

Resumen de los Yoga Sutras de Patanjali Raja Yoga - Ashtanga Yoga

En bien de la claridad del estudio y la práctica, los 196 sutras de los Yoga Sutras se han agrupado en 39 secciones.

| Yoga Sutras Capítulo 1 Concentración Samadhi Pada | Yoga Sutras Capítulo 2 Práctica Sadhana Pada | Yoga Sutras Capítulo 3 Progreso Vibhuti Pada | Yoga Sutras Capítulo 4 Liberación Kaivalya Pada |
|---|---|--|---|
| <p>¿Qué es Yoga? 1.1: Ahora, luego de la preparación previa, el Yoga comienza. 1.2: Yoga es la maestría e integración de las actividades de la mente. 1.3: Entonces el que ve, el Ser, yace en su verdadera naturaleza. 1.4: En otras circunstancias, se identifica con los pensamientos sutiles.</p> <p>Decolorar los pensamientos 1.5 -1.6: Observar 5 clases de pensamientos, coloreados y no coloreados. 1.7: Tres formas de obtener conocimiento correcto. 1.8-1.11: Conocimiento incorrecto, imaginación, sueño, recuerdo.</p> <p>Práctica y No-Apego 1.12: Cómo llegar a dominar los pensamientos. 1.13: Qué significa práctica. 1.14: Cómo lograr una práctica firme, sólida. 1.15 -1.16: No-apego y no-apego supremo.</p> <p>Tipos de Concentración 1.17: Cuatro niveles de concentración. 1.18: A continuación, la concentración sin objeto.</p> <p>Tareas y Compromiso 1.19 -1.20: Es necesario realizar 5 tipos de tareas. 1.21 -1.22: Elegir uno de los nueve niveles de la práctica.</p> <p>Vía directa a través del AUM 1.23 -1.29: Contemplación del AUM</p> <p>Obstáculos y soluciones 1.30 -1.31: Obstáculos en el camino. 1.32: Usar un enfoque unidireccional para enfrentar los obstáculos.</p> <p>Estabilizar y despejar la mente 1.33: Cuatro actitudes a cultivar hacia las otras personas. 1.34 -1.38: Cinco tipos de concentración para estabilizar la mente. 1.39: O, concentrarse en lo que sea placentero y útil.</p> <p>Después de estabilizar la mente 1.40: La capacidad de enfocarse en lo infinitamente pequeño y grande, es signo de estabilidad. 1.41: La mente se aclara, como un cristal transparente. 1.42 -1.46: Tipos de absorción en relación a la concentración. 1.47 -1.49: Acceder a un conocimiento pleno de verdad suprema. 1.50: Samadhi deja impresiones latentes que contrarrestan la formación de otras (menos útiles). 1.51: Entonces, se produce el samadhi sin objeto.</p> | <p>Minimizar los coloridos más densos 2.1 -2.2: EL Kriya yoga reduce los coloridos a través de tres métodos. 2.3: Cinco clases de coloridos. 2.4: Cuatro fases de los coloridos. 2.5: Cuatro tipos de ignorancia. 2.6 -2.9: Los coloridos se relacionan con el yo, las atracciones, las aversiones y los miedos.</p> <p>Abordaje de los pensamientos sutiles 2.10: Cuando los pensamientos están en forma sutil, se eliminan por disolución de la mente. 2.11: Cuando persisten leves coloridos de los pensamientos, se neutralizan con la meditación.</p> <p>Poner fin a la alianza o asociación con el karma 2.12 -2.14: Naturaleza de las impresiones latentes. 2.15: Un sabio ve incluso lo placentero como doloroso. 2.16: El dolor que ha de venir se puede prevenir. 2.17: La causa del dolor posible de evitar es la unidad entre el que ve y lo visto. 2.18 -2.22: Naturaleza de esos objetos. 2.23 -2.24: Eliminar la alianza con avidya o la ignorancia, que es el problema subyacente. 2.25: Reducir esta avidya o ignorancia da lugar a la libertad de modo natural.</p> <p>Los 8 peldaños y la discriminación 2.26 -2.27: La discriminación es la clave de la iluminación. 2.28: Los 8 peldaños del Yoga son la herramienta para discriminar. 2.29: Enumeración de los 8 peldaños del Yoga.</p> <p>Yamas y Niyamas, peldaños # 1 y 2 2.30 -2.31: Los 5 Yamas, peldaño # 1. 2.32: Los 5 Niyamas, peldaño # 2. 2.33: Frente a la negatividad, recuerda que esto trae sufrimiento e ignorancia. 2.34: La negatividad es de 27 tipos.</p> <p>Beneficios de los Yamas y Niyamas 2.35 -2.39: Beneficios de los 5 Yamas. 2.40 -2.45: Beneficios de los 5 Niyamas.</p> <p>Asana, # 3 de los 8 peldaños 2.46 -2.48: Asana, la postura de meditación, se consigue poniendo atención en lo infinito.</p> <p>Pranayama, # 4 de los 8 peldaños 2.49 -2.50: Tres aspectos de la respiración. 2.51: El cuarto pranayama trasciende los anteriores. 2.52 -2.53: Éste adelgaza el velo del karma que oculta la luz.</p> <p>Pratyahara, # 5 de los 8 peldaños 2.54: Los sentidos y las acciones se devuelven hacia la mente. 2.55: Entonces, la mente tiene menor tendencia hacia los objetos.</p> | <p>Dharana, Dhyana, Samadhi, # 6, 7 y 8 de los 8 peldaños 3.1: Dharana o concentración es el # 6. 3.2: Dhyana o meditación, # 7, es producto de la concentración mantenida. 3.3: Samadhi, # 8, proviene de la absorción profunda.</p> <p>Samyama es la herramienta más refinada 3.4: Dharana, Dhyana y Samadhi en conjunto son Samyama. 3.5: La maestría sobre Samyama acarrea la luz del conocimiento. 3.6: Samyama se aplica a planos, estados o fases más sutiles.</p> <p>Lo interno se aprecia como externo 3.7: Estos 3 peldaños son más profundos e internos que los primeros 5. 3.8: Incluso estos 3 son externos si se los compara con Samadhi sin semilla.</p> <p>Observar las transiciones sutiles 3.9 -3.16: Samyama en relación a 3 transiciones de pensamientos extremadamente sutiles.</p> <p>Experiencias provenientes de Samyama 3.17: Los tres aspectos de un objeto. 3.18: Samyama en relación a los samskaras. 3.19 -3.20: A las ideas de otros. 3.21 -3.22: A la forma física y los sentidos. 3.23: Al karma que predice la muerte. 3.24 -3.25: A las actitudes y la fortaleza. 3.26 -3.35: A las sutilezas internas. 3.36 -3.37: A la consciencia pura.</p> <p>Qué hacer con las experiencias 3.38: Éstas son a la vez logros y obstáculos.</p> <p>Más sobre Samyama 3.39: Entrar a otro cuerpo. 3.40 -3.41: Samyama en relación a los pranas. 3.42 -3.43: Al espacio, la audición y el cuerpo. 3.44: A la proyección de los pensamientos. 3.45 -3.47: A los cinco elementos. 3.48 -3.49: A los sentidos y las acciones.</p> <p>Renunciación y liberación 3.50: Discernir entre Buddhi y Purusha conlleva la maestría total. 3.51: El No-Apego a las formas y la omnisciencia destruyen las semillas. 3.52: Declinar invitaciones de seres celestiales.</p> <p>Discriminación superior 3.53: Momentos y sucesión. 3.54: Discriminar entre objetos similares. 3.55: El conocimiento superior es intuitivo y nace de la discriminación. 3.56: La igualdad entre Buddhi y Purusha trae la liberación.</p> | <p>Maneras de conseguir experiencia 4.1: Cinco formas de conseguir logros sutiles. 4.2: Las transiciones involucran un relleno. 4.3: La remoción de obstáculos trae los resultados.</p> <p>Aparición y maestría de la mente 4.4 -4.6: Surgimiento y uso de la mente</p> <p>Acciones y karma 4.7: Tipos de acciones. 4.8: Manifestaciones subconscientes.</p> <p>Impresiones subconscientes 4.9: Recuerdo e impresiones latentes. 4.10: Deseo de sobrevivencia. 4.11: Desaparición de causa, motivo y sustrato. 4.12: Pasado y futuro están presentes en forma esencial.</p> <p>Los objetos y las 3 gunas 4.13: Las características o formas están hechas de las gunas. 4.14: Los objetos aparecen como una unidad.</p> <p>La mente percibe los objetos 4.15: Mentes y caminos separados. 4.16: Los objetos no dependen de mente alguna. 4.17: Los objetos se reconocen por los coloridos.</p> <p>Iluminación de la mente 4.18: Purusha conoce los pensamientos. 4.19: La mente no es iluminada per se. 4.20: La mente y los objetos no pueden ser reconocidos simultáneamente. 4.21: Una mente no ilumina a otra.</p> <p>Buddhi y la liberación 4.22: Consciencia y buddhi. 4.23 -4.24: El que ve y la mente. 4.25: Cuestionamientos en relación a la cesación del ser. 4.26: Discriminación y liberación.</p> <p>Brechas en la iluminación 4.27: Interrupciones/brechas en la iluminación permiten que emerjan los coloridos. 4.28: Los coloridos se abordan como se hizo anteriormente.</p> <p>Iluminación permanente 4.29: Se genera abundancia de virtudes. 4.30: Las acciones y los coloridos se eliminan.</p> <p>Queda casi nada por conocer 4.31: Hay poco que conocer.</p> <p>Las gunas después de la liberación 4.32: La sucesión de cambios termina. 4.33: La sucesión se esclarece. 4.34: Las gunas se resuelven en su origen.</p> |