona vive en el conocimiento de sí misma y se aparta del compromiso.

26. Tadâ chittam vivêka nimnam kaivalya prâgbhâram

SIGNIFICADO LITERAL:

Tadâ = Entonces;

Chittam = La mente;

Vivêka nimnam = Resbala hacia el discernimiento;

Kaivalya = La Existencia Una Verdadera;

Prâgbhâram = Con todo el peso.

SIGNIFICADO: Entonces la mente resbala con todo su peso hacia la Luz de la Existencia Una.

EXPLICACIÓN: Debido a la práctica antedicha, la mente encuentra un nuevo polo hacia el cual inclinarse. La actividad de discernir es la que ilumina las acciones. Debido a la fuerza de los valores nuevamente creados por el discernimiento, la mente se libera del remolino de los sentidos, de las impresiones y de las reacciones y es atraída poco a poco hacia el nuevo centro de discernimiento. La mente con todo su peso resbala hacia la creciente luz de 'lo que soy', hasta convertirse en una misma cosa con ella y vivir con ella.

**29. *Prasankhyânê api akusîdasya sarvathâ
vivêka khyâtêh dharma mêghah samâdhih***

SIGNIFICADO LITERAL:

Prasankhyânê api = Incluso hacia la iluminación;

Akusîdasya = Para el que no aspira al beneficio;

Sarvathâ = Por todos los medios;

Vivêka Khyâtêh = El impacto del discernimiento;

Dharma mêghah = El estar infundido por la Ley;

Samâdhih = Se consigue.

SIGNIFICADO: Incluso para quien no aspira al beneficio de la iluminación, existe por todos los medios el impacto del discernimiento y la posibilidad de ser influenciado por la Ley.

EXPLICACIÓN: La experiencia de naturaleza superior siempre estimula a la mente hacia el goce y el beneficio de esa experiencia. Reaccionar a semejante estímulo es a veces un obstáculo en la dirección espiritual. Uno ha de volverse cada vez más pasivo hacia el entusiasmo excesivo y la idea de beneficio. La dulzura de la experiencia aumenta a medida que vamos hacia la Luz. Al principio, el deseo de esa dulzura produce impresiones; por eso la actitud pasiva hacia la experiencia es el único secreto que nos mantiene siempre dentro de los límites del discernimiento. Si se puede mantener ese estado, la consciencia no consistirá sólo en experimentar la Luz sino en ser poseídos e infundidos también por ella. El hombre que abraza al Señor ha de culminar en el Señor abrazando al hombre.

30. *Tatah klêsa karma nivrittih*

SIGNIFICADO LITERAL:

Tatah = Mediante eso;

Klêsa = Aflicciones;

Karma = Acciones en cadena;

Nivrittih = Se detienen.

SIGNIFICADO: Cuando se llega al estadio de estar infundido por la Ley, entonces ese es el fin de las aflicciones y de las acciones en cadena.

EXPLICACIÓN: La ignorancia, el egoísmo, el apego, el odio y el abuso son las aflicciones de la naturaleza inferior. Cuando la naturaleza inferior es totalmente absorbida, no existe posibilidad de ser afectado por esas aflicciones. Dado que las reacciones de la mente han desaparecido totalmente, no existe la posibilidad de *karma*.

31. *Tadâ sarvâvarana malâpêtasya jñânasya ânantyât jñêyam alpam*

SIGNIFICADO LITERAL:

Tadâ = Entonces;

Sarvâvarana = Todos los niveles;

Malâpêtasya = Carente de impureza;

Jñânasya = A la Sabiduría pura;

Ânantyât = Debido a la existencia inconmensurable;

Jñêyam = Por conocer;

Alpam = Muy poco.

SIGNIFICADO: Entonces, todos los niveles quedan desprovistos de impurezas. Debido a lo inconmensurable de la Sabiduría, es muy poco lo que le queda por conocer a tal persona.

EXPLICACIÓN: Cuando uno es poseído por la Luz de la Ley todos los niveles de su naturaleza están llenos de su presencia; entonces no hay nada impuro en ningún nivel. Su Sabiduría es inconmensurable, dado que el que mide y el objeto están fundidos en la Luz Una de la Consciencia. A esa persona no le queda nada por aprender, puesto que no tiene que conocer ningún otro objeto separado del conocedor y para ella, conocer es sólo la expansión de su propia Luz.

32. *Tatah kritārthānam guṇānām pariṇāma krama samāptih*

SIGNIFICADO LITERAL:

Tatah = Mediante eso;

Kritārthānam = Habiendo cumplido con su propósito;

Guṇānām = Para las cualidades;

Pariṇāma krama = En su orden de evolución;

Samāptih = Es la culminación.

SIGNIFICADO: Entonces, las cualidades han cumplido con su propósito y por lo tanto retroceden en su orden evolutivo.

EXPLICACIÓN: Las cualidades le son transmitidas por la Naturaleza al hombre. Estas cualidades son tres: 1. Rajas o Dinamismo, 2. Tamas o Inercia, y 3. Sattva o Equilibrio. Su propósito es crear el imponente edificio de la morada de esta Creación con todos sus niveles. La formación de los átomos a cargo de la materia física del cuerpo, la fuerza vital, los centros de energía, los órganos sensorios y la mente se debe todo a la interrelación de estas tres cualidades. El mismo fenómeno de la pulsación se debe a esto. Todo su esfuerzo es el de proporcionar los diversos vehículos para cada unidad, la esencia de la cual es la Consciencia del Señor. Cuando la consciencia individual es poseída por la Consciencia del Señor, se termina el viaje de esa unidad de consciencia. Cuando se cumple el propósito de las tres cualidades, éstas desaparecen en su orden de aparición.

33. *Kshana pratiyôgī pariṇāma aparānta nirgrāhyah kramah*

SIGNIFICADO LITERAL:

Kshana pratiyôgī = La secuencia de las diversas modificaciones

Pariṇāma = Evolución;

Aparānta = Terminado;

Nirgrāhyah = Entenderse, saberse;

Kramah = Sucesión.

SIGNIFICADO: La secuencia de las modificaciones que es conocida por los sentidos ha llegado ahora a su fin y es sabido que ha terminado con sus etapas de evolución.

EXPLICACIÓN: Aquí se indica la existencia que trasciende el tiempo. El tiempo es el efecto de la sucesión de las modificaciones. La suma total de todas esas sucesiones es el sendero en espiral de la evolución. Ahora ha llegado a su fin. Por lo tanto la consciencia que es poseída por la Ley es eterna y existe en la eternidad.

**34. *Purushârtha śûnyânâm guṇânâm prati prasavah
kaivalyam svarûpa pratishṭhâ vâ chiti śaktih iti***

SIGNIFICADO LITERAL:

Purushârtha Śûnyânâm = Sin objetivos personales;

Guṇânâm = De las cualidades;

Prati Prasavah = Involución;

Kaivalyam = La Luz de la Existencia Una;

Svarûpa = Su propia forma;

Pratishṭhâ = Estabilidad;

Vâ = O;

Chiti Śaktih = El poder de la consciencia;

Iti = Así termina.

SIGNIFICADO: Entonces ocurre la involución de las cualidades debido a que no hay objetivos personales. Entonces se produce el establecimiento de la forma original o poder de la Luz.

EXPLICACIÓN: La involución es la desaparición de las tres cualidades en la dirección opuesta de la evolución. Éstas han cumplido el propósito de los objetivos personales. Estos objetivos son triples:

1. Cumplir con los propios deberes y obligaciones para ponernos en sintonía con la Ley.
2. Beneficiarse del procedimiento anterior y averiguar su sentido.

3. Buscar la plenitud aprendiendo a cumplir con nuestros deberes respecto a la necesidad de nuestros vehículos.

Son llamados respectivamente *Dharma*, *Artha* y *Kama* en las Escrituras Sagradas. Mediante el esfuerzo constante por seguir el sendero de estos objetivos, uno se da cuenta que ha despertado en él la necesidad de acercarse hacia su *Señorío* original. El primer despertar se llama *Jigyasa* o primer incentivo que le lleva a uno a los sucesivos 'despertares'. Entonces uno entra en la Luz de su propio *Señorío* y luego estos tres objetivos pierden su importancia y se caen por su propio peso. De ahí en adelante nuestras cualidades ya no tienen razón de ser. Por lo tanto pasan por un proceso de involución y se funden en la Naturaleza Superior. Entonces uno se queda como es, el original. En este estadio la experiencia de uno es el poder de su propia Luz. (En las Escrituras Sagradas a ÉL se le llama *Siva* y a su Poder de Luz, *Sakti*). Así termina la instrucción de yoga.

LOS AFORISMOS DEL YOGA DE PATANJALI

**SU SIGNIFICADO LITERAL,
CONTENIDO Y EXPLICACIÓN**

PARTE II

LA PSICOLOGÍA DEL YOGA

PRÓLOGO

El Maestro E.K. tiene una manera acuariana de abordar la explicación de los pasos prácticos de la práctica del yoga para provecho de los verdaderos buscadores de la Verdad. Al ser un yogui, tiene un nuevo acercamiento, que se ajusta a los tiempos actuales y a la configuración externa actual de la mente humana. Su acercamiento es nuevo y atrae a quienes están dispuestos a trabajar consigo mismos para convertirse en yoguis. En la Parte I del Yoga de Patanjali, escrita en 1976, el Maestro explicó los pasos prácticos del yoga y en ella también expresó el tema de su propia exposición de los Aforismos de Patanjali.

El Maestro E.K. era partidario de que vivir el yoga es el fin, mientras que la práctica del yoga es el medio. Él vivió una vida de yoga en su más antiguo y verdadero sentido en medio de una vida moderna, e inspiró a muchas personas de India y de Europa a vivir según el modo de vida del yoga.

En esta Parte II el Maestro expone con claridad y simplicidad las cinco inversiones de la mente y cómo enfrentarse a ellas. También nos pone más al alcance los inexplicables conceptos de la existencia subjetiva en claros términos objetivos. Esto llegó a resultarle posible porque él tiene una completa experiencia de la existencia subjetiva.

Su vida es un excelente ejemplo de entrega total al 'Íśvara'. Ello le ayudó en verdad a explicar por completo, de una manera lúdica, el concepto de Íśvara. El Maestro dedicó también un capítulo para enumerar los obstáculos del yoga con la sola intención de advertir al estudiante de yoga para que se inserte en la práctica correcta del yoga.

Este libro es una guía excelente para todos los verdaderos buscadores del Yoga y ayuda a darse cuenta de la consciencia del Yoga.

Visakhapatnam (India),

21 de diciembre de 1988.

K. Parvathi Kumar

CAPÍTULO I

LOS CINCO TIPOS BÁSICOS DE CONDUCTA

Las instrucciones de Patanjali acerca del yoga incluyen tres aspectos:

1. La práctica del yoga.
2. El análisis de síntesis de la psicología del yoga.
3. La explicación de los diversos aspectos.

La primera parte de este libro incluye las instrucciones de la práctica del yoga. Esta segunda parte incluye disertaciones en torno a la psicología del yoga.

El proceso de suspender la conducta de la mente y de los sentidos ya fue explicado. Ahora, el texto presente entra a considerar en detalle los *Vṛttis* (modos de conducta) y su clasificación.

5. *Vṛttayaḥ pañchatayyaḥ kliṣṭa akliṣṭāḥ*

SIGNIFICADO LITERAL:

Vṛttayaḥ = Las conductas;

Pañchatayyaḥ = (son de) cinco tipos;

Kliṣṭa = Complicadas;

Akliṣṭāḥ = No complicadas.

SIGNIFICADO: Los aspectos de la conducta son de dos tipos: complicados y no complicados y son cinco en total.

EXPLICACIÓN: La mente pasa por una transformación en los diversos aspectos de su conducta. Está en su naturaleza el reaccionar hacia el entorno. La objetividad es la primera reacción de la mente. Es su

actividad reflejada. La subjetividad es su actividad original. La subjetividad es conocida como el contenido del 'Yo Soy'.

Es la Luz original que entra en existencia mediante la mente y luego mediante los sentidos. Luego se refleja sobre sí misma y alrededor. El reflejo es la objetividad y en esta Luz reflejada, experimenta la objetividad. Entonces acepta la existencia de "otra cosa diferente" del 'Yo Soy' y empieza a reaccionar hacia el entorno. Reacciona hacia las personas y los objetos según unos valores proyectados que se forman mediante modelos de pensamiento, que son lo que llamamos familiares, amigos, enemigos, posesiones y sus valores.

Cuando los recibimos correctamente son no complicados. A veces los aspectos de conducta forman cortocircuitos entre sí y entonces se complican. Por ejemplo, si nosotros entendemos que otra unidad de 'Yo Soy' es otro cuerpo y otra persona y lo llamamos nuestra mujer, entonces nos comportaremos debidamente. Entonces es no complicado; pero si vemos a nuestra mujer como a otra persona más, sin ver al 'Yo Soy', encontraremos una diferencia de opinión. Intentaremos poseerla y entonces nos decepcionamos, nos enfadamos o desanimamos. Este es un ejemplo de conducta que se empieza a complicar.

6. *Pramâṇa viparyaya vikalpa nidrâ smṛtayaḥ*

SIGNIFICADO LITERAL:

Pramâṇa = Medida acertada;

Viparyaya = Medida equivocada;

Vikalpa = Medida vacía;

Nidrâ = Sueño (de dormir);

Smṛtayaḥ = El recordar.

SIGNIFICADO: Los aspectos de conducta antes mencionados son: la medida acertada, la medida equivocada, la medida vacía, el sueño y el recordar.

EXPLICACIÓN: Estos cinco aspectos constituyen los aspectos básicos de conducta mediante los cuales uno se comporta. Ni que decirse tiene que hay miles de alternativas que actúan como aspectos de la conducta, pero estos cinco constituyen los aspectos fundamentales. Toda la conducta del reino biológico puede resumirse en estos cinco aspectos irreducibles. Estos son los siguientes:

1. **PRAMĀṆA**, que significa la medida acertada o el símbolo para la percepción. Cuando leemos un libro, el escritor espera de nosotros que leamos al autor mismo. Esto es posible sólo mediante la mediación de algo que se transforma en un teclado de símbolos. Ese teclado de símbolos son las frases a través de las cuales el escritor habla. Las frases incluyen las palabras y la frase. Las palabras contienen sonidos, que son representados por las letras. Las letras están representadas por la escritura del alfabeto. Las letras son las medidas con las que se mide el mensaje del escritor. Si el escritor y el lector utilizan esas medidas en el mismo sentido, entonces eso es lo que se denomina *Pramāṇa* o medida correcta. Cuando uno tiene cuidado de observar esto, se recibe el contenido como es de esperar. Esto significa que la conducta del escritor y del lector no se complica.

Así también se espera que utilicemos del mismo modo las medidas de cualquier *Sastra* o ciencia. De la misma manera se espera que leamos la conducta y los valores de las personas y objetos que hay a nuestro alrededor. Tomemos en consideración a las personas y los objetos y utilicémoslos como medidas acertadas para entender su comportamiento. Entonces podemos proyectar nuestra conducta de la manera acertada. Al hacer esto, nuestra conducta no se complica y entonces vivimos en un estado de desapego o de interés sin volvernos interesados, y tendremos una vida de liberación del autocondicionamiento.

2. **VIPARYAYA**, que significa la medida equivocada. Cuando uno utiliza las medidas de un modo equivocado, tendrá una vida llena de errores. Cuando el escritor expresa sus ideas mediante palabras equivoca-

das o cuando el lector entiende las palabras acertadas en un sentido equivocado, se trata de una medida equivocada. De manera parecida, si entendemos de manera equivocada a nuestros familiares, amigos, enemigos, o nuestras propiedades, nuestra conducta se complicará. Si creemos que el dinero que ganamos como resultado de nuestro sueldo puede conseguir buenas cosas, es una medida acertada. Si entendemos el sueldo como el resultado de nuestra contribución a la sociedad, es una medida acertada. Pero si por el contrario intentamos ganar dinero de cualquier manera, eso significa que valoramos el dinero y no lo que representa. Entonces caemos en la trampa.

Si creemos que somos ricos por poseer dinero, es una medida equivocada y entonces no podemos disfrutar. Si odiamos el dinero en nombre del no apego (*Vairâgya*), es una medida equivocada y entonces tendremos que mendigar, pedir prestado o robar. Si consideramos a nuestra mujer como la compañera de nuestra vida, como otra forma del 'Yo Soy' en nosotros, ello sirve como una medida acertada. Si la consideramos como nuestra sirvienta, es una medida equivocada. Si la consideramos como un recipiente para gozar del sexo, es una medida equivocada y entonces nuestra conducta se complica.

3. **VIKALPA**, que consiste en utilizar la medida como una medida vacía, sin contenido alguno que medir. Si rendimos culto a los fardos de dinero, es una cosa vacía porque no compramos con ellos lo que necesitamos. Si hace más de diez años que uno está divorciado de su esposa y dice: "Es mi mujer", se trata sólo de una palabra usada como una medida vacía. Si uno grita diciendo: "Paz", como una consigna, y su mente se encuentra agitada por la paz, eso es un símbolo vacío, puesto que no estamos en paz. Si la gente lucha día y noche para hacerse feliz a sí misma, su concepto de felicidad es una medida vacía, puesto que está luchando. Si un joven se sienta sobre su cama y lee algún libro de sexo, imaginándose a una mujer desnuda cerca de él, es una medida vacía y su mente empieza a tener la complicación de la enfermedad. Claro está que

Vikalpa puede utilizarse también para volverse mejor uno mismo. Primeramente se ha de comenzar con la meditación, la presencia de Dios y un modo de vida regulado como Vikalpa, pero ha de llenarse inmediatamente de contenido para que se convierta en Pramâna.

4. **NIDRÂ**, que significa el sueño (de dormir). Es también uno de los cinco tipos básicos de conducta, aunque está lleno de la ausencia de cualquier tipo de conducta. No es algo absoluto, pues es también temporal. Dado que está considerado como uno de los aspectos básicos de la conducta. La máquina humana necesita dormir para restablecerse, refrescarse, sanarse y recuperarse. Por lo tanto, el dormir constituye un importante tipo de conducta y ha de ser considerado a la luz de Pramâna, el uso acertado de un instrumento.

5. **SMRTI**, que significa el recordar. Indica la facultad de crear una presencia sobre la base de la conducta anterior de la mente y los sentidos. La percepción objetiva deja su semilla en los niveles semisubjetivos. Una vez más la semilla puede germinar y llegar a convertirse en un árbol en el mundo subjetivo. De este modo, el recordar es una facultad de crear sobre la base de la creación anterior. Cuando uno utiliza esta facultad según Pramâna, hace que recordemos el 'Yo Soy' que está en nosotros. Nosotros podemos conocer nuestra existencia original natural, que es diferente de nuestra existencia de conducta, lo cual nos ayuda a conocer la capacidad de nuestra naturaleza de formar costumbres y de utilizarla para liberarnos a nosotros mismos siguiendo el proceso del yoga.

De esta manera vemos que cuatro de los anteriormente mencionados cinco tipos de conducta, tienen su utilización correcta en la práctica del yoga. *Viparyaya* (la medida equivocada) es el único tipo de conducta que no encuentra lugar en nuestra práctica. Pero también tiene su propio lugar en la naturaleza, ya que nos enseña lo que es la felicidad, creando el condicionamiento de infelicidad y miseria. La vida se hace dolorosa cuando uno sigue *Viparyaya*. Uno aprende lo que es correcto conociendo lo que es doloroso mediante la experiencia.

7. *Pratyakṣa anumāna āgamāḥ pramāṇāni*

SIGNIFICADO LITERAL:

Pratyakṣa = Exposición directa;

Anumāna = Deducción;

Āgamāḥ = La pronunciación;

Pramāṇāni = Medida acertada.

SIGNIFICADO: La exposición directa, la deducción y la expresión de la palabra son las medidas acertadas.

EXPLICACIÓN: En el aforismo anterior se nos ha hecho comprender que *Pramāna* es el principal de los cinco tipos básicos de conducta. Ahora vamos a explicar con más extensión la medida acertada, la cual existe en tres diferentes manifestaciones, que son: la Observación Directa, la Deducción y la Escritura Sagrada. Estos tres términos utilizados por los sabios antiguos son de profunda trascendencia y precisan de nuestra atención más de lo que imaginamos:

1. **PRATYAKṢA** significa 'delante de los ojos' e implica la exposición de la presencia ante uno o más de los cinco sentidos para que la perciban. Entonces la percepción actúa como medida que ha de ser utilizada como medida adecuada. Entonces actúa como *Pramāṇa* y nos da el conocimiento de la presencia. Nuestra vista nos hace comprender el día y la noche y también la presencia de los demás. Si escuchamos una voz sabemos que hay alguien. Si olemos sabemos que hay la presencia de una flor. Si gustamos sabemos que hay la presencia de la comida. Si tocamos o sentimos la temperatura sabemos que hay la presencia de algo como el calor etc. Así la percepción directa de los sentidos nos hace comprender una presencia.

La palabra *Pratyakṣa* indica sólo el ojo en particular. Esto se debe al hecho de que el ojo es el único instrumento que da la percepción directa sin ayuda de la deducción. Si vemos a una persona, estamos seguros que está presente. Los demás sentidos necesitan además de la deducción para darse cuenta de la presencia.

2. ANUMÂNA, que significa deducción. Esta es una percepción indirecta que no tiene nada que ver con el objeto expuesto ante la mente o los sentidos. Si olemos una rosa por la ventana, comprendemos que detrás de la pared no hay sólo olor, sino también la presencia de una rosa. En este caso el olor es la percepción directa mientras que la rosa nos ofrece su presencia mediante la deducción o percepción indirecta y sin ayuda del ojo concluiremos que hay una rosa.

3. ÂGAMA, que significa la expresión de la palabra, es entendida como La Palabra o los Vedas. Esto ha de ser examinado y seguido con cuidado. Hemos de prestar una atención especial a las afirmaciones siguientes. Los Vedas no son un libro, aunque se encuentren copiados en forma de libro. Los Vedas son la Ley de la Naturaleza. Las propiedades de la Creación, que incluyen las propiedades de la materia, de la fuerza y de la consciencia etc., son las páginas de la Naturaleza. En ella todas las sustancias, todos los planetas, todos los sistemas solares y todas las unidades cósmicas de la Creación se comportan de una manera particular guiados por La Ley. El azúcar es dulce, la sal es salada. No pueden ser de otra manera. El agua fluye para abajo, la llama arde desde abajo hacia arriba y no pueden ser de otra manera. Esto se debe a La Ley que gobierna. Así se comporta toda la Creación obedeciendo estrictamente a La Ley. Las propiedades de las diversas unidades de existencia nos hacen conocer La Ley mediante su conducta y ésta es por lo tanto su expresión de la palabra. Esta expresión de la palabra se llama La Palabra, La Escritura, Los Vedas. Esta es la norma general de todas las medidas acertadas. Por lo tanto es el Pramâna final, según el cual han de rectificarse y regularse la percepción directa e indirecta de acuerdo con La Palabra. Todo libro que copie fielmente La Palabra se llama también Veda o Âgama.

8. *Viparyayaḥ mithyâjñānam atadrūpa pratiṣṭham*

SIGNIFICADO LITERAL:

Viparyayaḥ = Medida equivocada;

Mithyâjñānam = Falso conocimiento;

Atadrūpa = Lo que no es seguro;

Pratiṣṭham = Establecido.

SIGNIFICADO: La medida equivocada establece la presencia de lo que no está y causa un falso conocimiento.

EXPLICACIÓN: Viparya, el segundo de los cinco tipos básicos de conducta produce la distorsión de la verdad, haciéndonos percibir y comprender algo que no está. Ello causa una superposición. Si consideramos a nuestra esposa como algo absoluto en sí mismo, creyendo que la existencia de la esposa como tal es algo verdadero, eso es falso. En este caso identificamos a la persona con los atributos propios de ser esposa. Ella es esposa según nuestro punto de vista pero no según el suyo. Ella no ha nacido siendo esposa nuestra, sino que aceptó ser nuestra esposa por qué así lo quisimos. Si la entendemos según la medida acertada, nuestra conducta será normal. Si la entendemos según nuestra medida equivocada, deja de existir para nosotros como ser humano y empieza a existir en tanto que esposa. Entonces puede que nuestra conducta se altere. Esta misma distorsión nos puede ocurrir con nuestros amigos, con las autoridades y con los temas que estudiamos.

9. *Śabda-jñānānupātī vastu-śūnyo vikalpaḥ*

SIGNIFICADO LITERAL:

Śabda-jñānānupātī = Lo que sigue al significado de las palabras;

Vastu-Śūnyo = Vacío o desprovisto de existencia;

Vikalpaḥ = Medida vacía.

SIGNIFICADO: La medida vacía es la que sigue al significado de una palabra y no tiene existencia.

EXPLICACIÓN: Aquí se acaba de dar la definición de medida vacía. Las palabras tienen sus significados que dependen de la existencia de los objetos. Las palabras y los significados existen sólo para objetos que existen con anterioridad. La palabra montaña fue acuñada para denotar una gran protuberancia rocosa. La protuberancia rocosa existía mucho antes que la palabra montaña fuera acuñada. La palabra ha de ser utilizada para presentar a la mente esa protuberancia rocosa. Si se la utiliza independientemente, se convierte en la conversación de un loco. Si la palabra estimula a la mente a pensar en la protuberancia rocosa en su ausencia, entonces es Vikalpa o una medida vacía.

La palabra felicidad es usada de esta misma manera por muchas personas. De manera parecida se usan de la misma manera diversas entidades como los ideales, las aspiraciones y las esperanzas. Estas existen como palabras sin objetos y la gente se preocupa mucho por esas medidas vacías. Es de esperar que el estudiante de yoga elimine su espejismo acerca de esas cosas antes de empezar a vivir su verdadera vida en este mundo como verdad. Todo el mundo tiene su propia impresión del mundo y de las personas que le rodean. Uno ha de deshacerse de las impresiones y ver el mundo de la existencia. Entonces verá la Existencia Una en las diversas formas. Esto es lo que uno llama Dios.

10. *Abhâva pratyayâ âlambanâ vṛittih nidrâ*

SIGNIFICADO LITERAL:

Abhâva = No existencia;

Pratyayâ = Perteneciente;

Âlambanâ = Anclaje;

Vṛittih = Conducta;

Nidrâ = Sueño (de dormir).

SIGNIFICADO: La conducta que se ancla en lo que entendemos como la no existencia, es el sueño.

EXPLICACIÓN: Mediante nuestra mente y nuestros sentidos sabemos lo que es la existencia. No sabemos lo que es la no existencia, puesto que no existimos. La mente entiende que la no existencia es sólo una medida vacía, un falso concepto. Entonces podemos preguntar: "¿Acaso existe en absoluto? ¿Acaso existe algo semejante? ¿Es posible la no existencia?" Queremos una respuesta. La respuesta es que sí, que sí que hay una tal cosa llamada la no existencia. No es posible comprender esto y entonces queremos una prueba para quedar convencidos. ¿Cómo sabemos que existe la no existencia? Lo sabemos porque nosotros dejamos de existir por algún tiempo mientras dormimos. Si hubiéramos existido mientras dormíamos para comprender lo que es el sueño, no habríamos dormido en absoluto y entonces la no existencia habría sido falsa. El sueño lo conocemos por el hecho de que dormimos y no existimos por algún tiempo. Esta es la definición del sueño.

Entonces, ¿Existe alguien mientras se duerme? Sí. El corazón late y los pulmones respiran mientras se duerme. Todas estas existencias existen mientras se duerme; sólo la mente y los sentidos no existen. Esto significa que existimos con muchos otros en el sueño. Esta es una prueba directa para que sepamos que existimos a lo largo de nacimientos y muertes y a lo largo de las diversas disoluciones de la Creación. Entonces existimos como el Señor, somos uno con el Señor. Vivir en este cuerpo con la mente y los sentidos como el Señor es el objeto de la práctica del yoga.

11. Anubhûta viṣayâ asaṃpramoṣaḥ smṛtiḥ

SIGNIFICADO LITERAL:

Anubhûta = Experimentado,-s;

Viṣayâ = Objetos;

Asaṃpramoṣaḥ = No deformado, -s;

Smṛtiḥ = El recordar.

SIGNIFICADO: El recordar es el tipo de conducta que hace que no seamos deformados por los objetos que hayamos experimentado previamente.

EXPLICACIÓN: Cuando los objetos de percepción están presentes ante nuestros sentidos, la mente recibe su existencia. Incluso entonces lo que la mente ve es sólo la imagen que recibe y no los objetos exteriores. El gusto de la comida es sólo una imagen de la mente ya que los alimentos no van y atacan a la mente. Por lo tanto siempre lo que se percibe para conocer la existencia de un objeto es la imagen. Cuando se hace esto mucho tiempo después de que haya desaparecido el objeto, este fenómeno se llama 'el recordar'. Este aspecto de la conducta tiene su importancia para preservar las imágenes y editarlas en forma de historia (la costumbre) que narra por completo la práctica yóguica del estudiante y su liberación en su propia existencia de Dios. Para los demás existe sólo como esclavitud y sufrimiento.

CAPÍTULO II

LA EXISTENCIA SEMISUBJETIVA Y SUBJETIVA DEL YOGA

17. *Vitarka vichârâ anandâ asmitâh anugamât samprajñâtaḥ*

SIGNIFICADO LITERAL:

Vitarka = La lógica de las diversas cosas;

Vichârâ = Acercarse a los diversos objetivos;

Anandâ = El experimentar;

Asmitâh = La percepción del 'Yo Soy';

Anugamât = siguiendo;

Samprajñâtaḥ = El estado 'omniconsciente'.

SIGNIFICADO: El estado 'omniconsciente' se hace posible siguiendo la lógica de cada cosa, el acercamiento hacia cada cosa, la alegría de cada cosa y existiendo como el conocimiento de 'Yo Soy' en cada cosa.

EXPLICACIÓN: Cuando todo en este mundo se observa a través de los sentidos y la mente, nos da una actitud hacia cada cosa. Cuando se aplica la medida acertada, todas las cosas se presentan a la luz de la lógica correcta. Entonces todas las cosas son para la felicidad y el disfrute. El ser interior hace un uso correcto de todas las medidas e instrumentos y vive en la felicidad de la existencia. Para disfrutar de esta felicidad uno tiene que ser consciente de su propia presencia en todas las cosas. Ese estado de existencia se llama la existencia 'omniconsciente' del yogui.

18. *Virâma pratyayâ abhyâsa pûrvah saṃskâra śeṣah anyah*

SIGNIFICADO LITERAL:

Virâma = Detención;

Pratyayâ = Percepción;

Abhyâsa pûrvah = Precedido por la repetición;

Saṃskâra śeṣah = Asociaciones dejadas;

Anyah = Otro.

SIGNIFICADO: Cuando dejan de existir las percepciones y se dejan de lado las asociaciones, empezamos a practicar otro estado.

EXPLICACIÓN: Después de haber alcanzado el 'omniconsciente' estado descrito anteriormente, hay un paso más en la práctica. Es el estado en el que no existen las percepciones y todo se desprende de la percepción de uno, mientras que uno empieza a ser consciente de sí mismo. Entonces ¿cómo puede esa persona existir en el mundo?, ¿puede respirar? Respira, pero nunca respira. La respiración ocurre en él como ocurre en vosotros o en mí. ¿Come? No; su lengua come y su estómago digiere según la costumbre anterior que al desaparecer dejó su semilla en él. Nunca siente el gusto de nada aunque su lengua y su mente disfrutan del gusto bajo su maestría. ¿Mantiene a su familia? No; su familia es mantenida por él. ¿Trabaja en su despacho? No; su trabajo de despacho es hecho por su cuerpo, sus sentidos y su mente. Es como cuando nuestras piernas caminan mientras nosotros estamos hablando.

Los dos estados descritos en estos dos aforismos se llaman *Samprajñâta* y *Asamprajñâta* respectivamente. *Samprajñâta* es la existencia 'omniconsciente' de un yogui. *Asamprajñâta* es la existencia 'omnisubjetiva' en el mundo objetivo. En el primer estado las cosas y la gente existen para uno según la medida acertada. En el segundo estado ya no existen para él, pero sus semillas existen en él. Entonces sólo existe la acción en este mundo para la existencia 'omniconsciente'. No hay reacción por su parte y ninguna acción tiene su motivo en el exterior. Para

el segundo estado existe sólo la existencia. La acción existe para el cuerpo, los sentidos y la mente.

19. *Bhava-pratyayoḥ videha prakṛtilayânâm*

SIGNIFICADO LITERAL:

Bhava-pratyayoḥ = La base para nacer;

Videha = Los que no tienen cuerpo;

Prakṛtilayânâm = Para los que se funden en la Naturaleza.

SIGNIFICADO: Para los que no tienen cuerpos y para quienes se funden en la Naturaleza, esto constituye su propia base de reencarnación.

EXPLICACIÓN: Los *Videhas* son aquellos que existen en nosotros sin cuerpos. No pertenecen al reino de la existencia biológica; tampoco pertenecen al reino de la existencia nuclear, sino que pertenecen al reino de la existencia impersonal. Existen en la Naturaleza tanto si existen en nuestros cuerpos como fuera de ellos. Se les llama *Devas* y pertenecen al reino dévico de existencia. No necesitan cuerpos para existir y por eso se les llama *Videhas*. Los *Devas* de la percepción, de la utilidad, del pensamiento, de la imaginación, del recordar y del formar costumbres, son todos fuerzas de la Naturaleza y pertenecen a los *Devas* de la Naturaleza.

Puesto que los yoguis suspenden su propia conducta (*Sadeha*) todas las unidades de existencia que no necesitan cuerpos (*Videhas*) son dejadas a la Naturaleza. Éstas pierden el dominio de la naturaleza individual y retroceden en la naturaleza humana general, luego en la naturaleza de todos los seres vivientes, luego en la naturaleza de este planeta Tierra, luego en la naturaleza de este sistema solar y después en la naturaleza del trasfondo, que tiene sus propias cualidades. Estos *Devas* son traídos otra vez por la Naturaleza a la existencia de cuerpos individuales para servir. El deber de formar esa consciencia individual es la de servir únicamente. Cuando el individuo se convierte en un perfecto yogui no necesita nunca más la formación de los *Devas* y por tanto ellos no le

someten al condicionamiento de un cuerpo. Sin embargo cumplen con su propósito respecto a los demás seres. El yogui vive como uno con ellos, puesto que tampoco necesita un cuerpo individual.

20. *Śraddhā vīrya smṛti samādhi prajña pūrvakaḥ itareṣāṃ*

SIGNIFICADO LITERAL:

Śraddhā = Aspiración constante;

Vīrya = Gran esfuerzo;

Smṛti = El recordar;

Samādhi = Consecución, logro;

Prajña = Existencia consciente;

Pūrvakaḥ = Precedido por;

Itareṣāṃ = Para los demás.

SIGNIFICADO: Para los demás es mediante una aspiración constante, un esfuerzo grande, un acordarse constante, un repetido sentido de consecución y siendo uno mismo consciente del sendero de yoga.

EXPLICACIÓN: Para los Videhas y para aquellos yoguis que viven unidos con la Naturaleza del Trasfondo, la vivencia del yoga es continua y siempre presente. Siempre viven en el yoga y viven para servir como Maestros y Guías a los demás. Krishna el Señor menciona a los cuatro *Kumaras*, a los siete *Rishis*, a los *Manus* y a todos los seres elevados como *Narada*, *Devala*, *Vyasa*. A la Luz de Su existencia todos los individuos están protegidos, guiados y dirigidos en el modo correcto de vida (la vida yóguica). Además de esto, todo ser individual tiene que comenzar en una de sus encarnaciones, teniendo que poner de manifiesto una aspiración constante, aplicando con fuerza el poder de sus vehículos, viviendo en constante y repetido recuerdo de su programa de vida, entregándose de lleno a su propio trabajo y haciéndose consciente del sendero de yoga repetidamente. Cuando su aspiración llega a la incandescencia con estos esfuerzos, el ser individual se convierte en un yogui.

CAPÍTULO III

ACERCA DE ÎŚVARA

24. *Kleśa karma-vipâkâ aparâmr̥ṣṭah puruṣa viśeṣa îśvarḥ*

SIGNIFICADO LITERAL:

Kleśa = Complicación;

Karma-Vipâkâ = El condicionamiento por la acción y sus resultados;

Aparâmr̥ṣṭah = No afectado por;

Puruṣa Viśeṣa = El distinguido Morador;

Îśvarḥ = El Señor.

SIGNIFICADO: El Señor de los cuerpos es el Morador distinguido que nunca se ve afectado por las complicaciones ni por otros hechos o sus resultados.

EXPLICACIÓN: Se ha dicho en un aforismo anterior (ver Parte I), que la entrega total al Ser Interior es la principal actitud que el estudiante de yoga ha de practicar. Ahora daremos la definición de *Îśvara*.

El ser humano no es sino la consciencia humana flotando sobre el Trasfondo de la consciencia total dentro del hombre. La consciencia total existe en el hombre igual que existe en todas partes. Es como la presencia del espacio en una habitación, así como también fuera de ella. La construcción de una habitación es el comienzo de la existencia del espacio en la habitación. Originalmente la habitación es construida en el espacio pero parece que el espacio está en la habitación. El caso es parecido con la consciencia humana dentro de nosotros. El nacimiento del ser humano es el comienzo de la consciencia humana en Él. El aire y el espacio existen en tensión en una burbuja de jabón. Ese mismo aire y

espacio existen fuera sin ninguna tensión. De manera parecida esa misma consciencia existe en el ser humano en forma de consciencia humana bajo la tensión de sus propios condicionamientos, situaciones y complicaciones. Dentro de la misma consciencia está la consciencia del Señor que no está afectada por nada. Las situaciones psicológicas no Le pueden afectar. No está condicionado a hacer nada puesto que no está condicionado por los actos anteriores. Además, no está condicionado ni obligado a recibir las consecuencias de ningún acto, puesto que no ha hecho ninguno. La arcilla en la vasija no está condicionada por la forma de la vasija. Esto se debe a que la vasija es sólo un nombre dado a esa misma vasija de acuerdo a su forma. De manera parecida la consciencia del Señor no está condicionada por el karma individual y sus resultados ni por las complicaciones del tejido psicológico. Sin embargo vive en el cuerpo en obediencia a su propia ley, enmarcado como su propia constitución. La obediencia no es un condicionamiento sino compasión para honrar la ley. El Señor que está en nosotros trasciende todas las leyes, puesto que la Ley vino de Él. Sin embargo Él nunca la transgrede. Es como el fiel director de un colegio que hace acto de presencia en su aula de clase estrictamente según el horario que él mismo se ha marcado. Él es el Señor de la constitución y existe en obediencia a su propia Ley. La consciencia humana lo considera como su condicionamiento, mientras que la consciencia del Señor lo considera como su juego. Por lo tanto, se espera del ser humano que medite en la consciencia del Señor que está dentro de él y que haga una entrega total de lo que tiene y de los resultados de sus propios actos. Haciéndolo así, se hace uno con la consciencia del Señor y vive con ella. (Así vemos que el sendero de los *Yoguis* y de los *Sânkhya*s propone la existencia de Dios y la entrega total del hombre. Este método de acercamiento científico suyo les hizo a algunos suponer que ellos no aceptan a Dios. Sin embargo, ellos aceptan a Dios, pero de una manera exenta de confusión emocional y de automistificación).

25. *Tatra niratīṣayaṃ sarvājña-bījaṃ*

SIGNIFICADO LITERAL:

Tatra = Allí;

Niratīṣayaṃ = Inmejorable, insuperable;

Sarvājña-Bījaṃ = La semilla del que Todo lo Sabe.

SIGNIFICADO: En él existe la semilla del que Todo lo Sabe.

EXPLICACIÓN: El hombre es el conocedor. El hombre quiere conocer algo de los demás en este mundo y es natural que piense que sabe algo. Todo el mundo quiere saber algo a su propia manera. Éste es el origen de todas las ramas del conocimiento en este mundo. Pero ¿de dónde procede esta naturaleza por conocer? Procede de la Fuente Una de toda la consciencia. La semilla del conocimiento es el conocedor de la consciencia humana. Puesto que la Creación es el árbol del principio semilla que es el creador, los diversos aspectos de la Creación existen como potencialidades en ese principio semilla. La consciencia humana en el hombre florece en aquel que existe como espacio potencial. El impulso del hombre por saber cosas es el despliegue de la semilla del conocedor en él. El conocimiento existe de este modo disperso en el hombre como el conocedor, lo que hay por conocer y el acto de conocer. Este conocimiento se encuentra separado en tres partes en el hombre y existe como una sola cosa en la consciencia del Señor que hay en él. Por eso existe en él como el conocimiento insuperable. El hombre conoce cosas mediante esta consciencia del Señor sea en la forma de sí mismo o de otra persona que le enseñe.

26. *Saḥ pūrveṣāṃ api guruḥ kâlēna anavacchedât*

SIGNIFICADO LITERAL:

Saḥ = Él;

Pūrveṣāṃ api = Incluso entre los antiguos;

Guruḥ = Maestro;

Kâlēna anavacchedât = Puesto que Él no es cortado por el tiempo.

SIGNIFICADO: Puesto que Él no es afectado por el tiempo, Él existe incluso como el maestro de todos aquellos que vivieron en el pasado.

EXPLICACIÓN: Una barra de hierro puede convertirse en imán, pero necesita otra barra de hierro magnetizada previamente. De este modo el magnetismo es anterior a todo imán. De manera parecida una persona necesita un maestro que fue enseñado por su propio maestro anteriormente. Así, el maestro que está en el interior del hombre, existe antes que todos los seres humanos. En realidad ese maestro en el interior del hombre hizo de maestro para todos aquellos que vivieron antes que él. De este modo la consciencia del Señor en el hombre es el Maestro Uno al que se llama *Guru*. El Guru es más bien un principio que una persona. Él actúa a través y existe como la consciencia del Señor en todo. Su pronunciación es lo que llamamos la vida. Como Padre Él nos expresa o pronuncia a través de la Madre. La vida es conocida como una simple pronunciación. Él nos pronuncia en forma de nuestra misma respiración. Cuando la respiración se conecta con la voz, Él se hace audible y es lo que llamamos lengua, palabras y conversación. Todas esas articulaciones forman parte de la única pronunciación que se expresa como 'OM'. Por eso 'OM' es la palabra, el nombre y la pronunciación de la consciencia del Señor en el hombre.

CAPÍTULO IV

EXPLICACIÓN DE LOS OBSTÁCULOS

30. *Vyâdhi styâna saṁśaya pramâda âlasya
avirathi bhrânti darśana alabdha bhûmikatva
anavasthitatvâni chitta vikṣepâḥ te antarâyâḥ*

SIGNIFICADO LITERAL:

Vyâdhi = Enfermedad;

Styâna = Rechazo;

Saṁśaya = Duda;

Pramâda = Error;

Âlasya = Pereza;

Avirathi = Abuso;

Bhrânti darśana = Visión ilusoria;

Alabdha bhûmikatva = No tener dominio;

Anavasthitatvâni = Falta de continuidad de propósito;

Chitta Vikṣepâḥ = Fluctuaciones de la mente formada;

Te = Ellos;

Antarâyâḥ = Impedimentos.

SIGNIFICADO: Los impedimentos existen en forma de fluctuaciones de la mente formada. Estos impedimentos existen en forma de enfermedad, rechazo, duda, error, pereza, abuso, visión ilusoria, no tener dominio y falta de continuidad de propósito.

EXPLICACIÓN: Los impedimentos obstaculizan el progreso del estudiante de yoga. Dado que la mente formada es el resultado de múltiples fuerzas en acción, el equilibrio es alterado por corrientes que se entrecruzan y que son producidas por él mismo.

Estos impedimentos son los siguientes:

1. **La enfermedad**, que es una alteración del bienestar. Es el resultado de haber alterado nosotros mismos el quehacer diario. Cuando se altera el equilibrio entre el trabajo, el metabolismo, el descanso y el sueño, trae como resultado la enfermedad. Puesto que el esfuerzo se concentra en la rectificación, se pierde la continuidad en el yoga.

2. **El rechazo**. La mente humana es vulnerable al poder de la costumbre. Como resultado de ello la mente rechaza muchas cosas que no le gustan. En vez de ignorar hay rechazo, lo cual implica un gasto negativo del tiempo, de la energía y de la consciencia. Esto constituye un fuerte impedimento. El estudiante del sendero de yoga está ocupado con lo que hace y nunca se preocupa por negar lo que no es necesario. De este modo su actitud se hace absolutamente positiva hacia todas las filosofías y teorías de todas las personas del mundo. Si hay algo que no nos gusta, nos entorpece el camino. Emerson dice: "No hay gente mala en el mundo. Sólo hay gente que se comporta de mala manera". Una semejante actitud positiva elimina los impedimentos.

3. **La duda**, que indica la excesiva e innecesaria actividad de la mente. Si somos conscientes de lo que necesitamos, no tenemos tiempo de pensar en lo que no necesitamos. La duda es la coexistencia de lo que necesitamos y lo que no necesitamos. En vez de pensar si una idea es correcta o incorrecta, rechacémosla completamente hasta que nos vuelva a venir en la manera correcta.

4. **El error**, que significa cometer un error en el pensamiento o en la acción. Esto ocurre si actuamos antes de que sea necesario. Si la velocidad de la mente es mayor de lo necesario, cometemos errores. Cuando la acción controla al pensamiento, se regula la velocidad. Pongamos por caso que estamos esperando a que nuestra mujer llegue a la estación de tren para subirnos juntos en él y ella no aparece. Nuestra mente siente el impulso de salir corriendo de la estación para ver si está de camino. Si hacemos caso de este pensamiento y nos alejamos del tren,

cometemos un error, porque si ella llega mientras tanto al tren, no nos encontraremos. Lo mejor es que dejemos que el pensamiento se aleje y nos quedemos cerca del tren. De este modo podemos evitar la confusión evitando el error. La calma hace que tengamos un viaje agradable. La práctica del yoga nos libera de la reacción contra el entorno.

5. La pereza. Cuando el cuerpo no responde a la velocidad de la mente, eso es la pereza física. Cuando la mente no responde a una situación, eso es pereza mental. Ambas pueden ser evitadas con sólo ser conscientes de vivir en el presente.

6. El abuso, que es dejar que el poder de la costumbre continúe. Ser conscientes para cortar el hilo y inculcar nuevas costumbres, nos hace seguir el sendero del yoga.

7. La visión ilusoria, que es sólo un error en el instrumento psicológico. Los sentidos y la mente son sólo instrumentos y tienen sus propias limitaciones. Podemos ver una soga en la oscuridad y creer que es una serpiente. A veces también podemos ver una serpiente y creer que es una soga. Esto se llama ilusión. La ilusión cumple también su papel de ayudarnos en la vida, pues en el caso de nuestra esposa, por ejemplo, a menos que tengamos la ilusión de que es nuestra esposa, la tomaríamos sólo por un esqueleto de carne y hueso. Dejemos que la ilusión desempeñe estrictamente su papel según una medida y entonces estaremos en el sendero del yoga. Si la ilusión empieza a darnos vueltas en la mente sin nuestro consentimiento, entonces tenemos un impedimento.

8. No tener dominio sobre la situación. Ignoremos la situación y demos importancia a nuestro procedimiento. Para crecer como yoguis hemos de ocuparnos de lo que tenemos que hacer, cuándo tenemos que hacerlo y cuándo tenemos que dejarlo. Entonces formaremos un centro de yoga dentro de nosotros. Entonces nadie ni ninguna situación puede ser un impedimento. Cuando somos los creadores de una situación positiva no hay lugar para una situación negativa ni para un impedimento.

9. La falta de continuidad de propósito, que se debe a los múltiples y valiosos planes de la mente. Por muy valioso que pueda ser un plan, no deja de ser falso antes de ser puesto en acción. Empecemos a poner en obra un plan y entonces se hará verdadero, empezando los demás planes a retroceder o progresar según sea su validez. En el momento en que empezamos a actuar, nuestro entorno se reorganiza y se pone a nuestro favor. Pero si no actuamos, el entorno será más importante que nosotros. Hagamos una cosa que creamos correcta y nuestro entorno se compondrá a sí mismo en secuencias ordenadas y no habrá consecuencias.

**31. *Duḥkha daurmanasya aṅgamejayathva
śvāsa-prāśvasāḥ vikṣepa-sahabhavaḥ***

SIGNIFICADO LITERAL:

Duḥkha = Pena;

Daurmanasya = Desánimo;

Aṅgamejayathva = Alteraciones de las partes físicas;

Śvāsa-prāśvasāḥ = Inhalación y exhalación;

Vikṣepa-sahabhavaḥ = Coexistir con la alteración mental.

SIGNIFICADO: Las alteraciones mentales van a veces seguidas de la pena, el desánimo, las alteraciones físicas y las molestias respiratorias.

EXPLICACIÓN: Además de las alteraciones mentales ya mencionadas, se encuentran también en ocasiones otras molestias. Estas se suman a los impedimentos que encontramos en el sendero del yoga. Algunas de ellas tienen su origen en el entorno.

1. La pena es causada a veces por circunstancias de la que los individuos no son responsables. La muerte, la aflicción por la muerte de un familiar y las separaciones son causas de penas sobre las que el individuo no tiene control.

2. El **desánimo** no siempre está tampoco en relación con los actos del individuo. Las causas pueden ser los problemas políticos, religiosos o sociales del país en el que vive. Estas causas se derivan del karma de la nación y el individuo no tiene control sobre ellas.

3. La **alteración de alguna parte física** puede ser congénita en algunos casos, puede ser debida a un accidente en otros casos y puede ser una enfermedad hereditaria en otros casos.

4. Las **molestias respiratorias** como el asma no permiten la práctica de la respiración según el yoga etc. Tales enfermedades son con frecuencia hereditarias.

En muchos casos como éste el individuo es desafortunado y a veces se le niega el privilegio de practicar el yoga. Esos son los verdaderos impedimentos. Los impedimentos descritos en el aforismo anterior son debidos únicamente a la mala conducta del individuo y pueden ser puestos bajo control. Los impedimentos descritos en este aforismo son cosas fuera de nuestro control. Incluso en esos casos hay gente que practica el yoga y hacen lo mejor posible para rectificar sus impedimentos.

32. *Tat-pratiṣedhârtham eka-tattvâbhyâsaḥ*

SIGNIFICADO LITERAL:

Tat-pratiṣedhârtham = Prevenir la alteración de la mente;

Eka-tattvâbhyâsaḥ = La práctica de un solo temperamento.

SIGNIFICADO: Practicar el vivir con un solo temperamento evitará el peligro de las diversas alteraciones mentales.

EXPLICACIÓN: La mente no tiene temperamento propio. Es el molde el que forja el temperamento. Cuando la mente es moldeada en una sola dirección, no hay lugar para las alteraciones. Tengamos cuidado de saber que un solo temperamento es muy diferente de un desarrollo unilateral de la actividad. Si eliminamos muchas actividades para dejar una sola, eso es algo unilateral que lleva a la destrucción de la mente y al asesinato de las diversas dimensiones del hombre. Un solo temperamento es diferente

de una actividad unilateral. Un solo temperamento es un molde que puede reorganizar todas las actividades existentes igual que una joya puede incluir todas las piedras preciosas en su estructura. Un temperamento puede incluir todas las actividades en una integración de síntesis. El temperamento es un molde en el que están organizados la mente, los pensamientos y los sentidos.

Una vida inspirada produce semejante molde cuando todas las actividades no son activas por sí solas. Cuando se añade a un propósito más elevado creado en la mente entonces da como resultado un modelo de vida inspirada. Recordemos también que la vida inspirada no tiene nada que ver con la emoción. La emoción es una alteración de la naturaleza inferior del ser humano. La inspiración es el proceso de iluminación de la naturaleza inferior con el contacto de la superior. La actividad emocional es como lanzar diversas herramientas de hierro de una posición a otra. La inspiración es como reunir las partes de una máquina en un imán. Las emociones alteran la mente, mientras que la inspiración la destila. En ocasiones el empleo de las bellas artes como la música, la poesía y la representación teatral, ayudan a forjar el molde. Encontramos muchos adeptos de yoga que se han convertido en Maestros de música devocional como *Valmiki*, *Kalidasa* y *Thyagaraja*. La devoción no es emoción sino inspiración.

35. *Viṣayavati vā pravṛttiḥ uthpannā manasaḥ sthitinibhandhani*

SIGNIFICADO LITERAL:

Viṣayavati vā = Llena de un objeto;

Pravṛttiḥ = Aplicación;

Uthpannā = Se le ha hecho brotar;

Manasaḥ = De la mente;

Sthitinibandhani = Lo que injerta.

SIGNIFICADO: Cuando la mente tiene en su seno un objeto importante, se produce un brotar hacia un nuevo injerto.

EXPLICACIÓN: Un único temperamento puede producirse creando una nueva actividad para la mente. Ocupemos la mente con un nuevo objeto que la haga brotar en una nueva dirección. Hay muchos métodos para conseguir esto. Las diversas formas de veneración están dirigidas a producir una nueva actividad para la mente. En su novedad y en su luz se produce el retroceso de la vieja actividad. Con eso los viejos pensamientos desaparecen junto con los problemas y aflicciones. Los problemas son siempre mentales. Los objetos y las personas del plano físico no tiene ningún problema. El dueño de una casa puede tener muchos problemas con la casa; sin embargo la casa está fuera y los problemas están dentro de la mente. Cuatro hermanos tienen un juicio a causa de una propiedad. La propiedad está en el plano físico mientras que el juicio está en el plano mental. Una persona tiene muchos problemas con su esposa. La esposa es una persona en el plano físico, mientras que los problemas existen en la mente del marido. Si creamos una nueva actividad como la construcción de un templo, la mente está ocupada con ello y poco a poco el templo se construye en el plano mental. El modelo anterior de la mente desaparece junto con sus problemas.

Construir un *Ashram*, vivir en la selva, esculpir una imagen, son todos métodos que ayudan a la mente a que se moldee a sí misma en un nuevo temperamento. Es suficiente si uno puede hacerlo sin crearse nuevos problemas. Lo importante es hacer algo nuevo de acuerdo a los propios medios de que uno dispone. La simplicidad evita problemas. El espejismo hace que quedemos involucrados y multiplica los problemas. El espíritu de competición causa una infección de los problemas.

36. *Viśokā vâ jyotiṣmatī*

SIGNIFICADO LITERAL:

Viśokā = Libre de penas;

Vâ = De otro modo, o si no;

Jyotiṣmatī = Lleno de luz.

SIGNIFICADO: O se puede producir una luz en la mente, que puede liberarle a uno de las penas.

EXPLICACIÓN: Hay ciertas asociaciones que pueden hacer que la mente se apene o se alegre. Si nos imaginamos la cara de una persona que llora, sentiremos pena sin razón alguna. Si nos imaginamos la oscuridad en la mente nos vuelve tristes y melancólicos. Si nos imaginamos que estamos en medio de una cueva oscura sentiremos el sofoco. Esto demuestra que cualquier objeto que tengamos en la mente crea su propia atmósfera en ella. Esa atmósfera puede deprimir o elevar la mente según la naturaleza del objeto en que se piense.

Ahora creamos un objeto que pueda elevar a la mente. Si este objeto tiene una forma, la mente queda condicionada por ella. Si tiene un tamaño, la mente queda condicionada por él. Si tiene un color la mente queda condicionada por él. Si se trata de la luz, entonces la mente está libre de todo condicionamiento. La luz hace desaparecer de la mente las semillas del sufrimiento. Por lo tanto propongamos luz y produzcámosla en la mente como un concepto de luz. Los pensamientos de la mente intentan pensar en la luz pero se queman con el concepto de luz. Al principio podemos sentarnos en un lugar, cerrar nuestros ojos y crear la luz como concepto en la mente. A lo primero puede que esto sea un poco difícil, pero en poco tiempo seremos capaces de hacerlo. A veces podremos servirnos de la ayuda de un color agradable para imaginarnos la luz. Cualquier color puro es recomendable, como puede ser el amarillo dorado, el rosa y el azul celeste. Si la mente es vacilante podemos proponer también el color del amanecer. Con el paso del tiempo la mente empieza a fundirse en el color. Después de un tiempo el color desaparece y sólo queda la luz brillante. Esto produce un temperamento que no es afectado por el sufrimiento.

37. *Vîta râga viṣayaṃ vâ chittam*

SIGNIFICADO LITERAL:

Vîta râga viṣayaṃ = Teniendo como objetivo a una persona que esté libre de apego;

Vâ = De otro modo, o si no;

Chittam = La mente formada.

SIGNIFICADO: O si no podemos tener como objeto de nuestra mente a una persona que esté libre de apego.

EXPLICACIÓN: Pensemos en una persona que vive sin obligaciones ni apegos y observemos cómo vive, cómo habla, cómo sonríe amistosamente a todos, cómo no es afectado por el entorno ni por las limitaciones de los demás. Observemos cómo no es perturbado por las envidias o los celos, ni por la cólera o por el odio, ni por la codicia o por los motivos de los demás.

Pensemos en su actividad, así como en su comportamiento y en la verdadera libertad de que disfruta y que otorga a los demás. Poco a poco entraremos en meditación, dejándolo como persona y siendo absorbidos por la luz de su presencia con sus valores y virtudes. Automáticamente experimentaremos la luz del yoga. Esta es la mejor manera de mantener la mente y los sentidos puros.

38. *Svapna nidrâ jñânâmbanam vâ*

SIGNIFICADO LITERAL:

Svapna = Sueño (de soñar);

Nidrâ = Sueño (de dormir);

Jñânâmbanam = Proveer de conocimiento;

Vâ = De otro modo, o si no.

SIGNIFICADO: O si no, proveamos a nuestra mente de nuestro conocimiento acerca del estado de los sueños y del estado del sueño.

EXPLICACIÓN: Observemos cómo ocurren los sueños en nosotros. Observemos cómo podemos ver a personas diferentes cuando soñamos y cómo tienen diferentes rostros, mentalidades y temperamentos. Observemos cómo existen en nosotros. Veamos cómo han sido creados de la misma arcilla que nuestra mente. Veamos cómo la mente única puede vivir como muchas mentes en el sueño y cómo eso es verdad todo el tiempo que dura el sueño. Veamos cómo no existe en el momento en que nos despertamos. Entendamos que Dios es nosotros mismos con todos los seres de la Creación en nosotros. Veamos cómo ellos perciben su existencia como verdad. Veamos cómo existen como pensamientos e ideas para nosotros. Comprendamos cómo existen en Dios. Veamos cómo Dios existe en ellos. Veamos cómo Dios existe en ellos de maneras diferentes. Veamos cómo Dios existe como Él mismo en ellos. Eso significa que existimos como Dios. Este es el estado de yoga.

Recordemos que no existimos mientras dormimos. De este modo seremos capaces de conocer la no existencia. Comprendamos cómo no existimos como mente ni como sentidos y cómo existimos como latido del corazón y respiración. Entendamos que Dios no existe como Creación en el *Pralaya* (disolución). Veamos cómo Él existe como *Pralaya*. Eso significa que nosotros existimos como Dios en la Creación así como en la disolución. Este aspecto de meditación le fue dado a la raza humana por *Markandeya*.

40. Paramânu parama mahathva antaḥ asya vaśîkārah

SIGNIFICADO LITERAL:

Paramânu = La más diminuta unidad de existencia;

Parama Mahathva = La más grande unidad de existencia

Antaḥ = Fin;

Asya = De esta;

Vaśîkārah = Maestría.

SIGNIFICADO: Las unidades más pequeñas y más grandes de existencia vendrán bajo su maestría.

EXPLICACIÓN: Siguiendo uno o varios de los senderos de meditación mencionados anteriormente, el estudiante de yoga vive como maestro de las más pequeñas y más grandes unidades de existencia. ¿Cuál es la más pequeña unidad de existencia? Si respondemos será sólo una palabra y no una unidad de existencia. Podemos decir que es un átomo o un isótopo, pero se trata tan sólo de un sinsentido verbal que no tiene nada que ver con la existencia. La más pequeña unidad que podemos concebir es la más pequeña en verdad en lo que a nosotros respecta. Si es un concepto, existe en nosotros como concepto y nosotros existimos en ella como un concepto. Eso es maestría. Si la consideramos como una palabra, es diferente de nosotros. Hay un espacio vacío en la mente entre nosotros y la palabra utilizada. Por lo tanto nosotros no existimos en esa palabra. La palabra existe ante nuestra mente pero no como nuestra mente. Por lo tanto no puede haber maestría en la verbosidad. Lo mismo sucede con la más grande unidad de existencia. No la llamemos universo y dejemos que exista en nosotros cuando nosotros existimos en ella. Entonces existimos como Señor de la Consciencia (Íśvara). Esta es la entrega total a Íśvara de la que se habló en los aforismos 23, 24, 25 y 26.

**41. Kṣīṇa vṛitteḥ abhijātasya maneḥ+iva grahītru
grahaṇa grāhyeṣu tat+stha tat+añjanatā samāpattih**

SIGNIFICADO LITERAL:

Kṣīṇa Vṛitteḥ = Para aquel de conducta neutralizada;
Abhijātasya = A lo que pertenece a una categoría elevada;
Maneḥ + Iva = Como una piedra preciosa;
Grahītru = El que ase;
Grahaṇa = El acto de asir;
Grāhyeṣu = A los objetos de asimiento;
Tat + Stha = Lo que está presente;

Tat + Añjanatâ = Lo que da color a la vista;

Samâpattiḥ = Supraimposición.

SIGNIFICADO: Para aquel cuya conducta se ha vuelto vacía, ésta será como una piedra preciosa de alta calidad. Ella supraimpone el objeto de asimiento, el acto de asir y la persona que lo ase. Es la supraimposición de sus propios colores y no de sí misma.

EXPLICACIÓN: Una piedra preciosa de alta calidad es un cristal de claridad y transparencia. No tiene nada propio que presentar a no ser ella misma. No tiene color, y por lo tanto no colorea la vista. Cuando se percibe algo es sólo un color del objeto. Cuando alguien percibe algo ello tiene su color. Cada manera de percibir tiene su propio color. Cuando se hace una guirlanda de semejante piedra preciosa, es el hilo el que colorea la guirlanda y no la piedra preciosa. Si alguien lleva puesto un collar, este tiene el color del cuello y también tiene el color producido según el ángulo que haga con la luz según la refracción. Sin embargo no proyecta nada de sí misma. De manera parecida cuando una persona habla con un yogui, el tema, el problema y la solución pertenecen a la otra persona pero no al yogui. Cuando una persona discute con él, es su propia lógica la que se reorganiza para formar la lógica. Si el tema es muy interesante, el interés existe en la otra persona y no en el yogui. Por esta razón los yoguis presentan soluciones y no problemas. Presentan soluciones pero no respuestas. No sufren las consecuencias porque presentan las secuencias de los demás. De este modo los yoguis pueden explicar todo lo que conocen de antemano así como lo que no conocen.

**42. *Tatra śabdârtha jñâna vikalpaiḥ
saṃkîrṇâ savîtharkâ samapattiḥ***

SIGNIFICADO LITERAL:

Tatra = Allí

Śabdârtha Jñâna Vikalpaiḥ = Mediante las palabras, sus significados y sus vacíos;

Samkîrnâ = Dispersos;

Savitharkâ = Junto con las facetas de la lógica;

Samapathih = Suprainposición igual.

SIGNIFICADO: En ese estado las palabras pueden existir junto con su contenido, pero pueden existir también vacías de contenido. Ese estado existe para el yogui como una suprainposición igual.

EXPLICACIÓN: Las palabras y su significado existen para un yogui igual que existen para los demás. Si decimos azúcar el niño corre hacia nosotros, puesto que la palabra azúcar existe para él junto con la sustancia propuesta a su mente. Corre hacia ella porque está apegado a la suprainposición. La mente del yogui no corre hacia ella puesto que no está apegado a la suprainposición.

Cuando nuestra mujer está a kilómetros de distancia de nosotros y decimos: "Es mi esposa", es sólo una palabra vacía de contenido. Para el yogui existe tal estado de palabra, pero su mente no reacciona respecto a la existencia negativa del objeto. De este modo la mente del yogui no reacciona ante la existencia positiva o negativa de palabras, significados ni objetivos. Este estado es el Samâdhi que incluye la actividad psicológica. El yogui existe para todo en el mundo, pero nada existe para él.

43. *Smṛti-parisuddhau svarûpa-śunya + iva arthamâtra nirbhâsâ nirvitarka*

SIGNIFICADO LITERAL:

Smṛti-Parisuddhau = Por la purificación del recordar;

Svarûpa-Śunya + Iva = Como si estuviera vacío de su propia forma;

Arthamâtra Nirbhâsâ = Cuando sólo el contenido brilla;

Nirvitarka = Está fuera de la actividad psicológica.

SIGNIFICADO: Cuando se purifica el recordar, cuando el contenido es la única cosa que brilla como si estuviera vacío de su forma, es un estado que excluye la actividad psicológica.

EXPLICACIÓN: Los recuerdos de palabras y sus significados tiene sus propias asociaciones para la persona que no es un yogui. Si un joven recién casado dice: "Mi esposa", esta palabra tiene su fragancia para él. La palabra y su significado le traen la fragancia de la presencia de su esposa. Esa misma palabra le trae un olor de tragedia a un viudo. Para aquel que odia a su mujer, esta misma palabra le huele a odio. Para el yogui no le huele a nada excepto a su propio significado. Para el joven que está abrazando a su mujer, la palabra y su significado desaparecen. En realidad él no tiene una idea de la forma ni del nombre de ella etc. De la misma manera, para él existe el contenido de la Creación, la Consciencia del Señor que se extiende por todos lados. Todas las sustancias, existencias, personas, nombres y diversas naturalezas dejan de existir para él. Este estado es el Samâdhi que excluye la actividad psicológica.

Los comentadores reclamaban que este segundo estado de Samâdhi es más elevado que el descrito anteriormente. Patanjali no propone esto. Un comentario que ensombrece el texto es algo excesivo y es el resultado del excesivo entusiasmo. Para un verdadero yogui no hay superior ni inferior, sino que todos los estados tienen su espacio en él. El yogui existe en cualquier estado según la necesidad. Para él la necesidad pertenece a los demás y no a sí mismo. Por tanto para él no hay superior ni inferior y todo es la extensión de la Consciencia del Señor en él.

44. Etaya+eva savichârâ nirvichârâ cha sûkṣma viṣayâ vyâkhyâthâ

SIGNIFICADO LITERAL:

Etaya + Eva = Sólo por esto;

Savichârâ = Reflectante;

Nirvichârâ cha = No reflectante también;

Sūkṣma Viṣayā = El que tiene un objeto sutil;

Vyākhyāthā = Elaborado.

SIGNIFICADO: En este tópico hemos explicado el estado reflectante y el no reflectante, siendo sutiles los objetos de este último.

EXPLICACIÓN: Los dos estados explicados anteriormente son enumerados ahora una vez más. El primer estado yóguico, que ha sido explicado en el aforismo 42 incluye la actividad psicológica del yogui, y por tanto se clasifica como proceso reflector. El segundo estado yóguico, que ha sido explicado en el aforismo 43 excluye la actividad psicológica del yogui, y por tanto es clasificado como proceso no reflector. En este segundo caso los objetos existen en un plano más sutil.

En el primer estado yóguico los objetos de la mente y los sentidos existen como palabras con sus significados positivos y negativos; sin embargo no incluyen ninguna reacción hacia el entorno. Esas cosas existen en el yogui incluso después de haber suspendido su reacción respecto al entorno. En el segundo estado yóguico las palabras y su significado no existen. El recordar se purifica de las palabras y su significado. Estas existen para él en el plano sutil sólo como potencialidades de palabras y significados, pero no germinan, como las semillas muertas.

45. *Sūkṣma viṣayatvam cha āliṅga paryavasānam*

SIGNIFICADO LITERAL:

Sūkṣma Viṣayatvam = Lo que tiene objetos sutiles;

Cha = También

Āliṅga paryavasānam = Tiene su culminación en la no existencia de los medios de identificación.

SIGNIFICADO: Un objeto que existe en el plano sutil tiene su culminación en la no existencia de los medios de identificación.

EXPLICACIÓN: Todo hace sentir su presencia mediante los medios por los que es identificado. Los medios existen como su nombre y como su

significado. El significado existe como su naturaleza, una suma total de todas sus propiedades o cualidades. Cuando la mente se establece en la naturaleza de una cosa su nombre pierde el control sobre la mente. De manera parecida sus componentes y contrapartes pierden su importancia. Entonces las propiedades se alejan de la cognición y se medita en su naturaleza. Cuando una persona sedienta bebe agua pierde la noción del agua y no toma en consideración las diferentes propiedades del agua una vez que ha saciado su sed. Entonces el agua existe para él sólo como experiencia sin los medios de percepción. En el segundo estado yóguico eso mismo se hace posible en su culminación. El objeto existe como semilla que puede hacer germinar nuevamente los medios de percepción. La persona sedienta que bebe agua tiene un conocimiento del agua como semilla del nombre y de las propiedades del agua. Sólo existe la semilla y puede hacer germinar el nombre de las propiedades del agua cuando piensa en ellas después de haber bebido.

46. Tâ eva sabîjah samâdhiḥ

SIGNIFICADO LITERAL:

Tâ eva = Es lo mismo que;

Sabîjah = Incluyendo semilla;

Samâdhiḥ = Consecución; autorrealización.

SIGNIFICADO: Este estado de experiencia se llama la autorrealización del estado de yoga con la semilla.

EXPLICACIÓN: Cuando la experiencia de una cosa culmina en la desaparición de sus símbolos, se llama el estado de yoga con la semilla del objeto. Eso significa que la semilla puede hacer germinar en la mente una vez más el nombre y las demás cosas. Esa germinación se llama *Samsâra*. Cuando la mente está condicionada por *Samsâra*, a eso se le llama esclavitud. El estado de yoga ha de mantenerse hasta la desaparición de la semilla. Entonces puede disfrutar la lengua del agua sin causar una reacción en la mente. Entonces se bebe según la necesidad del cuerpo

y no según el gusto de la lengua. En ese estado se considera al yogui como "el que no come". Se le describe como "el que ha dejado de comer" (en sentido figurado).

47. *Nirvichâra vaiśâradye adhyâtma-prasâdah*

SIGNIFICADO LITERAL:

Nirvichâra = No pensar demasiado acerca de;

Vaiśâradye = Consiguiendo el bienestar;

Adhyâtma-prasâdah = La tranquilidad se apodera de sí misma.

SIGNIFICADO: Al haber conseguido el bienestar de no pensar demasiado en el objeto, la tranquilidad se apodera de su mismo contenido.

EXPLICACIÓN: Cuando pensamos en algo, ese algo existe como un objeto y es algo objetivo para nuestra mente. Eso significa que está separado de nuestra subjetividad y por tanto existe como 'no yo' para nosotros. Cuando se medita en su naturaleza, empiezan a desprenderse su nombre y sus diversas cualidades. Su naturaleza existe como una necesidad de lo demás. Cuando desaparecen los medios de identificación, entonces existe para nosotros su naturaleza básica. Cuando somos Adeptos o expertos en desprender incluso su naturaleza-semilla de nuestra cognición, nuestro concepto se queda entonces en nuestro ser y existe como nuestro ser, como nuestro 'yo' o como nosotros mismos. Cuando se llega a realizar este proceso con desahogo, uno experimenta la tranquilidad. Ese algo existe en un lugar de nuestra mente y su contenido o significado es eso mismo. 'Eso mismo' significa nosotros mismos en ese estado. Eso es lo que se llama '*Âtman*' (El Espíritu Universal). La estabilidad se hace estable y es *Adhyâtma*.

48. *Rtambharâ tatra prajñâ*

SIGNIFICADO LITERAL:

Rtambharâ = Veracidad;

Tatra = Allí;

Prajñâ = Consciencia.

SIGNIFICADO: En ese estado, consciencia es veracidad.

EXPLICACIÓN: La veracidad es la plenitud de la verdad. La verdad es la existencia para sí misma. Ésta no acepta una segunda existencia. La consciencia es respecto a la consciencia y no respecto a ninguna otra cosa. Es lo que en el Bhagavad Gîtâ se llama estado de *Ananya*. También se llama estado de *Ekhanta*, en el que el yogui "no come nada". Esto significa que la consciencia no tiene nada donde alojarse y es experimentada por los yoguis como la Luz del Âtman.

49. *Śruta anumâna prajñabhyâm anya viṣayâ viśeṣârthtvât*

SIGNIFICADO LITERAL:

Śruta = Oído;

Anumâna = Deducción, inferencia;

Prajñabhyâm = De las consciencias;

Anyâ Viṣayâ = Tiene sus objetos diferentes;

Viśeṣârthtvât = Puesto que su contenido no tiene recuerdo.

SIGNIFICADO: El contenido de esta consciencia no tiene otro recuerdo diferente que el de sí misma; por lo tanto, su objeto es bastante diferente de la consciencia respecto a los objetos de percepción directa y de deducción.

EXPLICACIÓN: La percepción directa está expuesta ante los sentidos como algo diferente de ellos. La deducción deduce algo que no es ella misma. La veracidad es bastante diferente de la percepción directa y de la deducción. La veracidad no entiende ni ve cosa alguna, sino que existe como tal para sí misma sin que exista nada más para ella. No puede haber nada objetivo con respecto a ella.

50. *Tat+jaḥ saṃskāraḥ anya saṃskāra pratibandhī*

SIGNIFICADO LITERAL:

Tat + jaḥ = Nacida de ella;

Saṃskāraḥ = Asociación;

Anyā saṃskāra = Otras asociaciones;

Pratibandhī = Suspende.

SIGNIFICADO: La asociación nacida de ella suspende las demás asociaciones.

EXPLICACIÓN: La asociación producida por el estado de veracidad suspende todos los demás estados y sus asociaciones. Eso es debido a que acepta la existencia de la verdad y de ninguna otra cosa más. El sentido de 'alteridad' está en el observador, no en las cosas y puesto que este estado hace desaparecer la alteridad, no acepta ninguna otra asociación. Esta asociación suspende las demás asociaciones incluyéndolas en sí misma. La no aceptación no se produce por exclusión. Cuando un río llega hasta el océano, la identidad del río se pierde, puesto que se transforma en el agua del océano. Los ríos Krishna, Godavari y Ganges son ríos antes de llegar al océano y cada uno de ellos es diferente de los demás en gusto, color y poder curativo. Desde el momento en que llegan al océano, es el océano que existe. De modo parecido, todas las asociaciones pierden su identidad y se identifican con la verdad.

51. *Tasya+api nirodhe sarva nirodhāt nirbījaḥ samādhiḥ*

SIGNIFICADO LITERAL:

Tasya + api = De eso también;

Nirodhe = Por suspensión;

Sarva nirodhāt = Debido a la suspensión de todos;

Nirbījaḥ = Sin semilla;

Samādhiḥ = La autorrealización.

SIGNIFICADO: Suspendiendo también los estados de veracidad, la autorrealización sigue siendo la verdad sin semilla.

EXPLICACIÓN: Al principio la veracidad se experimenta como una asociación que existe como la percepción de no atributos (*Nirguna*). Por lo tanto, el atributo existe como semilla en forma de no atributo. Eso significa que su existencia negativa está aún presente. Después de un tiempo el yogui abandona también su asociación. Cuando todos los pequeños ríos son uno, pierden su identidad y existen como un solo río, como una nube o como el agua de lluvia. Cuando llueve en el océano, se pierde también la identidad de la lluvia y sólo el océano existe. Esa misma experiencia, la experiencia de uno mismo, es la verdad sin semilla. En verdad no es ni un estado ni algo que se consigue, sino que es la existencia una de la consciencia. Esta es la meta del yogui.

CAPÍTULO V

MEDIDAS AUXILIARES

En el capítulo II de la parte I (Sâdhana Pâda) se ha descrito el proceso de la práctica. La presente práctica del yoga es demasiado simple y demasiado directa. Se trata tan sólo de un proceso de fusión en orden de los diversos niveles de consciencia en el océano de la Consciencia de Fondo. Para los que empiezan, su existencia incluye muchos niveles; por eso necesitan emprender medidas locales antes de vivir en la Consciencia de Fondo como un yogui. Esas medidas locales para la práctica son descritas en este capítulo. Estas medidas existen para el que empieza en forma de algo que hacer. Existen en forma de su trabajo o acción. Por eso, todo el temario de esta acción se llama 'práctica del yoga' o *Kriya Yoga*. La aspiración ardiente es la cosa principal que practicar. Ésta ha de llevarle al estudiante a estudiar las Escrituras Sagradas y a practicar el método de poner los resultados de su acción en manos de la Consciencia del Señor.

2. *Samâdhi-bhavanârthâḥ kleśa thanûkaranârdhah+cha*

SIGNIFICADO LITERAL:

Samâdhi-bhavanârthâḥ = El propósito de hacerle meditar en su autorrealización;

Kleśa thanûkaranârdhah + cha = Y también reducir las complicaciones.

SIGNIFICADO: La práctica del yoga sirve para que aquel que lo practica piense en su autorrealización y también para reducir las complicaciones de ese proceso.

EXPLICACIÓN: Para intentar alcanzar el Samâdhi del estado de yoga, uno ha de saber que tal cosa existe. Para una mente común son otros quienes

la informan de que semejante estado existe; pero eso no es suficiente. Sabemos que existen muchas cosas en el mundo, pero ¿hasta qué punto nos atañen? Cuando sabemos hasta qué punto nos pertenece una cierta cosa, entonces tenemos un incentivo para conseguirla. Cuando sabemos que esa cosa existe en nosotros, empezamos a trabajar para conseguirla. Cuando sabemos que existimos en ella con nuestra mente, sentidos, pensamientos, palabras, significados, asociaciones y cognición, entonces nos lleva al apropiado proceso de práctica. Para saber esto la mente de superficie ha de perder su turbiedad. Para mantener clara la mente que ha sido aclarada, tenemos que tener un contenedor limpio; para ello tenemos que saber cómo aclarar este cuerpo y esta mente de sus impurezas y tener la mente clara en un cuerpo limpio. El *Kriya Yoga* cumple con este propósito.

Al principio existimos con nuestra mente. Nuestra mente existe con todas las complicaciones que se ha creado. Hemos de tener también un proceso para aclarar las complicaciones. De nuevo es el *Kriya Yoga* lo que nos ayuda a hacer esto.

3. *Avidyâ asmitâ râga dveṣa abhiniveśâḥ panchakleśâḥ*

SIGNIFICADO LITERAL:

Avidyâ = 'No saber cómo saber';

Asmitâ = El YO SOY localizado;

Râga = Gravitación hacia algo;

Dveṣa = Repulsión;

Abhiniveśâḥ = Aptitud;

Panchakleśâḥ = Cinco complicaciones.

SIGNIFICADO: 'No saber cómo saber', el 'Yo Soy' localizado, gravitar hacia algo o alejarse de ello y formar una aptitud para algo, se llaman complicaciones.

EXPLICACIÓN: Ciertos modos de acción mental surgen en nuestro camino de práctica del yoga. Esos modos se llaman complicaciones y son las siguientes:

1. **'No saber cómo saber'**, que es lo que de otro modo se llama ignorancia. Es un nudo de la mente que no contiene nada más que mente. Es un nudo de conocimiento que está hecho de conocimiento. Este nudo, dice el Bhagavad Gita, oculta en él el conocimiento. Observemos cómo el nudo de una sogá está hecho de sogá y nada más, y sin embargo oculta en él una parte determinada de la sogá. El contenido de las palabras está escondido en ellas en su significado. Nuestra idea acerca de una cosa, oculta esa cosa en ella. El nombre, la forma, el color, el tamaño y la dimensión ocultan todo en ellas. Nosotros solemos dar vueltas en torno de esas cosas en nuestro esfuerzo por conocer el contenido, hasta que aprendemos a descubrir el contenido del nudo. No sabemos cómo saberlo. Si intentamos eliminar el nudo nos perdemos el contenido. Si las cortamos, cortamos el nudo. Si las analizamos, el nudo deja de existir para nosotros. Intentemos pelar las capas de una cebolla para ver qué es la cebolla. Iremos pelando capa tras capa hasta que la cebolla deja de existir para nosotros. Antes de nada deberíamos saber que la cebolla existe en forma de capas, que estas capas son las partes de la cebolla y que sin embargo la cebolla es diferente de sus capas. Por estados y estadios las capas son diferentes de la cebolla, pero en esencia estos no son diferentes de la cebolla. Para saber esto se necesita un proceso, sin el cual esto es una complicación. Por esta razón las mentes de la gente son complicadas en el esfuerzo por hacerlo sencillo.

2. **El 'Yo Soy' localizado.** La Consciencia del Señor existe en todas partes como 'Yo Soy'. Cuando está localizada existe como Ego, que es la cápsula de la Consciencia del Señor. Esta localización se hace para aceptar la objetividad del entorno en que vivimos. A su luz el individuo existe y recibe en sí todas las demás cosas como 'no yo'. Esta localiza-

ción interfiere en el camino de la práctica del yoga, ya que el objeto del yoga es vivir en la Consciencia del Señor.

3. Gravitir hacia algo o alejarse de ello. El ego forma el centro alrededor del cual la mente gira como un remolino. Este centro produce fuerzas centrípetas y centrífugas que causan la atracción de ciertos conceptos y la repulsión de ciertos otros. Los conceptos acerca de las cosas y de las personas empiezan en nuestra mente, mientras que las cosas y las personas existen en el mundo objetivo. La atracción y repulsión nos hace sentir gusto o aversión hacia las cosas o las personas. Esta es una complicación de carácter doble. Sentir preferencia por ciertas personas crea una complicación, mientras que sentir aversión crea otra. El sendero del yoga tiene como mira la total absorción de los conceptos y de la conducta. Por lo tanto *Râga* y *Dveśa* (el gusto y la aversión) constituyen las mayores complicaciones.

4. Formar una aptitud para algo. La aptitud localiza o sitúa a la mente en un modelo que se va endureciendo día tras día. Las buenas aspiraciones y buenas intenciones están para llevarnos al mejoramiento hasta la perfección, pero se endurecen como caparazones en la forma de ideas, ideales e ídolos. Estas se estereotipan y se convierten en obstáculos en el camino de la perfección. Observemos como el hombre encuentra a Dios a lo largo de su búsqueda en las formas de Siva, Vishnu, Rama, Krishna, Cristo, Buddha, Alá, Jehová etc. Observemos cómo los conceptos se solidifican en cultos y religiones y cómo la gente entra en competición, disputas, envidia y odio. Observemos cómo los ideales duermen en nosotros como conceptos para impedirnos saber más cosas. Esta es una de las mayores complicaciones a evitar en el sendero de un yogui. En su intento por hacer desaparecer estas complicaciones los hombres niegan esos conceptos y caen en la complicación del odio. Uno tiene que saber cómo hacer que desaparezca esta complicación dirigiendo la mente hacia la Consciencia del Señor. El Kriya Yoga nos ayuda a hacer esto.

4. *Avidyâ kṣetram uttareṣâṁ prasupta tanu vicchinna udârâṇaṁ*

SIGNIFICADO LITERAL:

Avidyâ = 'No saber cómo saber';

Kṣetram = Campo;

Uttareṣâṁ = Para los siguientes;

Prasupta = Estado de sueño (de dormir);

Tanu = Estado reducido;

Vicchinna = Estado partido;

Udârâṇaṁ = Estado exaltado.

SIGNIFICADO: El 'no saber cómo saber' es lo que prepara el terreno para las demás complicaciones que existen dormidas, reducidas, partidas o exaltadas.

EXPLICACIÓN: El ego existe porque nosotros no comprendemos lo que es. Las preferencias y las aversiones actúan en nosotros porque no sabemos lo que son ni cómo funcionan. La aptitud (que es una cosa buena) sirve de complicación porque no sabemos que la estamos complicando. Una vez que sepamos cómo se forman, existen y trabajan, sabremos cómo abordarlas y qué hacer con ellas. La ignorancia hace que estas entidades germinen y se conviertan en complicaciones. El profano se hace daño cuando entra en un taller lleno de instrumentos pesados y afilados; se hace daño porque no sabe cómo utilizarlos. Así también, el ser humano se complica la vida porque no sabe ni conoce su uso.

Las preferencias, las aversiones, las aptitudes y el ego existen en muchos niveles en el ser humano. Estas características a veces están dormidas en él y entonces le consideramos como una persona educada. En ocasiones están reducidas cuando no existe la oportunidad de expresarlas y entonces la persona se comporta bien. Otras veces están partidas en diversas formas. El egoísmo existe como religión, autoestima y autoconfianza de naturaleza emocional. La preferencia existe como el amor a su país, a su clan, a su religión, a su Dios o a su Guía espiritual y sus seguidores. La aversión existe partida como aversión hacia los enemigos,

hacia otras razas y hacia los seguidores de otra religión. Esto le hace demostrar que su religión y su Dios son más grandes que las demás religiones y dioses. A veces uno siente que su deber piadoso es odiar a los que no creen en su religión que él considera como pecadores o hijos del demonio. La aptitud vive partida como su intenso apego hacia la ciencia, el arte o la filosofía que conoce. Un ardiente deseo por estudiar algo le lleva a la aflicción cuando no encuentra la oportunidad de hacerlo. Estas características existen a veces de una manera exaltada y entonces la persona se vuelve feroz. Cuando el ego está exaltado uno puede matar a su enemigo, insultar a su subordinado o pegar a su hijo o esposa. Cuando se exalta el apego uno es capaz de robar, de cometer adulterio o de fugarse con un amante. Cuando la aversión o el odio están exaltados, un gobernante puede declarar la guerra, destruir ciudades, lugares e imágenes sagrados. Cuando está exaltada la aptitud, el ser humano es capaz de matar o quemar a miles de personas que no se convierten a su religión y puede también destruir los libros sagrados de cualquier otro país. En todos estos estados existen complicaciones en el plano mental, y el terreno fértil para que germinen es la ignorancia, el 'no saber cómo saber'.

5. *Anitya aśuchi duḥkha anātmasu nitya śuchi sukha ātmakhyatīḥ avidyā*

SIGNIFICADO LITERAL:

Anitya = Inconstante;

Aśuchi = Impuro;

Duḥkha = Pena, infelicidad;

Anātmasu = En el 'no ser';

Nitya = Permanente;

Śuchi = Puro;

Sukha = Felicidad;

Ātmakhyatīḥ = Aceptar el ser;

Avidyā = 'No saber cómo saber'.

SIGNIFICADO: El 'no saber cómo saber' consiste en aceptar que hay permanencia, pureza, felicidad y ser en lo efímero, impuro, infeliz y en el 'no ser'.

EXPLICACIÓN: Uno ha de saber qué es permanente y qué es temporal, qué es inmutable y qué es mutable. Cuando una persona opulenta vuelve a su pueblecito en un coche fuera de serie, ha de recordar que el confort del viaje en coche depende de sus riquezas. Esto no es tan verdadero o tan valioso como el viaje en sí. Si recuerda esto puede disfrutar del confort de una cosa temporal, pero si empieza a pensar que para hacer ese viaje es imprescindible ese coche, quedará desilusionado. Pero en el momento en que éste se rompa ya no hay viaje para él. Si además se vuelve pobre y tiene que vender el coche, le resultará doloroso saber que el viaje es algo más permanente que el coche. Un estudiante intenta suicidarse al haber suspendido un examen por miedo a tener que afrontar a su gente o a su propia mente. Si este estudiante recordara que antes de los exámenes era capaz de afrontarlos, comprendería que él es más permanente que los exámenes. Si un joven ama a su esposa por su voz musical se desilusiona de ella en el momento que ésta pierde la voz. Esto se debe a que tuvo en cuenta no la persona sino la voz. Uno no debe casarse con la música sino con la persona. A cada paso el ser humano corre el riesgo de sentir la seguridad o permanencia en los valores temporales. Un profesor se negó a hacer un viaje en avión para ver a su esposa que estaba gravemente enferma a punto de morir. Esto se debe a que creía que el viaje en avión era inseguro mientras que el viaje en tren era seguro. Si recordara que un accidente de tren ocasiona tantas muertes como un accidente aéreo, sería lo suficientemente sabio y tomaría el avión para ver a su mujer aún con vida. Puede ser que este señor todavía crea que la muerte en tierra es más segura que en el aire. Todas estas cosas se derivan de la ignorancia, del 'no saber cómo saber'.

A veces los padres insultan a los demás para agradar a sus hijos. Dritharastra, el rey ciego del *Mahâbhârata*, quiso arrebatarse el reino de los

hijos de su hermano para que sus propios hijos tuvieran una buena posición, con lo que causó la muerte de todos sus hijos. Esto es ignorancia.

Tomar la impureza como pureza causa serias complicaciones en la vida. Enamorarse de la esposa de otro hombre es impuro en esencia. Esto le hace a él creer que ella es pura e inocente. Él cree que es puro e inocente por amar a un alma pura e inocente. Eso le lleva a complicaciones de las que en ocasiones no puede salir.

A veces se encuentra felicidad en la infelicidad. La persona se vuelve triste y pesarosa, empezando a disfrutar de ello, lo cual lo lleva a la destrucción. Cuando los padres se afligen al enviar a su hijo lejos a estudiar la carrera, ello le produce aflicción tanto al hijo como a los padres. Más adelante, sin embargo, se sentirán felices de haberlo hecho.

Cuando a una persona se le accidenta el coche por completo, esta persona se vuelve enferma de mente y de cuerpo. Ello se debe a que no comprende que el cuerpo y la mente son más valiosos que el coche. El coche existe sólo para servir al cuerpo. La ignorancia hace que nuestro cuerpo se ponga enfermo para la desaparición del coche. Algunas personas roban cosas de la oficina en que trabajan para su uso personal. Esto se debe a que no recuerdan que su sustento depende de la oficina. La gente de un mismo país forma grupos y partidos que empiezan a odiarse entre sí. Esto se debe a que no pueden comprender que la seguridad de su país es más importante que su grupo. Muchas personas están tristes cuando están enfermas o se hacen mayores. Esto se debe a que se identifican a sí mismas con su cuerpo. Todo esto se debe a la ignorancia y por eso viven en la infelicidad.

6. *Dṛg-darśana-śaktyoh ekâtmata+eva asmitâ*

SIGNIFICADO LITERAL:

Dṛg-darśana-Śaktyoh = Del poder que ve y la visión;

Ekâtmata + Eva = Sólo uno mismo;

Asmitâ = La presencia localizada.

SIGNIFICADO: Cuando el que ve se identifica con el poder de ver, se le llama 'el ego'.

EXPLICACIÓN: Parece que el ojo ve, el oído oye, la nariz huele, la lengua gusta y la piel siente el tacto; pero no es correcto. Cuando se enciende una bombilla o un foco ¿es la bombilla o el foco los que dan la luz? Cuando se emplea el teléfono ¿es el teléfono que nos habla? Hablamos a través del teléfono. Somos nosotros quienes hablamos y no el teléfono. Es la electricidad la que brilla a través de la bombilla o del foco. De ese modo, vemos por los ojos y oímos por los oídos, pero los ojos por sí mismos no ven, ni los oídos por sí mismos oyen. Si tomamos los ojos como criterio, somos engañados por nuestro ego. El cielo parece azul a la vista. Eso es una ilusión óptica de la que el ojo es sólo instrumento. No existe lo que nosotros llamamos cielo. Lo azul existe para el ojo pero no para sí mismo. Si tomamos como criterio la lectura del instrumento, somos engañados. Es de esperar que utilicemos el instrumento, pero sin identificarnos con él. Esa identificación existe en todo y se llama 'el ego'. El sendero de yoga tiene que estar libre de esta complicación.

7. *Sukhānuṣayī rāgaḥ*

SIGNIFICADO LITERAL:

Sukhānuṣayī = Perseguir la comodidad;

Rāgaḥ = Apego.

SIGNIFICADO: El apego o la preferencia hacia algo es un proceso de perseguir la comodidad

EXPLICACIÓN: Nos gusta una persona no porque sea una persona sino porque nos gusta. Sentimos comodidad al hacerlo y por lo tanto nos gusta esa persona. Por consiguiente eso es egoísmo pero no amor. Produce infelicidad cuando esa persona no nos quiere o cuando está apartada de nosotros. Eso es una causa de infelicidad aunque nos parezca confortable. Por consiguiente es una complicación. Lo que se necesita es el amor, que ayuda, y no el gustar, que crea apego.

8. *Dukḥānusayī dveśaḥ*

SIGNIFICADO LITERAL:

Dukḥānusayī = Perseguir la incomodidad;

Dveśaḥ = Aversión.

SIGNIFICADO: La aversión o el odio es un proceso de la mente por buscar la incomodidad.

EXPLICACIÓN: Odia a una persona es recordar cómo esa persona nos produce aflicción. La aversión es un apego de la mente tanto como lo es tener preferencias. Sentir aversión es recordar; es recordar lo doloroso de una presencia. El odio es recordar la infelicidad o vivir sin felicidad. El odio hace la vida infeliz. Por consiguiente es una complicación en el camino. En el sendero de yoga tenemos que quitar esta complicación recordando una cosa mejor que hace que el odio deje de existir.

9. *Svarasa vâhī viduṣaḥ+api tathā arudhaḥ abhiniveśaḥ*

SIGNIFICADO LITERAL:

Svarasa Vâhī = Lo que guía el propio gusto de uno;

Viduṣaḥ + api = Incluso a las personas cultivadas;

Tathā = De esa manera;

Arudhaḥ = Asumida;

Abhiniveśaḥ = Aptitud.

SIGNIFICADO: La aptitud es el proceso de realizar lo que es del agrado de uno mismo e intentar establecerlo. Eso les sucede incluso a las personas cultivadas.

EXPLICACIÓN: La aptitud es la actitud de la mente de transmitir lo que es del agrado de una persona e intentar imponer a los demás ese mismo gusto suyo. Hasta las personas cultivadas cometen este error. Si nos gusta una persona no podemos esperar que guste también a nuestra familia. Eso produce aflicción en nosotros y en los demás, siendo por tanto una complicación. Un amigo mío no tiene por qué ser amigo vuestro. Mi libro favorito no tiene por qué ser vuestro libro favorito. Por consiguiente es un

error adoctrinar o hacer un lavado de cerebro a los demás de acuerdo con nuestro concepto de grandeza. Nuestros ideales y nuestras creencias no pueden imponerse a la fuerza sobre los demás. Hasta los eruditos de gran saber intentan inculcar sus creencias en los demás. El hacer esto es de naturaleza inferior, puesto que no es moralmente correcto. Ni siquiera aunque estemos convencidos de que estamos en lo correcto tenemos el derecho de alterar la corriente de pensamiento de los demás. Podemos hacerles comprender mediante un proceso de análisis y una presentación impersonal. Si un hombre de negocios tiene la impresión de que su espíritu competitivo es correcto, no discutamos diciendo que es incorrecto. Hagamos que suministre buenas comodidades a la gente estimulando ese mismo espíritu de competición. Eruditos, políticos y muchos de los así llamados gurus de este tiempo están ocupados en imponer sus propias preferencias y aversiones sobre el indefenso público que una vez tras otra se queda en la confusión. Esto complica la mente individual y social; por lo tanto el yogui evita esta actitud.

10. *Te pratiprasava heyâḥ sūkṣhmâḥ*

SIGNIFICADO LITERAL:

Te = Ellos,-as;

Pratiprasava heyâḥ = Han de ser evitadas volviendo sobre nuestros pasos, recordándolas;

Sūkṣhmâḥ = Las cosas sutiles.

SIGNIFICADO: Ellas existen como valores sutiles que han de ser evitadas siguiendo el proceso de volver sobre nuestros pasos recordándolas.

EXPLICACIÓN: La complicación anteriormente mencionada existe en forma de nudos en los planos psicológicos sutiles. Uno no puede tomar esas tendencias y expulsarlas del sendero de un puntapié. Tenemos que acercarnos en la dirección inversa. La dirección normal es odiar a una persona. La dirección inversa es acordarnos de cómo nos sentimos cuando

somos odiados por otra persona. Esto hace que nosotros no odiemos. Imaginemos cómo nos sentimos cuando la otra persona se comporta egoístamente con nosotros. Esto nos impide ser egoístas. El mismo proceso hemos de seguir para hacer desaparecer cualquiera de las complicaciones. Una actitud correcta, un análisis correcto y un correcto acercamiento de volver sobre nuestros pasos establece una correcta relación.

11. *Dhyâna heyâḥ tat+vṛttayah*

SIGNIFICADO LITERAL:

Dhyâna heyâḥ = Evitadas mediante la meditación;

Tat + vṛttayah = Esas conductas.

SIGNIFICADO: Hay que evitar las complicaciones de la conducta mediante la meditación.

EXPLICACIÓN: Meditando en cosas agradables podemos evitar las complicaciones indeseables. Es mejor no meditar en la naturaleza de esas complicaciones ni de cómo ocurren. Si empezamos a meditar en cómo se produce la aversión, entonces empezamos a vivir con aversión. Para un yogui la meditación ha de ser en la Consciencia del Señor, su pronunciación ha de ser OM y el verdadero estado de consciencia. Entonces estas complicaciones no encuentran sitio en nosotros.

13. *Sati mûle tat+vipâkaḥ jâti âyurbhogâḥ*

SIGNIFICADO LITERAL:

Sati mûle = Cuando existe la raíz;

Tat + vipâkaḥ = Ocurre su fructificación;

Jâti = Nacimiento;

Âyurbhogâḥ = Duración de la vida y experiencia.

SIGNIFICADO: Cuando existe la raíz hay también el fruto en forma del nacimiento, la duración de la vida y la experiencia.

EXPLICACIÓN: Lo que nosotros entendemos por nacimiento, duración de la vida y situaciones de la vida no son nada más que los resultados de una

causa. Esa causa es desconocida, como la raíz del árbol que existe enterrada bajo el suelo. La raíz crece y se convierte en árbol que da su propio fruto. En nosotros el fruto existe como nuestro nacimiento, duración y sucesos de la vida. ¿De qué modo dependen estos de la raíz? Si la raíz pertenece a la semilla de un árbol amargo, el fruto tiene un gusto amargo. Si la raíz pertenece a la semilla un árbol dulce, el fruto tiene un gusto dulce. Todo depende de la semilla que hayamos preparado con nuestras acciones anteriores. Toda la actividad de la vida presente está teñida de la actividad de las vidas anteriores. Los motivos condicionan los motivos presentes. Los actos realizados condicionan los actos presentes. Es un sendero de acciones en cadena. Entonces, ¿es posible romper esta cadena? Sí; si no, ¿de qué servirían el sendero de yoga y las Escrituras Sagradas? Algunos dicen que esta cadena no se puede romper. Esto se debe a que intentan luchar hasta el final o sucumbir; pero de cualquiera de las dos maneras es incorrecto. Hemos de conseguir la verdadera luz sin semilla de la existencia pronunciando el OM y entregando totalmente nuestros motivos y los resultados a la Consciencia del Señor. Cuando ÉL existe para nosotros, todo existe en ÉL. Hasta incluso la acción en cadena existe en ÉL. Ésta acción en cadena de motivos y resultados es Suya y no nuestra. Es una cadena de encarnaciones y reencarnaciones que no nos pertenece a nosotros sino que existe en ÉL. Entonces el nacimiento y los sucesos de la vida no tienen condicionamiento. El quehacer diario con la actividad propia de un cabeza de familia está condicionada por sus necesidades. La actividad diaria de un niño no está condicionada por nada, puesto que es todo un juego para él. Esta misma diferencia existe entre los sucesos de la vida de uno que no es yogui y de otro que lo es.

14. *Te hlâda paritâpa phalâḥ puṇya+apuṇya hetutvât*

SIGNIFICADO LITERAL:

Te = Ellos -as;

Hlâda paritâpa phalâḥ = Tienen alegría o sufrimiento como resultados.

Puṇya + apuṇya = Puros, -as o impuros, -as;

Hetutvât = Siendo las causas.

SIGNIFICADO: Según que los motivos sean puros o impuros, tienen resultados felices o infelices.

EXPLICACIÓN: Los hechos que producen felicidad se llaman actos puros y aquellos que producen sufrimiento son actos impuros. En virtud de las obras pasadas de estos dos tipos, la gente tiene un nacimiento, una vida y unos sucesos que producen felicidad o sufrimiento. Hay gente que nace sana con un cuerpo perfecto, lo cual es el resultado de una conducta sana y perfecta en el pasado. Otras personas nacen débiles, sin salud y con deformaciones, lo cual se debe a su conducta defectuosa y motivada en el pasado. Ellos se sienten automáticamente atraídos hacia padres que dan a luz a tales hijos. Si un especialista en su trabajo visita por trabajo otros países, es recibido por gente de su misma profesión. Si un jugador de dinero va a otros países, visita casas de juegos y se encuentra con otros jugadores. De la misma manera nace la gente en esta Tierra y es recibida por padres que son idóneos para recibirla. El papel de un actor en escena depende de la preparación, asignación y elección de la representación que se haya hecho anteriormente. La secuencia de incidentes en la representación teatral depende de la distribución anterior. De igual manera, la felicidad o infelicidad de los acontecimientos de nuestra vida depende de la secuencia de nuestros hechos pasados y de nuestros motivos al respecto. El yogui aprende esto y no se preocupa por la felicidad o infelicidad del incidente particular. Un buen actor no es afectado por los incidentes trágicos o cómicos de su papel.

**15. *Parināma tāpa saṃskāra duḥkhaiḥ guṇavṛtti
virodhāt cha duḥkhameva sarvaṃ vivekinaḥ***

SIGNIFICADO LITERAL:

Parināma = Culminación;

Tāpa = Preocupación;

Saṃskāra duḥkhaiḥ = Por la infelicidad que lleva asociada;

Guṇavṛtti virodhāt = Debido a la naturaleza de contraste de las cualidades y de la conducta;

Cha = También;

Duḥkhameva sarvaṃ = Sólo infelicidad;

Vivekinaḥ = Para aquellos que disciernen.

SIGNIFICADO: Para aquellos que disciernen, toda influencia es causa de infelicidad, sea en su culminación, sea por asociación o por lo opuesto de sus cualidades y de su conducta.

EXPLICACIÓN: Es un hecho que las buenas obras producen felicidad y que las malas producen infelicidad. Incluso cuando se depende de todo ese tipo de influencias, ello produce infelicidad. Algunos actos dan como resultado la infelicidad. Otros actos producen felicidad momentánea. La felicidad que resulta de las acciones no puede ser constante. Aunque la comida sea verdaderamente sabrosa uno no puede seguir comiendo sin parar. Aunque la esposa sea hermosa no puede seguir teniendo esa belleza durante toda su vida. Si nos hacemos ricos y estamos satisfechos, esa satisfacción no puede seguir siempre igual, porque tenemos que hacer nuevos esfuerzos diarios para mantener esa riqueza, lo cual nos causa infelicidad. Si nos roban, si perdemos el dinero, si lo invertimos sin cabeza o si nuestros hijos lo malgastan, nos produce infelicidad. Si lo ahorramos es una fuente de preocupación. Si tenemos amistades con las que disfrutamos y se produce un cambio de actitud o de separación, eso nos hará infelices. Por eso el sabio se da cuenta que la felicidad producida por los acontecimientos y por el resultado de los buenos actos no puede ser explicada con precisión en lo que se refiere a sus causas y efectos. Es

como el dinero en la cuenta bancaria que se despilfarra disfrutando. Cuando no se disfruta de él, ese dinero no tiene valor. Cuando se despilfarra, nos deja tirados en la calle una vez terminado el disfrute. El yogui hace buenos actos, evita los malos pero además, es lo suficientemente sabio como para evitar también los resultados. Su satisfacción no es disfrute. Es tranquilidad y existe en el equilibrio. Yoga es equilibrio y está con el yogui y no con el resultado de las buenas acciones. Para el yogui la felicidad está en sí mismo en forma de su propia consciencia de felicidad. La felicidad en su sentido verdadero no es una sensación ni un pensamiento; no es un ideal, una aspiración ni su plenitud; no es un resultado ni una causa, sino que es algo sin precedentes y por lo tanto es la felicidad misma, la experiencia de sí mismo. No hay nada igual a esto y por lo tanto nada puede causar felicidad excepto ser feliz. La felicidad no se puede comprar a ningún precio y no hay nada máspreciado que ella. Por eso la verdadera felicidad no se puede producir por evitar malas acciones ni por hacer buenas acciones. Las acciones son malas o buenas según el propósito que cumplan. La bondad o maldad de los actos puede ser entendida fácilmente siempre y cuando no haya motivos en la persona que los hace. El yogui evita las malas acciones no porque produzcan infelicidad sino porque producen compromiso. El yogui hace buenas acciones no porque produzcan felicidad sino porque son buenas para todos. Entonces la felicidad es una verdad que está dentro de él. Esta es la verdadera felicidad que conoce el yogui.

16. *Heyam duḥkham anāgatam*

SIGNIFICADO LITERAL:

Heyam = Para ser evitada;

Duḥkham = Infelicidad;

Anāgatam = Lo que no ha ocurrido.

SIGNIFICADO: La infelicidad que no nos ha llegado ha de ser evitada.

EXPLICACIÓN: ¿Puede alguien evitar la infelicidad en este mundo? Sí; pero lleva tiempo. Uno no puede evitar de inmediato toda la infelicidad. La infelicidad es el resultado de las acciones pasadas. El resultado de los hechos pasados puede llegarnos en el presente y en el futuro hasta que los resultados de las acciones pasadas se extingan. Las acciones presentes pueden ser rectificadas de tal manera que no produzcan infelicidad en el futuro. La infelicidad y la felicidad en el futuro son posibilidades que existen. Estas posibilidades pueden ser evitadas si regulamos las acciones en el presente. Si una persona que ha ido en bancarrota toma la decisión de no hacer más deudas desde ese momento en adelante, puede evitar sólo las consecuencias en el futuro, pero no puede evitar las obligaciones presentes. Si una mujer soltera está embarazada y hace la promesa de que será casta de allí en adelante, no puede evitar sus actuales circunstancias presentes. Puede ser más sabia en el futuro.

17. *Draṣṭi dṛśyayoḥ saṃyogaḥ heya hetuḥ*

SIGNIFICADO LITERAL:

Draṣṭi = (de) El que ve;

Dṛśyayoḥ = (y) Lo visto;

Saṃyogaḥ = Unión;

Heya = (de) Lo que se ha de evitar;

Hetuḥ = Causa.

SIGNIFICADO: El contacto del que ve con la cosa vista es la infelicidad que se ha de evitar.

EXPLICACIÓN: Aquí se explica el proceso para evitar la infelicidad en el futuro. La causa de la infelicidad es el contacto de nuestro ser interior con los objetos de alrededor. Lo que nos rodea en forma de mente, sentidos y objetos, es sólo nuestra naturaleza. Nuestra mente es nuestra naturaleza para producir la mente. Nuestros sentidos pertenecen a nuestra naturaleza, que es la que proyecta los sentidos. Nuestro entorno es nuestra comprensión del entorno, que es también una proyección nuestra. Cuando

nos identificamos con nuestra naturaleza somos motivados a ver, a oír, a gustar, es decir, a obrar bien o mal. Las obras producen sus resultados. Si somos conscientes de nuestra existencia, nuestra naturaleza no existe en nosotros y entonces no nos identificamos con nada. El yogui no ve y piensa. Sus ojos ven y su mente piensa bajo su dirección. En vez de ser él el que fluye en su naturaleza, su naturaleza ha sido absorbida por él. Cuando el sol brilla mediante sus rayos, el se mete en esos rayos y se convierte en la Creación. Entonces deja de ser él mismo. Esa parte del sol que no desciende en forma de rayos solares permanece como sol. El yogui evita entrar en contacto mediante su naturaleza, evitando de este modo sus acciones y sus resultados. De allí en adelante las acciones pertenecen a la Consciencia del Señor.

**18. Prakâśa kriyâ sthiti śīlam bhūta indriya+âtmakam
bhoga apavargârtham drśyam**

SIGNIFICADO LITERAL:

Prakâśa = Brillo;

Kriyâ = Acción;

Sthiti = Estado;

Śīlam = Característica;

Bhūta = Formas;

Indriya + Âtmakam = Los sentidos vuelven al interior del ser;

Bhoga = Gozo;

Apavargârtham = Para la liberación;

Drśyam = Objeto de la vista.

SIGNIFICADO: El objeto de la vista tiene el brillo, la acción y el estado de existencia como características. Está compuesto de formas y sentidos y su propósito es el gozo y la liberación.

EXPLICACIÓN: Aquí se intenta dar una definición de objetividad y hacer una descripción de objetivación. La objetividad es existencia como la

ausencia del 'Yo Soy'. La objetivación es la transformación de uno mismo en algo que no es el 'Yo Soy'.

Cuando el Ser o el Yo se transforma en uno mismo es el ego, el observador. Su naturaleza es triple:

1. El observador irradia o se expande en el objeto de observación.
2. El observador existe como el acto de expandirse.

3. El observador existe también en el estado de ser observado. De este modo existe como la entidad expandida, la expansión y el estado que asume. Él existe simultáneamente como esos tres estados. Esta es su característica o naturaleza. Para hacer esto el observador prepara una *máquina* o *aparato* que sale de sí mismo y el cual incluye lo siguiente:

a) Las formas, que son los cinco estados de la materia (sólido, líquido, gaseoso, la luz y el espacio).

b) Los sentidos, que son cinco para el funcionamiento quíntuple (el tacto, el gusto, el olfato, la forma y el sonido). Una vez formado el aparato, estos dos grupos de instrumentos responden mutuamente entre sí (lo sólido responde al olfato, lo líquido al gusto, lo gaseoso al tacto, la luz a la forma y el espacio al sonido). Este aparato está formado por dos grupos de cinco componentes, cada uno de los cuales se diferencia en dos entidades que son: 1) El vehículo y 2) Los medios de comunicación.

Los medios de comunicación dividen al vehículo en dos mitades, que son el observador y lo observado. Ellos actúan como dos unidades para cumplir con la doble función de contacto y de liberación. El contacto condiciona al observador a experimentar esclavitud. La liberación hace que experimente libertad. Sin esclavitud no puede haber libertad de la esclavitud.. Si no hay esclavitud no puede haber proceso de liberación. Por lo tanto, se trata de la alternancia de los estados como los del fenómeno electromagnético. El vehículo como unidad actúa como dínamo/motor para producir la corriente que llamamos el observador o ego y lo observado o lo visto. Cuando el circuito es completo, la corriente de consciencia empieza a fluir. Este es el nacimiento del ser individual.

19. *Viśeṣa+aviśeṣa liṅga mâtṛa+alīṅgâni guṇa parvâṇi*

SIGNIFICADO LITERAL:

Viśeṣa + Aviśeṣa = Particular y general;

Liṅga mâtṛa + Alīṅgâni = Incluyendo y excluyendo los símbolos;

Guṇa parvâṇi = Son los nodos de las cualidades.

SIGNIFICADO: Los nodos de las cualidades forman lo particular y lo general con símbolos y sin símbolos.

EXPLICACIÓN: La Naturaleza es el trasfondo del observador. Ambos juntos tienen su trasfondo en la Consciencia del Señor, que no tiene divisiones ni diferenciaciones. Sobre este Trasmundo se produce la diferenciación del observador y su trasfondo. Entonces el observador se constituye como consciencia individual o ego y la Naturaleza le sirve de trasfondo. Este trasfondo se manifiesta para él como las tres cualidades conocidas como Dinamismo, Inercia y Equilibrio. Estas tres cualidades tienen sus permutaciones y combinaciones como los colores del espectro que se forma por refracción a partir de la misma luz inicial mediante el prisma de las tres cualidades. El espectro muestra las líneas de separación a través de las cuales brilla en forma de lo particular y de lo general. Lo particular tiene sus símbolos igual que las divisiones del espectro tienen sus colores. Lo general brilla como los rayos de luz que no tienen color. En este fenómeno la existencia objetiva es conocida como existencias múltiples mediante la multiplicidad de combinaciones de las cualidades. Sobre el trasfondo de lo general todo es conocido como algo particular. Por ejemplo, en el Espacio se observa todo. El Espacio es lo general y todo lo demás es algo particular. La silla de la habitación es reconocida como algo particular, mientras que la habitación es lo general. Todos nosotros somos reconocidos como algo particular sobre el trasfondo de la Humanidad que es lo general. Cada uno de los números es contado como algo particular sobre el trasfondo de los números en general. De este modo, el reconocimiento de todas las cosas en el mundo objetivo es una

alteración de lo general y de lo particular. Con esto, el autor ha intentado dar una definición de lo que es reconocer u observar.

20. *Draṣṭā dr̥ṣi mâtṛaḥ śuddhaḥ+api pratyaya+anupaśyaḥ*

SIGNIFICADO LITERAL:

Draṣṭā = El observador;

Dr̥ṣi mâtṛaḥ = Sólo la medida de observación;

Śuddhaḥ + Api = Aunque es puro;

Pratyaya + Anupaśyaḥ = Condicionado por el medio.

SIGNIFICADO: El observador existe sólo como una medida de observación y aunque sea puro, está condicionado por el medio.

EXPLICACIÓN: A través de unas gafas de color el observador lo ve todo de color. El sabio que puede ver considera la existencia como una unidad de observación. Él no es coloreado ni tampoco su poder de ver es coloreado; y sin embargo ve todas las cosas coloreadas por el color del medio. En este caso el medio es multicolor y es el resultado de la combinación de colores del espectro. Y del mismo modo que la luz blanca se despliega en el colorido espectro mediante el prisma triangular, el observador se despliega en su observación mediante la naturaleza de las tres cualidades o *Gunas*.

21. *Tatārtha+eva dr̥śyasya+âtmâ*

SIGNIFICADO LITERAL:

Tatārtha + Eva = Sólo para él;

Dr̥śyasya + Âtmâ = La naturaleza de la escena para el ser.

SIGNIFICADO: El Ser o 'Yo Soy' se presenta al observador sólo como Naturaleza.

EXPLICACIÓN: La Naturaleza no tiene una luz particular propia, pues está hecha de la Consciencia del Señor. El observador existe como luz, puesto que él mismo es la Consciencia del Señor rodeada por la Naturaleza. Sin él la Naturaleza no tiene existencia ni luz. Cuando él observa,

la Naturaleza se diferencia de él. Entonces la Naturaleza actúa como prisma. Él brilla a través del prisma y observa cómo brilla. Para él sólo existe la Naturaleza. Para él existe su naturaleza. Para el observador el Espacio es espacio, pero para sí mismo no es espacio, sino la existencia de la Consciencia del Señor. La esposa es vista como esposa por el marido, pero ella no se ve a sí misma como esposa. La Naturaleza existe para que él juegue con ella. La Naturaleza es observada por él (creada por él) para hacer que el juego sea posible. El juego es una alternancia de esclavitud y liberación.

**22. Kṛtārthaṃ prati naṣṭam+api anaṣṭam+tat
anya sâdharanaṭhvât**

SIGNIFICADO LITERAL:

Kṛtārthaṃ Prati = Para la persona autorrealizada;

Naṣṭam + Api = Aunque perdida;

Anaṣṭam + Tat = No está perdida;

Anyā Sâdharanaṭhvât = En virtud de ser común para los demás.

SIGNIFICADO: Para la persona autorrealizada, la Naturaleza no existe; sin embargo su existencia es cosa común para los demás.

EXPLICACIÓN: Cuando el yogui se autorrealiza en su proceso de yoga, la Naturaleza deja de existir para él. Ha cumplido con su propósito y por tanto deja de existir. Sin embargo sigue existiendo para los demás, porque aún tiene que cumplir con su propósito para con ellos. Cuando digo "para los demás" quiero decir para la consciencia que observa a los demás. La Consciencia del Señor acepta que los demás lleguen hasta Él y alcancen la liberación. El Señor acepta la esclavitud, ya que no es posible alcanzar la liberación cuando no existe el paso anterior, que es la esclavitud.

El propósito de la Naturaleza es servirle para que desempeñe el papel de observador y es procurarle los vehículos y el aparato necesarios para existir en la esclavitud, para actuar, para llevar a cabo el proceso de yoga y para alcanzar la liberación. Mientras ocurra este proceso, la

Naturaleza existe y puesto que acaba sólo para los egos individuales y no para la Consciencia del Señor, ésta sigue existiendo tanto tiempo como los egos existan. La diferencia de gravedad específica que hay entre el agua y el hielo existe para que los bloques de hielo puedan flotar en el agua. Mientras exista el bloque de hielo, existe la diferencia. Cuando un bloque de hielo se hace agua, deja de existir para él la diferencia. Sin embargo la diferencia sigue existiendo para los demás bloques de hielo que existen.

23. *Sva svâmi śakthiyoḥ svarûpa upa labdhi hetuḥ saṁyogah*

SIGNIFICADO LITERAL:

Sva Svâmi Śakthiyoḥ = Entre el poder de sí mismo y su Señor;

Svarûpa = Su propia forma;

Upa Labdhi Hetuḥ = La causa de autorrealización;

Saṁyogah = Unión.

SIGNIFICADO: El yoga existe como la unión entre el poder de sí mismo y su Señor con el objeto de conseguir su propia forma.

EXPLICACIÓN: El poder de la Naturaleza y el poder de su Señor es el mismo, puesto que la Naturaleza es el poder del Señor. Sin embargo existe como dos por el poder de unión. Su propósito es para que él disfrute de su propia forma. Aquí se describe el propósito mismo del yoga. El yoga como práctica existe para el ser individual, ya que el yoga en la Creación existe como unión entre la Naturaleza y su Señor. Esto demuestra que el yoga como verdad existe en la Creación y por tanto está para ser practicado por el ser individual para experimentar su verdadero estado, que es la verdad.

24. *Tasya hetuḥ avidyâ*

SIGNIFICADO LITERAL:

Tasya Hetuḥ = Su causa;

Avidyâ = No saber cómo saber.

SIGNIFICADO: La causa de la unión entre la Naturaleza y su Señor es la ignorancia.

EXPLICACIÓN: Aquí se afirma que la ignorancia necesita de la práctica del yoga por parte del individuo. Dado que el Señor Uno existe como el Señor y su Naturaleza, ello origina ignorancia, por la cual el Uno es conocido como dos (el observador y lo observado, o el ser individual y su naturaleza). Esto exige que el individuo aspire y logre su existencia original. La práctica del yoga es una necesidad para quien vive como observador y como lo observado. La existencia separada le hace practicar el yoga. De ahí que la ignorancia sirva de causa para la práctica del yoga.

25. Tat+abhâvât saṃyoga+abhavâḥ hânām tat+dr̥śeḥ kaivalyam

SIGNIFICADO LITERAL:

Tat + Abhâvât = Por su ausencia;

Saṃyoga + Abhavâḥ = Ausencia de contacto;

Hânām = Supresión, eliminación;

Tat + Dr̥śeḥ = Ese poder de ver;

Kaivalyam = Singularidad, unicidad.

SIGNIFICADO: Cuando no hay ignorancia se produce la desaparición de ese contacto. Entonces se produce la singularidad del poder de ver.

EXPLICACIÓN: La ignorancia es definida como la existencia del conocimiento partido en dos (el conocedor y lo conocido) por la conducta de la triple naturaleza (el que ve, lo visto y el acto de ver, que se forman debido a las tres cualidades o Gunas). Forma el aparato único de la consciencia individual, el ego. Esto divide la consciencia entre el observador y la naturaleza que le rodea. Cuando el observador recibe el contacto de su naturaleza, entra en el enigma de la ignorancia, el estado de 'no saber cómo saber'. Mediante la práctica del yoga este enigma se resuelve. La naturaleza se transforma en el observador mismo. Es como una barra de hierro que se convierte en imán por el contacto con un imán

anterior. Entonces no hay contacto. Entonces no hay ignorancia. El poder del observador vuelve a identificarse con él mismo y deja de ser un observador. Es lo que se llama la singularidad o unicidad de la existencia.

26. *Viveka khyâthiḥ aviṣṭavâ hânopâyaḥ*

SIGNIFICADO LITERAL:

Viveka Khyâthiḥ = Prominencia del discernimiento;

Aviṣṭavâ = No pervertido;

Hânopâyaḥ = El mecanismo de hacer que esté ausente.

SIGNIFICADO: El discernimiento que empieza a adquirir prominencia es el único mecanismo para hacer que desaparezca el contacto.

EXPLICACIÓN: El discernimiento es el proceso que expone los pensamientos ante la consciencia del pensador. Esto incluye el siguiente sendero:

1. Hacernos conscientes del observador y de su naturaleza.
2. Hacernos conscientes del pensador y del pensamiento 'lo que Soy y lo que tengo', 'lo que es permanente y lo que es temporal', 'lo que es inmutable y lo que es mutable'. Esta consciencia lo transforma todo en una sola cosa, la Existencia Una.

27. *Taṣya sapṭathâ prâṇta bhûmiḥ prajñâ*

SIGNIFICADO LITERAL:

Taṣya = Para él;

Sapṭathâ = Séptuple;

Prâṇta Bhûmiḥ = La esfera a su alrededor;

Prajñâ = Consciencia.

SIGNIFICADO: Entonces su consciencia le sirve de esfera circundante que consta de siete estados.

EXPLICACIÓN: Cuando no hay contacto su consciencia le sirve de esfera. Esto significa que para el yogui él mismo es la consciencia y no tiene

ningún otro objeto de consciencia. También entonces su consciencia existe en siete planos de consciencia. Los cinco estados de existencia, su mente y su existencia forman juntos los siete planos de consciencia. Incluso la materia que le rodea es el estado de materia del Espíritu (el estado de materia de su mismo ser, el 'YO SOY'). La mente existe como el estado de mente de la consciencia del Señor. Del mismo modo que la persona sana no siente la existencia por separado de su cuerpo, el yogui no ve la existencia del mundo que le rodea. Para él hay sólo una presencia que es su 'Yo' y el 'Yo' que hay a su alrededor. Todo existe en forma de 'YO SOY' para él y por consiguiente no hay proceso de contacto.

32. Yete jâti deśa kâla samaya anavachchinnâḥ sârvabhaumâḥ mahâvratam

SIGNIFICADO LITERAL:

Yete = Éstos;

Jâti = Nacimiento;

Deśa Kâla Samaya = Lugar, tiempo y proposición;

Anavachchinnâḥ = No diferenciado;

Sârvabhaumâḥ = Universal;

Mahâvratam = Gran austeridad.

SIGNIFICADO: Estas prácticas no sufren alteración dependiendo del nacimiento, del lugar, del tiempo ni de la proposición.

Son universales y constituyen un único sendero sagrado.

EXPLICACIÓN: Los ocho pasos de la práctica del yoga y las cualidades a practicar al respecto son imprescindibles para todos. La inofensividad, la veracidad, el no tener codicia, el superar el sexo y otras cualidades que fueron enumeradas en aforismos anteriores (Parte I), son todas cualidades que han de practicar todos aquellos que quieran experimentar el yoga. No hay raza ni clase social ni grupo que esté exento de ellas, ni tampoco hay preferencias según el sexo, la edad, o el estado social. No se prescribe tampoco un momento determinado para practicarlas. No sirve de nada

practicar la inofensividad o la veracidad sólo por la mañana durante la meditación o por unas cuantas horas. No existe tampoco distinción de lugar. Nadie puede decir que la veracidad ha de mantenerse como algo sagrado sólo en la sala de meditación. No pueden ser incluidas en ninguna propuesta ni proposición. Nadie puede creer que ha de ser veraz sólo con las personas consagradas de su religión o sólo con los compañeros de grupo que siguen al mismo Guía espiritual que él. Estas cualidades son de aplicación universal y han de ser practicadas en todas las circunstancias. Estas cualidades constituyen el camino de la felicidad incluso para quienes no practican una vida de yoga, puesto que son también virtudes sociales. Pero el yogui tiene que practicarlas más e ininterrumpidamente. Uno ha de continuar con esta práctica sagrada mientras siga estando presente en el cuerpo.

33. Vitharka bâdhane prathipakṣha bhavanam

SIGNIFICADO LITERAL:

Vitharka Bâdhane = Cuando la falsa lógica impide;

Prathipakṣha Bhavanam = Manera de razonar inversa.

SIGNIFICADO: Siempre que la práctica de estas virtudes sea atacada por la falsa lógica, ésta ha de ser eliminada mediante una manera de razonar inversa.

EXPLICACIÓN: Durante algunos años o décadas se producirán pensamientos sobre la lógica que hay en la práctica de estas virtudes. A veces nos preguntamos a nosotros mismos diciendo: "¿Es posible practicar estas virtudes? Si las practicamos con la gente de mal vivir, ¿estamos acaso seguros? ¿Se le puede revelar la verdad a cualquier pecador? Si todos practicasen el celibato dejaría de haber descendencia y la Tierra se quedaría vacía". Ante ese tipo de pensamientos y de lógica no hemos de mostrar nuestra oposición. No hemos de dar ninguna respuesta a estas preguntas, pues al intentarlo, la persona que practica el yoga se desviará de la práctica hacia la lógica. Uno ha de practicar el arte de saber

apartarse de todas estas perturbaciones mediante un proceso de manera de razonar inversa. Una manera de razonar inversa no significa emplear el tipo opuesto de lógica. Se trata sólo de un razonamiento inverso y no de un razonamiento contrario. Pensar contrariamente es pensar en dirección opuesta. Cuando se produce este tipo de pregunta, uno ha de pensar en practicar estas virtudes con sólo proponérselas a su mente. Podemos pensar en cómo las practicaba Jesús, o cómo las practicaba Buddha u otros grandes maestros como *Rama* o *Narada*. Al hacer esto estamos creando un nuevo centro de pensamientos en nuestra mente y entonces las preguntas anteriores no encuentran esfera o campo de acción para existir. También podemos proponernos hacer algún buen trabajo físico.

**34. *Vitarkâḥ hiṃsâdayaḥ kṛta karitaḥ anumodhitaḥ lobha
krodha moha pūrvakâḥ mṛdu madhya adhi mâtrah duḥkha
ajñâna anantaphalâḥ iti prathipaksha bhavanam***

SIGNIFICADO LITERAL:

Vitarkâḥ = Tipos de falsa lógica;

Hiṃsâdayaḥ = Hacer daño etc.;

Kṛta Karitaḥ = Hacer o ser causa del hacer;

Anumodhitaḥ = Apreciado;

Lobha = Codicia;

Krodha = Malicia;

Moha = Autodecepción;

Pūrvakâḥ = Empezando con ellos;

Mṛdu = Suave;

Madhya = Medio;

Adhi Mâtrah = Más allá de toda medida;

Duḥkha = Infelicidad;

Ajñâna = Ignorancia;

Anantaphalâḥ = Infinitos en su resultado;

Iti = Por lo tanto;

Prathipaksha Bhavanam = Manera de razonar inversa.

SIGNIFICADO: La falsa lógica produce daño etc. La falsa lógica consiste en hacer que los demás hagan algo o en hacer aprecio cuando lo hacen. Los diversos tipos de falsa lógica se hacen posibles debido a la codicia o a la malicia. Pueden ser de tamaño medio o estar más allá de toda medida y dan como resultado una secuencia interminable de infelicidad. Por lo tanto, el único escape es el razonamiento inverso.

EXPLICACIÓN: La falsa lógica empieza en forma de pensamientos para causar daño a los demás etc. A menos que no estemos convencidos de que es bueno hacer daño a los demás, no lo hacemos. Si sabemos que produce daño, significa que no estamos convencidos. Si estamos realmente convencidos, creemos que lo que hacemos son buenas acciones. Entonces, ¿Por qué las cometemos en secreto? Eso es una prueba de que no estamos convencidos de que sean buenas acciones. Si los carteristas creyeran que robar es una cosa buena, empezarían a robar abiertamente. No hay nadie tan necio como para robar abiertamente del bolsillo de otra persona. Si lo hace sabe que si le detectan le golpearán. Eso significa que él sabe que es malo. Ésta es su falsa lógica. Sabiendo que no está convencido, su pensamiento le lleva a hacerlo y esto va contra su propia lógica. Por esa razón el autor dice que tales actos empiezan por la falsa lógica.

Hacer no es solamente algo físico. Hacemos cosas físicamente pero también mentalmente. Por consiguiente el crimen existe tanto si lo comete uno mismo como si hace que otros lo cometan. También existe cuando hacemos aprecio de aquellos que lo cometen. Eso quiere decir que uno lo está efectuando él mismo con el cuerpo y la mente de los demás. Esto ocurre cuando uno no es capaz de hacer algo.

Entonces ¿por qué existe semejante cosa? Una vez que la mente está perturbada, produce un pensamiento perturbado por segunda vez. Cuando uno siente que tiene que poseer una cosa que no le pertenece, su

mente sufre una perturbación por el deseo. Este estado de perturbación le hace a uno pensar en robar. De manera parecida, cuando la mente se encuentra perturbada por la malicia, produce un pensamiento de hacer daño a otra persona. La falsa lógica no puede ser aceptada por una mente normal. En primer lugar, la mente ha de ser perturbada por un motivo; esta perturbación le hace a uno aceptar la falsa lógica y cuando llega al tercer estadio, está ya en acción. Esto hace que se produzca una cadena de acontecimientos. Estos acontecimientos siempre le traen infelicidad a la mente y el resultado es una acción en cadena de repetida infelicidad. Esta es la razón por la que uno no ha de ocuparse de estos pensamientos ni oponerse a ellos combatiéndolos. El único método seguro que debemos seguir es el de apartar nuestra mente dirigiéndola hacia otro pensamiento y acción. Es peligroso intentar discutir exhaustivamente contra esos pensamientos negativos o falsa lógica con los demás o en nuestro interior. Si hacemos un esfuerzo en este sentido, ese mismo esfuerzo produce una lógica acerca de esos crímenes. Puede ser a favor o en contra de ellos, pero siempre estará en relación con el crimen. Por consiguiente, el único proceso que nos queda es el razonamiento inverso.

35. *Ahimsa pratiṣṭāyaṃ tat+sannidhau vaira tyāgaḥ*

SIGNIFICADO LITERAL:

Ahimsa Pratiṣṭāyaṃ = Donde se establece la inocuidad;

Tat + Sannidhau = En su presencia;

Vaira Tyāgaḥ = Dejando la enemistad.

SIGNIFICADO: Cuando se establece en nosotros la inofensividad, debido a su presencia, la enemistad se aparta de nosotros.

EXPLICACIÓN: Aquí el autor (Patanjali) da un ejemplo de razonamiento inverso. Hace eso y al mismo tiempo explica la utilidad de la inofensividad (*Ahimsa*), uno de los aspectos de *Yama* (Regulación).

Al principio, la inofensividad es para nosotros sólo un pensamiento. Más tarde, empezamos a practicarla, pero aún no se ha establecido en

nuestra mente. Tenemos que hacer un esfuerzo para asirla de modo que se quede establecida como parte de nuestra naturaleza. Entonces nos proporciona su continua presencia. Esta presencia hace que nuestra mente abandone la enemistad que pudiera tener con alguien. Antes de eso debemos haber pensado en aquellos que nos han hecho daño a nosotros. Este pensamiento se va y la mente queda libre de la infelicidad de pensar en los enemigos. Los enemigos existen sólo en la mente porque uno piensa en sus enemigos también en su ausencia. Cuando están ausentes sólo pueden existir en nosotros en forma de nuestros pensamientos. Dentro de ellos mismos son personas y no enemigos. Nosotros podemos ver a nuestra esposa como esposa, pero ella no se ve a sí misma como tal. De la misma manera sucede con nuestros enemigos. Si intentamos olvidarnos de ellos significa que estamos pensando en ellos. En lugar de eso, pensemos en la inofensividad, empecemos a ponerla en práctica y establezcámosla en nosotros. Para hacer esto podemos pensar en la presencia de una persona que ha logrado ser inofensiva. Si leemos un poema acerca de Buddha y nos imaginamos cómo llevó a cabo la inofensividad, nuestra mente hace que se establezca en nosotros esta virtud sin que hagamos esfuerzo.

36. *Satya pratiṣṭhāyām kṛiyāphalāśrayatvam*

SIGNIFICADO LITERAL:

Satya Pratiṣṭhāyām = Estableciéndose en la veracidad;

Kṛiyāphalāśrayatvam = Actos abrazando los resultados.

SIGNIFICADO: Cuando se establece la veracidad, los actos alcanzan sus resultados.

EXPLICACIÓN: Cuando nuestra palabra y nuestros actos observan lo que consideramos como verdad, los tres existen en buena salud. El pensamiento adquiere dominio sobre la palabra y las acciones. Entonces las acciones producen su resultado como se pensó previamente y no como algo inesperado. La gente fracasa en producir los resultados necesarios porque

sus pensamientos no son sinceros con ellos mismos. Si nuestro enemigo ha podido conseguir un puesto en el Colegio de Médicos, nos sentimos tentados a procurarnos otro nosotros también. Lo intentaremos con todas nuestras fuerzas y al final lo conseguiremos sin entender si lo necesitamos o no. Nuestro complejo de enemistad es un obstáculo en nuestro correcto entendimiento. Eso significa que empezamos a sentir la necesidad de lo que no necesitamos y entonces no somos sinceros con nosotros mismos. Practicar la veracidad no nos deja caer en semejantes falsas situaciones y hace que hagamos actos de confianza con nosotros mismos. Nuestras acciones empiezan a reorganizarse en su verdadera trascendencia y significado pleno y a la luz de ello aprenderemos a escoger o rechazar. Entonces lo que hayamos escogido hacer dará el resultado esperado con precisión.

Al principio tenemos que enfrentarnos a muchas cosas sin arreglar, puesto que los resultados de las falsas acciones en el pasado nos están esperando todavía. Nuestra práctica hace de catalizador respecto a esos resultados. Todos los resultados pendientes, agradables como desagradables, convenientes o inconvenientes, subirán a la superficie, levantarán la cabeza y nos darán la mano. Si mantenemos una presencia de mente y una continuidad de propósito, sabremos lo fructuoso que es la veracidad. Entonces un acto significa un resultado.

GLOSARIO

TÉRMINOS CIENTÍFICOS SÁNSCRITOS Y SU SIGNIFICADO

PARTE I

<i>Abhyâsa</i>	= Repetición
<i>Ahimsa</i>	= Inofensividad
<i>Anuśâsanam</i>	= Instrucción
<i>Anushthâna</i>	= Práctica ininterrumpida
<i>Âsana</i>	= Estabilizar
<i>Asmitha</i>	= La consciencia del 'YO SOY'
<i>Bhâvanâ</i>	= Contemplación
<i>Brahmacharya</i>	= Pureza sexual
<i>Chêtanâ</i>	= Consciencia
<i>Chitsakti</i>	= Poder de la consciencia
<i>Chitta</i>	= Consciencia formada
<i>Dhâraṇâ</i>	= Contemplación
<i>Dhyâna</i>	= Meditación
<i>Dvandva</i>	= Pares de opuestos
<i>Guṇa</i>	= Cualidad
<i>Îśvara</i>	= El Señor
<i>Jñâna</i>	= Sabiduría
<i>Japa</i>	= Repetición silenciosa
<i>Kaivalya</i>	= La Existencia Una
<i>Klêsa</i>	= Aflicción
<i>Kriyâyôga</i>	= Síntesis de la acción
<i>Mala</i>	= Impureza
<i>Mantra</i>	= Palabra mística
<i>Nirôdha</i>	= Detener

<i>Nimitta</i>	= Causa estimulante
<i>Nivritti</i>	= Ausencia de compromiso
<i>Niyama</i>	= Disciplina
<i>Ôshadhi</i>	= Planta
<i>Pariñâma</i>	= Evolución
<i>Prâṇa</i>	= Pulsación vital; la inhalación
<i>Prañidhâna</i>	= Entrega total
<i>Prâṇava</i>	= OM
<i>Prâṇâyâma</i>	= Regulación de la pulsación
<i>Pratyâhâra</i>	= Absorción
<i>Pratyaya</i>	= Objeto de consecución.
<i>Pravritti</i>	= Conducta aplicada
<i>Prasankhyâna</i>	= Iluminación
<i>Pratiyogi</i>	= Secuencia
<i>Purushârtha</i>	= Objetivos personales
<i>Purusha</i>	= Consciencia del Espíritu
<i>Samâdhi</i>	= Autorrealización
<i>Samyama</i>	= Existencia simultánea
<i>Satyam</i>	= Sinceridad
<i>Svâdhyâya</i>	= Practicar las Escrituras Sagradas
<i>Tapas</i>	= Aspiración ardiente
<i>Vâsana</i>	= Asociación
<i>Vairâgya</i>	= No apego
<i>Vipâka</i>	= Resultado
<i>Vishaya</i>	= Objetos de los sentidos
<i>Viveka</i>	= Iluminación, discernimiento
<i>Vritti, Vrtti</i>	= Conducta
<i>Yama</i>	= Regulación
<i>Yôga</i>	= Síntesis

*¹ OTROS TÉRMINOS TAMBIÉN MENCIONADOS POR EL AUTOR:

<i>Apâna</i>	= Pulsación vital; la exhalación.
<i>Artha</i>	= El provecho y el sentido de cumplir con la Ley
<i>Brahma Randhra</i>	= Interior de la columna vertebral
<i>Chakras</i>	= Centros o remolinos de energía en el plano etérico
<i>Dharma</i>	= La Ley; el deber realizado en sintonía con La Ley
<i>Ida</i>	= Energía de la parte izquierda
<i>Jigyasa</i>	= El primer despertar
<i>Kâma</i>	= El principio motivador, el deseo
<i>Karma</i>	= Acciones en cadena de la Creación. Acciones en cadena realizadas por el ser humano
<i>Kumbhaka</i>	= Retención de la respiración en <i>Hatha Yoga</i>
<i>Kundalini</i>	= La chispa espiritual latente en el ser humano
<i>Nadis</i>	= Líneas de fuerza en el plano etérico
<i>Pingala</i>	= Energía de la parte derecha
<i>Pitris</i>	= Devas a cargo de la función reproductora en la Creación
<i>Puraka</i>	= Técnica de respiración en <i>Hatha Yoga</i>
<i>Rechaka</i>	= Técnica de respiración en <i>Hatha Yoga</i>
<i>Sakti</i>	= El poder de la Luz de Siva
<i>Siva</i>	= La cualidad de fusión de Dios
<i>Svami, Swami</i>	= Una clase de monje.
<i>Sushumna</i>	= Cordón luminoso en el interior de la columna vertebral, entre <i>Ida</i> y <i>Pingala</i> , que conecta el Centro de Base con el Coronario.

¹ Los términos que se mencionan a continuación no han sido incluidos por el autor en la lista que aparece en la Parte I de la obra original. Estos términos, así como también los que figuran en la lista correspondiente a la Parte II, han sido puestos en lista por el editor, utilizando sin embargo las definiciones que el mismo autor menciona en la presente obra o en su obra "Psicología Espiritual".

PARTE II

<i>Adhyâtma</i>	= Tranquilidad
<i>Âgama</i>	= La pronunciación, la Palabra, los Vedas
<i>Ananya</i>	= 'No otro'. La no existencia de una segunda cosa
<i>Asamprajñâta</i>	= La existencia "omnisubjetiva" en el mundo objetivo
<i>Ashram</i>	= Morada sagrada para vivir en comunión con uno mismo
<i>Âtman</i>	= El Espíritu Universal. El Alma Suprema
<i>Devas</i>	= Seres celestiales. Divinidades resplandecientes
<i>Dveśa</i>	= Aversión, repulsión.
<i>Ekantha</i>	= 'Sólo uno'. La no existencia de una segunda cosa
<i>Guru</i>	= La Consciencia del Señor en el hombre. El Maestro Uno. La Consciencia Cósmica representada por el Instructor espiritual de un discípulo
<i>Kalidasa</i>	= El más grande poeta y dramaturgo de la India
<i>Kaivalya</i>	= Singularidad. (Ver también en Parte I)
<i>Kriya Yoga</i>	= El yoga de la acción; la síntesis de la acción; la práctica del yoga. También escrito <i>Kriyâyôga</i> (Parte I)
<i>Kumaras</i>	= Principios que representan la pureza espiritual original
<i>Mahabharata</i>	= Gran poema épico compuesto por Veda Vyâsa
<i>Manus</i>	= Prototipos de las razas humanas de la Creación
<i>Markandeya</i>	= Consciencia de unión entre dos grandes Pralayas
<i>Narada</i>	= El Maestro Único de Maestros. Gran Maestro del Yoga de Síntesis que ejerce su influencia sobre los planetas y los seres planetarios.
<i>Nidrâ</i>	= Sueño (de dormir)
<i>Nirguna</i>	= La percerción de que no hay atributos
<i>Pralaya</i>	= Disolución; período de descanso para la Creación
<i>Prâmâna</i>	= Medida acertada
<i>Pratyaksa</i>	= Percepción espiritual mediante los sentidos; lit. 'exposición directa', 'ante los ojos'

<i>Râga</i>	= Gusto, preferencia, apego
<i>Rama</i>	= Rey solar que demostró la Síntesis del Yoga en su vida
<i>Rishis</i>	= Sabios
<i>Sadeha</i>	= Suspensión de la conducta
<i>Samprajñâta</i>	= La existencia "omniconsciente" del yogui
<i>Samsâra</i>	= Esclavitud debida a algún tipo de apego que uno se crea a sí mismo. Actitud de apego a las relaciones con los demás y a los bienes materiales. Lit. 'Pensamiento errante'
<i>Sânkhyas</i>	= Seguidores de un sistema de metafísica analítica
<i>Sastra</i>	= Ciencia
<i>Smrti</i>	= El recordar
<i>Thyagaraja</i>	= Gran músico y compositor de música sagrada
<i>Valmiki</i>	= El gran sabio compilador del Ramayana
<i>Videhas</i>	= Seres que no necesitan cuerpo físico para existir
<i>Vikalpa</i>	= Medida vacía
<i>Viparyaya</i>	= Medida equivocada
<i>Vyâsa</i>	= Veda Vyâsa, el compilador de los Vedas
<i>Yoguis</i>	= Seguidores de la práctica de la meditación como medio que conduce a la liberación espiritual.



(W.T.T.)

La Confianza en el Maestro del Mundo
ofrece una visión actual y comprensible
de la Sabiduría Divina.

Enseña los principios de la Sabiduría Divina
mediante la meditación, el servicio y el estudio,
aplicados a la vida diaria.

