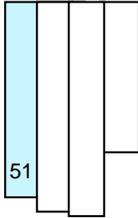


Yoga Sutras Capítulo 1

Concentración Samadhi Pada

Swami Jnaneshvara Bharati

Capítulo 1



Concentración: El Capítulo 1 de los Yoga Sutras se titula *Samadhi Pada*, que significa Capítulo sobre la Concentración. En éste se describe el yoga, la observación de las cinco clases de pensamientos, cómo decolorar los pensamientos, los principios inseparables de la práctica y el no-apego, las etapas de la concentración, las tareas y el compromiso, los obstáculos y las soluciones, y los medios para estabilizar la mente, además de sus resultados.

Los 51 sutras del Capítulo se han dividido en 9 secciones:

- ¿Qué es Yoga? (Yoga Sutras 1.1 -1.4)
- Decolorar los pensamientos (Yoga Sutras 1.5 -1.11)
- Práctica y No-Apego (Yoga Sutras 1.12 -1.16)
- Tipos de concentración (Yoga Sutras 1.17 -1.18)
- Tareas y compromiso (Yoga Sutras 1.19 -1.22)
- Vía directa a través del AUM (Yoga Sutras 1.23 – 1.29)
- Obstáculos y soluciones (Yoga Sutras 1.30 -1.32)
- Estabilizar y despejar la mente (Yoga Sutras 1.33 -1.39)
- Resultados de estabilizar la mente (Yoga Sutras 1.40 -1.51)

Yoga Sutras 1.1 -1.4: ¿Qué es Yoga?

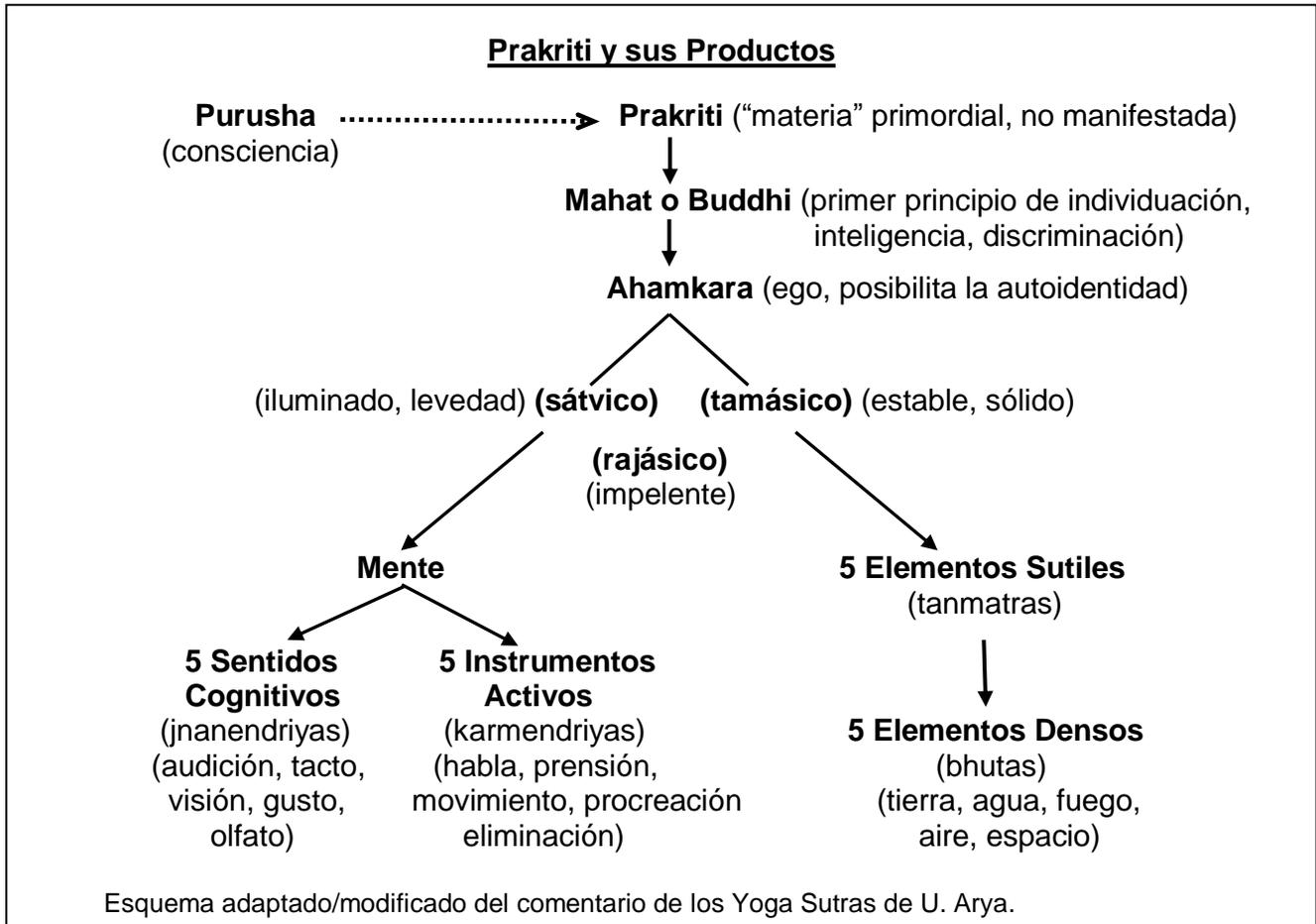


Estar preparado para empezar: Comenzar a buscar sinceramente la Auto-Realización es dar un paso de extrema importancia, y consiste en asumir la meta suprema de la vida como primera prioridad en el listado de las cosas por hacer.

La primera palabra de los Yoga Sutras es *atha*, que quiere decir *ahora* (1.1). Esta palabra particular para referirse a *ahora* implica una preparación previa, que conduce a la auspiciosa etapa en la que aparece el deseo y compromiso relativo a la Auto-Realización, que es la meta suprema del Yoga.

Definición de Yoga: Los cuatro primeros sutras definen el Yoga, lo cual posteriormente se amplía en el resto de sutras. En un proceso sistemático de meditación, la atención se va desplazando progresivamente hacia el interior, a través de todos los niveles de nuestro ser, adquiriendo con el tiempo dominio, maestría o control (1.2). A la larga, uno llega a reposar en su verdadera naturaleza, que está más allá de todos esos niveles (1.3). El significado del Yoga se refiere a esta acción y al hecho de llegar a ser consciente de este centro de consciencia.

Yogash chitta vritti nirodhah.
Tada drashtuh svarupe avasthanam.
Yoga es el control de las actividades del campo mental.
Entonces, el observador* descansa en su propia naturaleza.



Yoga es samadhi: Tanto los sabios antiguos como modernos, -incluyendo a Vyasa, el más notable comentarista de los Yoga Sutas-, declaran rotundamente que Yoga es samadhi. Éste es un elevado estado de perfecta concentración o de total absorción de la atención (3.3). Yoga significa unión, literalmente, *enyugar*, lo cual proviene de la raíz *yuj*, que quiere decir *unir* o *integrar*. Es juntar nuestros distintos aspectos, que en realidad nunca han estado verdaderamente separados. O acceder a la experiencia directa del núcleo de ese ser holístico preexistente, que es lo que genuinamente somos en nuestro nivel más profundo, lo cual se consigue por medio de samadhi.

Revisar el artículo “Bindu, Pináculo del Yoga, Vedanta y Tantra”

La meta del Yoga es Yoga, punto.

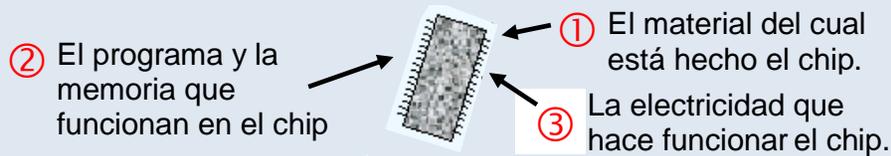
Yoga no es: Yoga no es sólo acondicionamiento físico, manejo del stress, un tratamiento médico o una forma para manifestar dinero, si bien el auténtico Yoga es definitivamente beneficioso en relación a múltiples aspectos de la vida. La meta del Yoga es Yoga, punto.

Ver el artículo “Yoga Moderno vs. Yoga Tradicional”

Artículo introductorio: Es recomendable leer el artículo “Introducción a los Yoga Sutas”, que describe varias maneras de explorar las páginas sobre los Yoga Sutas en este sitio web.

La Auto-Realización y un Microchip

Un microchip está compuesto por tres “partes” básicas:



El ser humano también está constituido por tres “partes” básicas:

- 1) **Materia:** La “materia” básica (prakriti) con la cual están hechos o se han manifestado todos los niveles subsecuentes de nuestro ser.
- 2) **Manifestaciones:** La manifestación externa de esa “materia” básica, equivalente al programa y la memoria del microchip, que incluyen la individualidad, la inteligencia, la mente, los sentidos y los elementos fundamentales, la tierra, el agua, el fuego, el aire y el espacio, además de las innumerables combinaciones y modificaciones posibles de todos ellos.
- 3) **Consciencia:** La consciencia eterna, pura, inmaculada (purusha), que fluye a través de toda la trama de actividad constituida por las acciones, palabras y pensamientos, así como la electricidad circula por el microchip sin ser adulterada.

Experimentar el Ser: La Auto-Realización es el estado en el que nos reconocemos como “electricidad”, como consciencia pura, que es la que hace posible el funcionamiento de todos los niveles superficiales de nuestro ser. No hay un “yo” compuesto de una personalidad, programa o memoria que consiga o gane algo nuevo. Es más bien la Realización de ese núcleo del Ser, que trasciende la totalidad de las incontables identidades falsas, por hermosas y únicas que éstas puedan ser.

1.1 Ahora, después de haber hecho la preparación previa gracias a la vida y otras prácticas, comienza el estudio y la práctica del Yoga.

(*atha yoga anushasanam*)

- atha = ahora, en este auspicioso momento; implica la transición hacia esta práctica y búsqueda, luego de una preparación previa; o, una bendición en este momento de transición.
- yoga = del yoga, unión; literalmente, enyugar, proveniente de la raíz *yuj*, que quiere decir *unir* o *integrar*; es lo mismo que la absorción en samadhi.
- anu = dentro, o que sigue la tradición; implica que es posterior a o que sigue a continuación de alguna otra cosa; en este caso, la preparación anterior.
- shasanam = instrucción, disciplina, entrenamiento, enseñanza, exposición, explicación; *Shas* involucra impartir la enseñanza, que va junto con la disciplina.

El Yoga viene luego de una preparación: Este sutra preliminar sugiere que después de haber hecho muchas acciones en la vida, y de todas las prácticas preparatorias que se hayan podido realizar, ahora, finalmente estamos listos para proseguir con las profundidades en la exploración de uno mismo, el viaje que lleva directamente al centro de consciencia, Atman o el Ser, nuestra identidad Real y eterna.

Disciplina y aprendizaje: Practicar Yoga requiere cultivar la disciplina y seguir un sistemático método de aprendizaje (*anushasanam*). Esto se refiere más a la *cualidad* o *convicción* respecto a nuestras prácticas que a su *cantidad*. Se describe en mayor detalle en los sutras 1.21 y 1.22.

Cinco estados de la mente: Al describir este sutra, el sabio Vyasa enumera cinco estados de la mente; de éstos, el estado en el que la mente se dirige en una sola dirección (*ekagra*) (1.32) es el requerido para la práctica del Yoga. Estos cinco estados abarcan desde una mente severamente alterada hasta aquella que ha sido completamente dominada o controlada. (Éstos también se describen en la sección sobre los cinco estados del artículo “Observar los pensamientos”).



- Kshipta/alterada
- Mudha/embotada
- Vikshipta/distraída
- Ekagra/unidirigida enfocada
- Nirodhah/controlada

Correlacionar los cinco estados de la mente con los dedos es una buena forma de aprender a recordarlos

Saber dónde se está: Es muy útil tener presente estos estados y ver en cuál de ellos nos encontramos, tanto en el momento, como en general en el día a día. Eso revela la profundidad de la práctica que es posible realizar en un momento dado. Hay aspectos de la meditación yoga aplicables a todo ser humano, pero es aconsejable conocer aquel más adecuado y efectivo para una persona en uno u otro estado mental.

Dos estados son deseables: De los *cinco* estados de la mente (descritos con más detalle a continuación), los *dos* últimos (el unidireccional o enfocado y el controlado) son los más convenientes para practicar la meditación yoga más profunda. La mayoría de las personas se halla habitualmente en uno de los *tres* primeros estados (alterado, embotado o distraído). Ocuparse de una mente alterada o letárgica se considera progreso, porque conduce a una mente simplemente distraída, desde donde es más fácil trabajarla o entrenarla hacia un estado concentrado en una sola dirección.

Estabilizar la mente dirigiéndola en un solo sentido: Sabiendo esto, es posible abordar nuestra mente a fin de estabilizarla poco a poco en el *cuarto* estado, en el cual se la enfoca en una sola dirección (Hay que notar que el uso de la frase *cuarto estado* aquí tiene un significado diferente a su uso en relación al cuarto estado de *turiya*). Este es el estado mental que nos prepara para el *quinto* estado, en el que hay dominio o maestría sobre la mente. (Si los dos primeros estados se manifiestan de modo suficientemente intenso, es lo que los psicólogos denominan enfermedad mental.)

Saber dónde se halla nuestra mente ahora nos dice cómo acceder hacia donde nos dirigimos.

1.- Kshipta / Alterada: La mente Kshipta es una mente alterada, inquieta, preocupada, perturbada, que divaga. Es el estado mental menos deseable. La mente puede estar severa, moderada o ligeramente perturbada. O, puede estar preocupada, agitada o caótica. No se trata sólo de una mente distraída (*Vikshipta*), sino que además tiene la característica de estar emocionalmente involucrada de una manera más intensa, negativa.

2.- Mudha / Embotada, letárgica: La mente mudha está aturdida, embotada, pesada, desmemoriada. En este estado el proceso mental está más quieto, va menos de un lado a otro. Es una condición apagada, somnolienta, parecida la que se experimenta al estar deprimido, sin

embargo no nos estamos refiriendo sólo a las depresiones clínicas. Es ese estado de ánimo denso en el que se cae a veces, letárgico, donde no hay deseo de hacer nada, como el de un adicto a la televisión.

La mente *Mudha* se halla a escasa distancia de la mente *Kshipta* o alterada, la diferencia está en que la perturbación o agitación se ha apaciguado, y puede ser un poco más fácil entrenar una mente en esta situación. Poco a poco, se le puede enseñar a estar más estable de forma positiva, distraída sólo de vez en cuando, que es el estado *Vikshipta*, y continuando el entrenamiento, más adelante llevarla hacia los estados *Ekagra* y *Nirodhah*.

3.- Vikshipta/distraída: La mente *Vikshipta* está distraída, y ocasionalmente se enfoca o se calma. Este es el estado mental en el que se hallan a menudo los estudiantes de meditación; en él, si bien están bien despiertos, alerta, no alterados ni letárgicos, su atención es atraída fácilmente por una cosa u otra. Esta es la *mente mono* o *ruidosa*, que genera meditaciones inquietas. La mente sólo puede concentrarse por períodos cortos, y luego se distrae con algo que le atrae o que rechaza. Entonces se la trae de vuelta, pero se distrae nuevamente a corto andar.

En las actividades diarias, la mente *Vikshipta* sí es capaz de concentrarse en distintos asuntos, pero también pasa de un tema a otro o pierde el rumbo debido a alguna persona o influencia externa, o por algún recuerdo que pudiera surgir. Esta mente *Vikshipta* es la que se intenta conseguir gracias a las prácticas básicas de yoga, para buscar posteriormente la concentración dirigida en una sola dirección de *Ekagra*, y el control que acompaña al estado de *Nirodhah*.

4.- Ekagra/enfocada en una sola dirección: La mente *Ekagra* se enfoca o concentra en una sola cosa, en un solo sentido (Yoga Sutra 1.32). La verdadera práctica de la meditación Yoga comienza cuando la mente ha conseguido este tipo de habilidad. Esto significa que uno puede concentrarse en las tareas de todos los días practicando karma yoga, el yoga de la acción, estando atento al proceso mental y mientras sirve a otros conscientemente. Cuando la mente se enfoca en una sola dirección, las otras actividades internas o externas dejan de ser una distracción.

La capacidad de enfocar la atención
es una destreza esencial para la meditación y samadhi.

La persona con una mente a la cual enfoca unidireccionalmente, es capaz de proseguir con aquello que la ocupa, sin que otros estímulos lo inquieten, afecten o involucren. Es importante notar que esto tiene una connotación positiva, no se trata de dejar de prestar atención a otras personas o a prioridades internas, lo cual sería negativo. La mente concentrada en una sola cosa está totalmente presente en el aquí y ahora, y tiene la capacidad de poner atención a personas, pensamientos y emociones a voluntad.

Este tipo de mente está en condiciones de realizar las prácticas de concentración y meditación que conducen a samadhi. El estudiante necesita desarrollar esta fundamental habilidad de enfocar la atención para la meditación y samadhi.

5.- Nirodhah/bajo control: La mente *Nirodhah* es altamente dominada, controlada, regulada, refrenada. (Yoga Sutra 1.2) Es muy difícil entender lo que significa el estado mental *Nirodhah* sólo por medio de descripciones escritas. La verdadera comprensión sólo se produce a través de las prácticas de meditación y contemplación.

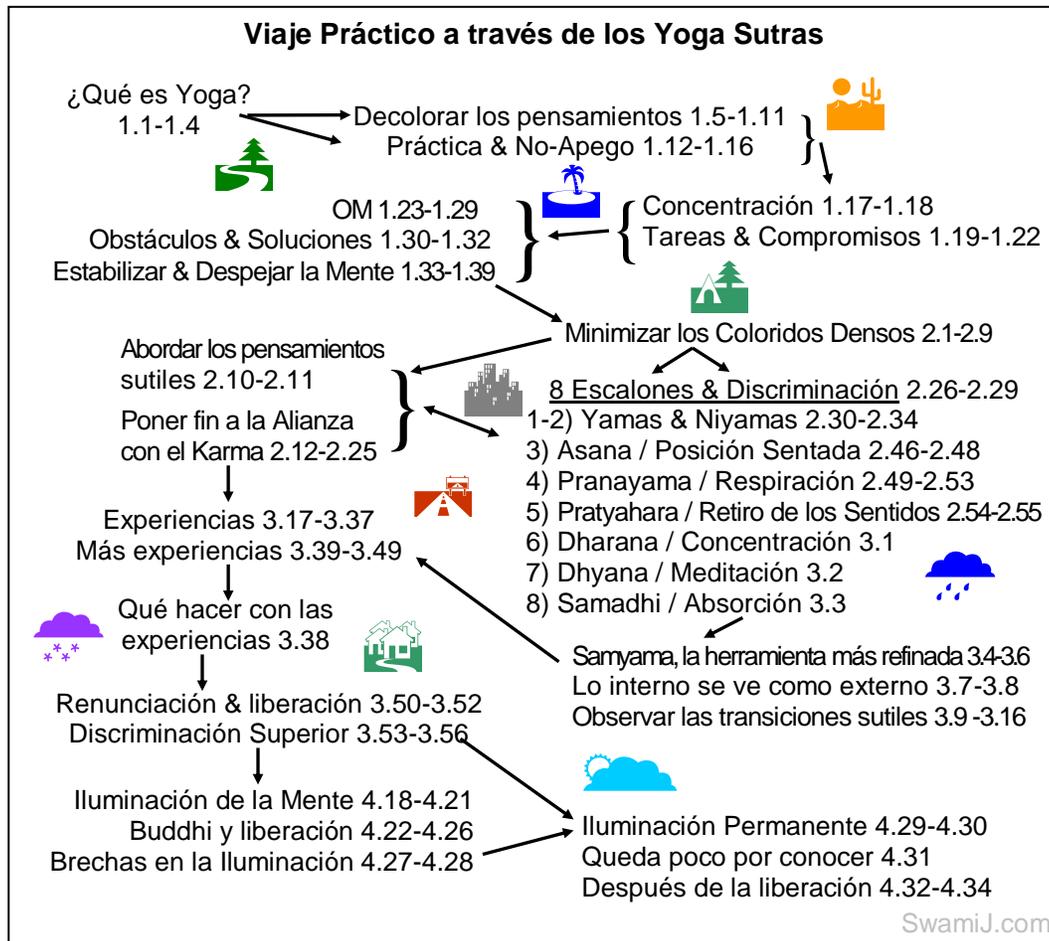
Cuando la palabra *Nirodhah* se traduce como controlada, regulada o reprimida, es fácil creer erróneamente que significa supresión de los pensamientos y emociones; dicha supresión no es sana ni es lo que aquí se intenta transmitir. Esto se relaciona con el proceso natural de una mente enfocada de manera unidireccional, que se va haciendo cada vez más quieta a medida que la meditación se profundiza. No es que los patrones de pensamiento no estén ahí o se

supriman, sino que la atención se interioriza o va más allá del flujo de las impresiones internas. En esa profunda quietud se domina el proceso mental, y es éste el dominio o maestría al que se refiere *Nirodhah*.

En el segundo sutra de los Yoga Sutas, el Yoga se define como "*Yogash Chitta Vritti Nirodhah*", que traducido aproximadamente significa "Yoga es el control (nirodhah) de los patrones de pensamiento del campo mental". Por tanto, este estado mental *Nirodhah* es la meta y la definición de Yoga, es la entrada por la cual se va más allá de la mente.

Transiciones: Años Nuevos y Momentos Nuevos en la Vida y en la Meditación

La transición entre un año y el siguiente ocurre en un momento infinitamente corto, que en realidad es inexistente en el tiempo. Así también, hay transiciones en ciertos momentos de la vida y en la meditación. Estar consciente de estas transiciones en la vida diaria y mientras se medita, es extremadamente útil en el viaje espiritual hacia la meditación.



1.2 Yoga es el control (nirodhah, regulación, canalización, dominio, maestría, integración, coordinación, aquietamiento, silenciamiento, poner a un lado) de las modificaciones (patrones de pensamiento densos y sutiles) del campo mental.
(*yogash chitta vritti nirodhah*)

- yoga = del yoga, unión; literalmente, enyugar, lo cual proviene de la raíz *yuj*, que quiere decir *unir* o *integrar*; es lo mismo que la absorción en samadhi.
- chitta: de la consciencia del campo mental.

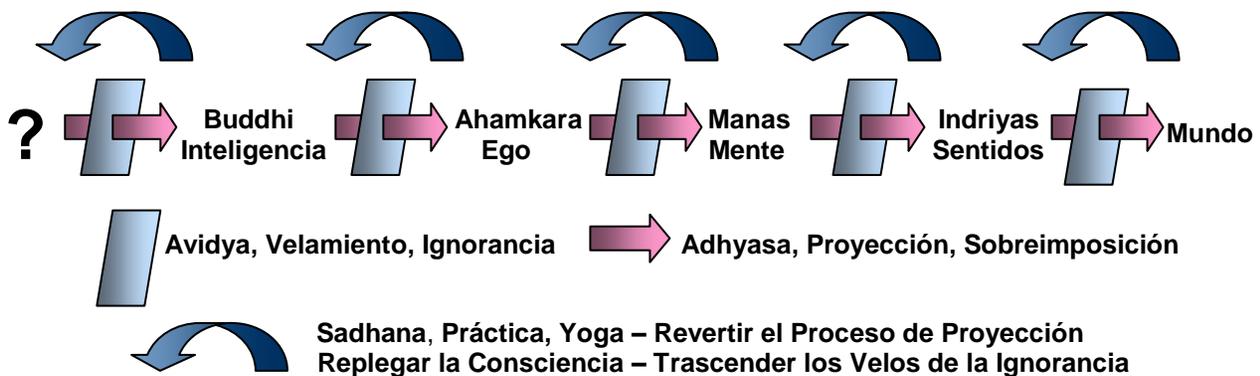
- vritti: operaciones, funcionamientos, actividades, fluctuaciones, modificaciones, cambios, o diversas formas del campo mental.
- nirodhah: control, regulación, canalización, dominio, maestría, integración, coordinación, comprensión, aquietamiento, silenciamiento, poner a un lado.

Nirodhah implica auto-entrenamiento: Esta simple frase es la forma más breve de definir la ciencia de la Auto-Realización, o Yoga. La clave de la comprensión la da la palabra *nirodhah*, que desafía toda traducción o descripción. Cuando se traduce mal o se la comprende erróneamente, puede entenderse como supresión o represión de los pensamientos y emociones, que definitivamente no es de lo que el Yoga se trata. Implica más bien el proceso de coordinar o dejar de lado lo que no es significativo o el no-ser (2.5). Significa hallar la joya de la Verdad, que está por *debajo* o *detrás* de todas las otras actividades en el campo mental. Esto se logra gracias a un programa de auto-entrenamiento relativo a las relaciones, los sentidos, el cuerpo, la respiración y la mente. En última instancia, el significado de *nirodhah*, y por tanto del Yoga en sí, comienza a hacerse evidente de modo vivencial al realizar las prácticas.

Nirodhah es el más deseable de los cinco estados de la mente: El sabio Vyasa enumera cinco estados mentales, siendo *nirodhah* el estado deseado o requerido para hacerse conciente del verdadero Ser. Los cinco se describieron recién a raíz del sutra 1.1. Es extremadamente útil tener presente estos estados de la mente, para entender mejor cómo se relacionan con nirodhah, el estado mental de elección.

Decolorar los pensamientos: Para encontrar la joya del Ser se requiere ir más allá o trascender los coloridos de los patrones de pensamiento (1.5), tales como los apegos, rechazos y miedos (2.3). Esto involucra observar nuestro proceso interno.

Práctica y no-apego: Este programa de auto-entrenamiento se basa esencialmente en dos principios: 1) Prácticas que llevan a la estabilidad y la tranquilidad, y 2) No-apego (1.12 -1.16)



Actitudes, tareas y compromisos: Se cultivan cinco actitudes, tareas y compromisos: fe en la dirección que se ha elegido, energía para dirigirse hacia allá, estar alerta a y recordar permanecer allí, y el constante compromiso referente a buscar los estados más elevados de concentración y sabiduría. (1.20)

Estabilizar y despejar la mente: Se realizan prácticas preparatorias para entrenar la mente como meditar en ciertas actitudes hacia las personas y algunos modos de enfocar la atención, para estar en condiciones de realizar meditaciones más sutiles (1.33 -1.39).

Reducir los coloridos más densos de la mente: Los coloridos mentales más intensos o evidentes, referentes a apegos, aversiones o miedos, se reducen mediante un proceso consistente en entrenar los sentidos, el estudio interno y rendirse o entregarse (al Ser). (2.1 -2.9)

Discriminar por medio de los ocho peldaños: Los ocho peldaños del Yoga (2.26 -2.29) son medios para cultivar la discriminación interna, y de ese modo ir descubriendo sistemáticamente esa joya del Ser (1.3)

La Mente se vuelve transparente como un cristal

Cuando la mente está nublada, “empañada”, no puede ver los objetos con claridad ni en el campo mental ni en el mundo externo. Es como un cristal turbio, o una piedra de color oscuro.

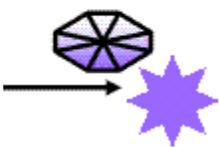


La mente, al volverse más y más clara con las prácticas de meditación yoga, se vuelve como un cristal transparente. Un cristal transparente adquiere el color de cualquier objeto que le esté cercano. (Ver Yoga Sutras 1.41 -1.43)



Si se enfoca esa mente clara en un objeto del campo mental, ésta se absorbe totalmente en ese objeto, permitiendo ver la naturaleza de tal objeto muy nítidamente. Las múltiples identidades falsas, apegos, rechazos y miedos se exploran, ubican, examinan y se dejan de lado poco a poco con desapego. Esta introspección se hace no sólo en los niveles mentales densos sino en el más sutil, es decir en el depósito de las impresiones profundas, los samskaras que impulsan el karma. (Ver Yoga Sutras 1.2 -1.4 y 2.1 -2.25)

Esa mente transparente como un cristal a la larga puede trascender la absorción de todos los objetos mentales, dejando atrás incluso los niveles de samadhi en objetos. La mente se interioriza y se abandona a la experiencia directa de aquello que se encuentra más allá de sí misma.



SwamiJ.com

1.3 Entonces, el Observador reside en Sí mismo, reposando en su Verdadera Naturaleza. A esto se le llama Auto-Realización.

(tada drashtuh svarupe avasthanam)

- tada = entonces, en ese momento: en el momento de la concentración y meditación.
- drashtuh = del que percibe, del alma, observador, Atman, Ser; de la raíz *drsh* que significa *ver* (Es importante notar que Patanjali no está tratando de definir quién es el que ve, o la naturaleza de ese observador. Esto lo contestará o resolverá la experiencia directa)
- svarupe = en su propia naturaleza, forma o esencia; (sva = propio, rupa = forma)
- avasthanam = estabilidad, establecerse, permanecer, estar en un estado, descansar, estar situado, yacer, morar; la raíz *stha* significa *estar situado*.

Entonces, el Ser se sitúa a solas: Como resultado de haber hecho el proceso de *nirodhah* mencionado en el sutra anterior, el verdadero Ser se sitúa a solas, sin las interferencias producidas por nuestras múltiples identidades falsas (descritas en el sutra siguiente). Es debido a este proceso de quedar a solas que al hablar de Auto-Realización se use la palabra *realización*

(hacer real, darse cuenta) y no una palabra como *logro*. No se trata de acceder a algo que no teníamos sino de remover las nubes, para poder así ver la luz que ya está ahí.

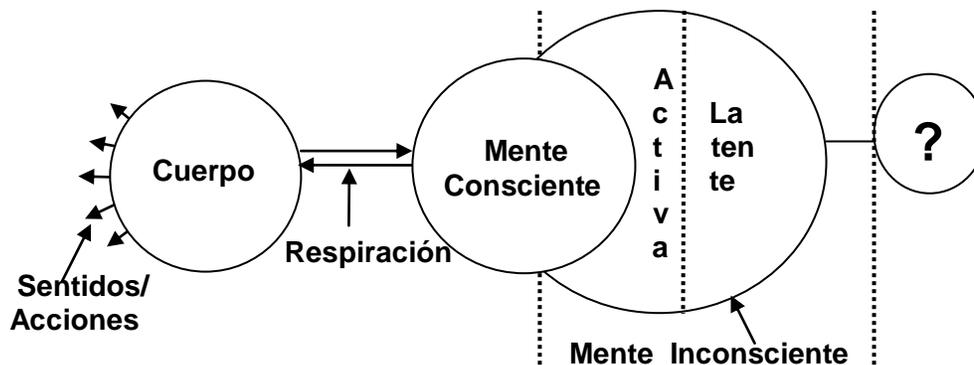


La ola olvida una verdad, que es océano,
y cree ser esa gran forma que adquiere temporalmente.
Por algún tiempo, adquiere la rupa (forma) de una ola,
Finalmente, recuerda su verdadera rupa (forma) de océano.
Las dos coexisten, aunque una de ellas es verdadera,
mientras que la otra, -aunque hermosa-, sólo es parcialmente cierta.
De igual modo, los humanos olvidamos nuestra real naturaleza,
pero a través del yoga podemos recordar.

La consciencia permanece inalterable: En meditación profunda, uno se da cuenta de que si bien los patrones de pensamiento cambian, modificando constantemente su forma, tal como lo hacen las olas del océano, la consciencia en sí no varía nunca. Existe una consciencia constante, que fluye permanente y simplemente es, que observa. Uno se hace consciente de esta verdad una y otra vez en meditación, a medida que el proceso mental se revela capa tras capa, nivel tras nivel y se aprecia como el cambio profundo de las olas del océano. La consciencia misma permanece sin modificación alguna, y se la va percibiendo cada vez más claramente como el centro de consciencia que es independiente como tal, aunque también es parte de todos los niveles que impregna.

El observador: La palabra *drashtuh* significa *observador* o *el que percibe*. Esta palabra no da una descripción o definición filosófica o metafísica de quien eres. Esta es una de las hermosas cualidades del Yoga y de los Yoga Sutas. No hay nada en la palabra *observador* que sugiera algo en lo cual creer o no creer. Decir que el *observador* radica en su verdadera naturaleza luego de trascender las múltiples formas de pensamiento del campo mental (1.3), permite que uno sencillamente haga las prácticas de purificación y experimente los resultados personalmente.

En traducciones al inglés, a la palabra *drashtuh* a menudo se la da el significado de Ser, Alma o Atman (como en las traducciones dadas a continuación del sutra). Esto aclara algo o hace especular sobre la naturaleza de este *observador*, pero es bueno recordar que Patanjali no está diciendo cuál es la naturaleza de tu verdadero ser, sino que el *observador* se experimentará a sí mismo, en su real naturaleza, como sea que eso lo experimente y describa cada quien personalmente.



Experimentar al observador en su propia naturaleza: De modo similar, la palabra *svarupe* significa *en su propia naturaleza*. En este caso, Patanjali tampoco da una definición de nuestra real naturaleza. Ni hay nada en lo que creer o no. Gracias a la práctica y el no-apego (1.12 -1.16) y a trascender las múltiples identidades falsas (1.4 -2.5), uno llega a experimentar directamente *la propia naturaleza*. Aún así, muchos somos curiosos y queremos oír o leer descripciones de esta *verdadera naturaleza*, y eso nos lleva a describir y hablar sobre el Ser, el Alma o Atman, etc. Sin embargo, más útil que usar, explicar y discutir este tipo de términos, es considerar que el Yoga se refiere a eso simplemente como el *observador* que descansa en su *propia naturaleza*, y deja que sea la experiencia directa la que revele de qué se trata.

- Revisar el artículo “Bindu, Pináculo de las Tres Vertientes del Yoga, Vedanta y Tantra”

La Consciencia se repliega de una serie de instrumentos

Al hablar de estados de meditación, puede parecer que “Yo” soy un viajero individual, y “Yo” estoy viajando de un sitio al siguiente, como quien pisa una piedra tras otra al cruzar un riachuelo. La meditación no ocurre así. La consciencia se había exteriorizado progresivamente gracias a una serie de instrumentos, como telescopios, a fin de experimentar el mundo externo. El viaje de la meditación revierte este proceso al ir replegando o retirando sistemáticamente la atención de esa especie de telescopios, lo que permite a esta última descansar en su forma pura, sin forma, su Verdadera Naturaleza.

- Los sentidos son instrumentos que llevan experiencias hacia el interior, a la Mente.
- La Mente es un instrumento que lleva experiencias hacia el interior, a la Inteligencia.
- La Inteligencia es un instrumento que lleva experiencias hacia el interior, al Individuo.
- La Individualidad le permite a la consciencia experimentarse a sí misma como quien experimenta.



El observador se involucra con el mundo por medio de los instrumentos.



Entonces, los sentidos se retiran de los objetos.



Luego, la mente se retira de los sentidos.



Posteriormente, la inteligencia se retira de la mente.

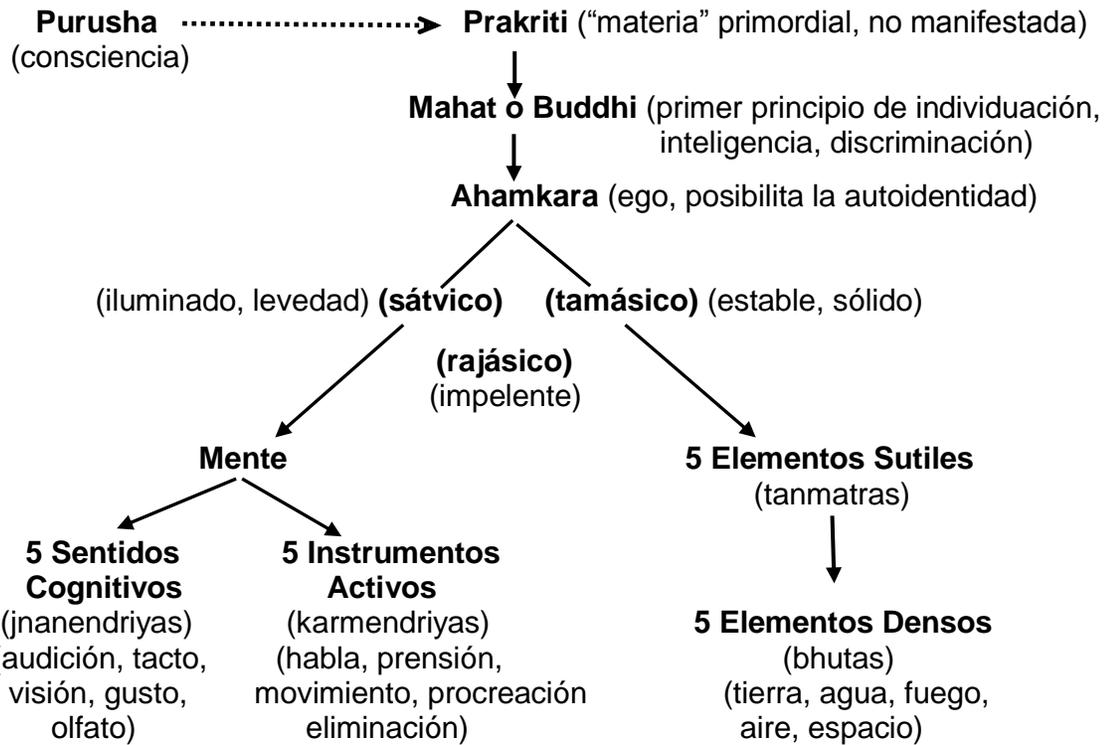


La individualidad se retira de la inteligencia, y permanece independiente.



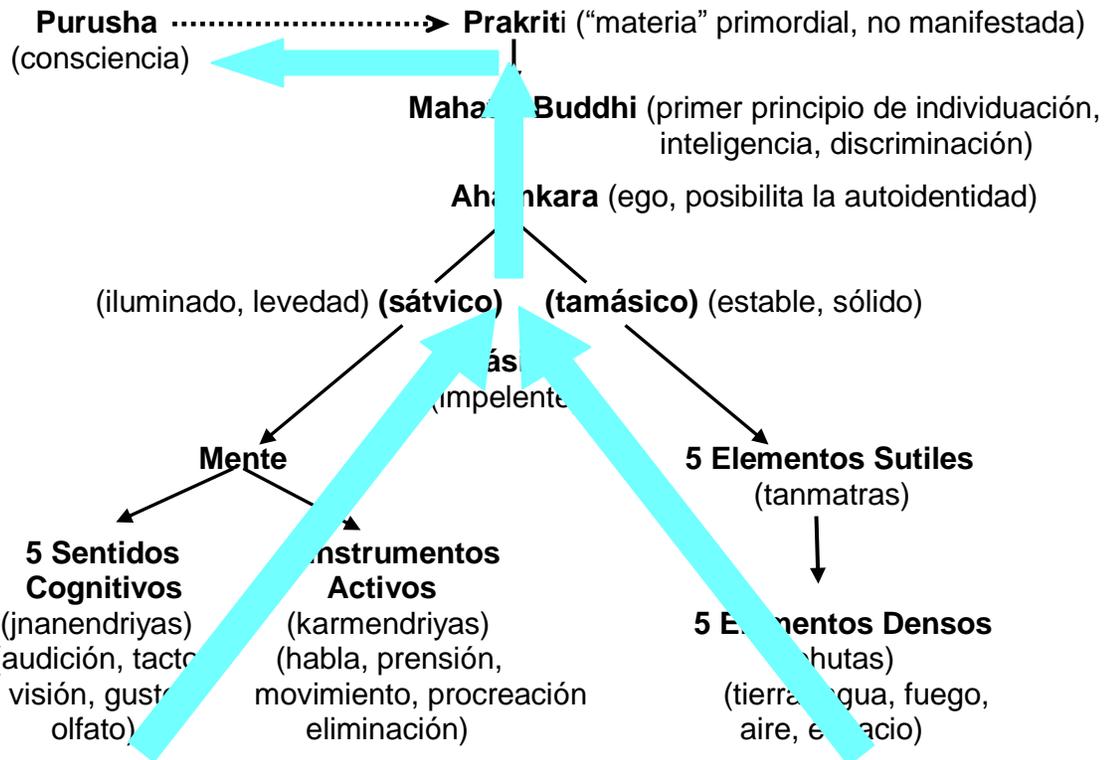
La individualidad se entrega a la Consciencia, ya que el Observador conoce su Real Naturaleza.

Prakriti y sus derivados



Esquema adaptado/modificado del comentario a los Yoga Sutras de U. Arya

Recorrido inverso de los derivados de Prakriti hacia Purusha



Esquema adaptado/modificado del comentario a los Yoga Sutras de U. Arya

Purusha y Prakriti: El proceso de realización a través del Yoga se basa en el descubrimiento de la consciencia pura (purusha) como algo separado de la totalidad de las identidades falsas, que se consideran producto de la materia primordial (prakriti). Estos principios de purusha y prakriti son partes del sistema filosófico llamado Samkhya. Yoga y Samkhya son dos de los seis sistemas de la filosofía hindú.

Discriminar entre Purusha y Prakriti: Todo el proceso del Yoga consiste en discriminar entre Purusha y las identidades falsas de Prakriti. Si bien este proceso de discriminación impregna todos los Yoga Sutras, estos tres grupos de sutras aclaran más específicamente la forma en que la discriminación se relaciona con las prácticas y la realización:

- Los ocho peldaños y la discriminación (2.26 -2.29)
- Discriminación superior (3.53 -3.56)
- Buddhi y la liberación (4.22 -4.26)

1.4 En otros momentos, cuando no se está en Auto-realización, el Observador parece adquirir la forma de las modificaciones del campo mental, identificándose con esos patrones de pensamiento.

(*vritti sarupyam itaratra*)

- *vritti*: de las operaciones, actividades, fluctuaciones, modificaciones, cambios o diversas formas (del campo mental)
- *sarupyam*: similitud, asimilación, apariencia de, identificación con la forma o naturaleza, conformidad con la forma de; la raíz *sa* significa con, y *rupa* significa forma.
- *itaratra*: en otro lugar, en otro momento, cuando no está en el estado de realización antes descrito.

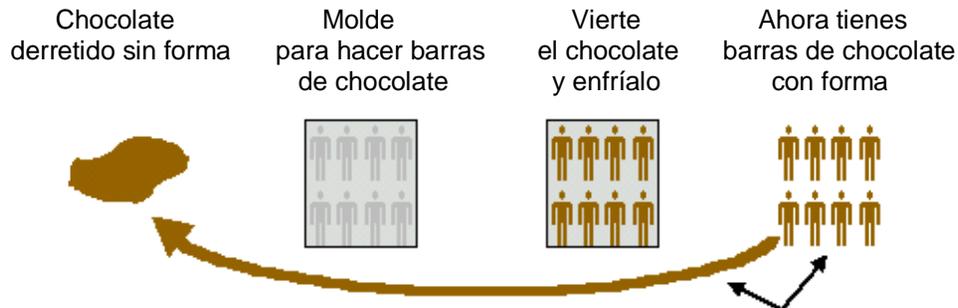
Cuando no estamos conscientes de nuestra verdadera naturaleza: Cuando se ha trascendido la actividad de todos los niveles de la mente (1.2) experimentamos la consciencia pura (1.3). Pero el resto del tiempo, la mente fluye hacia las múltiples experiencias sensoriales que tenemos, como también en secuencias de recuerdos y fantasías. El problema no es la existencia del mundo externo ni tampoco los recuerdos. Es más bien que la consciencia pura adopta equivocadamente la *identidad* de esos patrones de pensamiento. De este modo llegamos a pensar, incorrectamente, *que somos* esos pensamientos. La solución consiste en separar el observador de lo visto (2.17), el que experimenta y el objeto que se experimenta. De esto se trata el tema y la práctica del Yoga.

La consciencia envuelve los objetos mentales: Cuando un escultor de metales quiere hacer un molde, primero debe hacer una estatua de yeso, y luego hará el molde de greda alrededor de la estatua, en el que posteriormente se vierte el metal líquido. El proceso de la greda que toma la forma del modelo original en yeso, equivale a cuando el observador o el Ser aparenta asumir la forma del patrón de pensamiento guardado en el campo mental. La consciencia pura al *envolver consigo misma* el objeto mental que encuentra, adquiere la identidad de ese objeto sólo *aparentemente*, cuyo resultado es una especie de identidad errónea o falsa.

Oro y greda: El oro se funde, se le da forma y es elaborado a fin de crear con él múltiples adornos. Aún así, sigue siendo oro. La greda se amasa, se remoja, se moldea, dándole la forma de distintas vasijas u otros objetos. Y aún así, sigue siendo greda. Por mucho que la consciencia adquiera la forma de los objetos del campo mental, permanece pura, independiente de ellos. Se dice que la naturaleza de esa consciencia, en sí carente de toda forma, es existencia, consciencia y éxtasis.

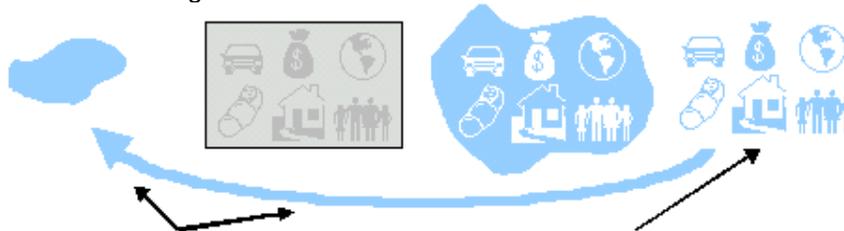
Barras de Chocolate y Yoga Sutras 1.2 -1.4

Yoga es el control (nirodhah, regulación, canalización, dominio, maestría, integración, coordinación, aquietamiento, silenciamiento, dejar de lado) de las modificaciones (patrones de pensamiento densos y sutiles) del campo mental (1.2). Entonces, el Observador mora en sí mismo, yaciendo en su Verdadera Naturaleza. A esto se le llama Auto-Realización (1.3). En otros momentos, cuando no está en Auto-Realización, el Observador aparenta adquirir la forma de las modificaciones del campo mental y se identifica con esos patrones de pensamiento (1.4).



Aunque una barra de chocolate parece tener ahora una forma individual particular, sigue siendo el mismo chocolate que ha sido siempre.

La Consciencia tampoco tiene forma, como el chocolate caliente Los recuerdos o los objetos que se perciben se guardan en la mente La Consciencia envuelve esos objetos Erróneamente creemos que esos objetos son "lo que yo soy"



Yoga Sutras 1.2 -1.3. Cuando vemos claramente, yacemos en nuestra real naturaleza de consciencia pura. Recordamos nuestro Ser teniendo la experiencia directa.

Yoga Sutra 1.4 Sin esa claridad, adquirimos las identidades falsas de las impresiones del campo mental. Olvidamos y pensamos que esto es "lo que yo soy".

Inicialmente, este proceso de ver claramente puede relacionarse con los objetos densos, como lo que comúnmente consideramos un recuerdo. Sin embargo, poco a poco nos damos cuenta de que también nos hemos identificado falsamente con los instrumentos más sutiles, con los cuales tenemos las experiencias, por ejemplo los instrumentos de cognición (los sentidos), o las unidades sutiles de auto-identidad como la tierra, el agua, el fuego, el aire y espacio, y también con los flujos de energía sutil. Éstos se describen con más detalle en Sutras posteriores, particularmente los del Capítulo 3.

Siempre es un objeto mental: El objeto que la consciencia envuelve es siempre un objeto mental interno, aunque haya un objeto externo que estén percibiendo los sentidos (indriyas). Si ves y hueles tu alimento favorito (o un objeto muy desagradable), es el *recuerdo* de esa experiencia u objeto *mental* el que se desencadena y se trae a la superficie. Incluso si nunca habías experimentado previamente ese objeto dado, los ojos y la nariz (y otros sentidos) lo

presentan al campo mental, como en una película, que entonces el observador puede mirar. La experiencia en sí ocurre entre el observador interno y el objeto que se le presenta, ya sea que éste provenga de los sentidos o de la memoria (o reino sutil, consciencia interna). Esto significa que lo que necesitamos es trabajar con nuestra consciencia interna en relación a los objetos mentales. En otras palabras, necesitamos entrenar nuestra mente y nuestros sentidos.

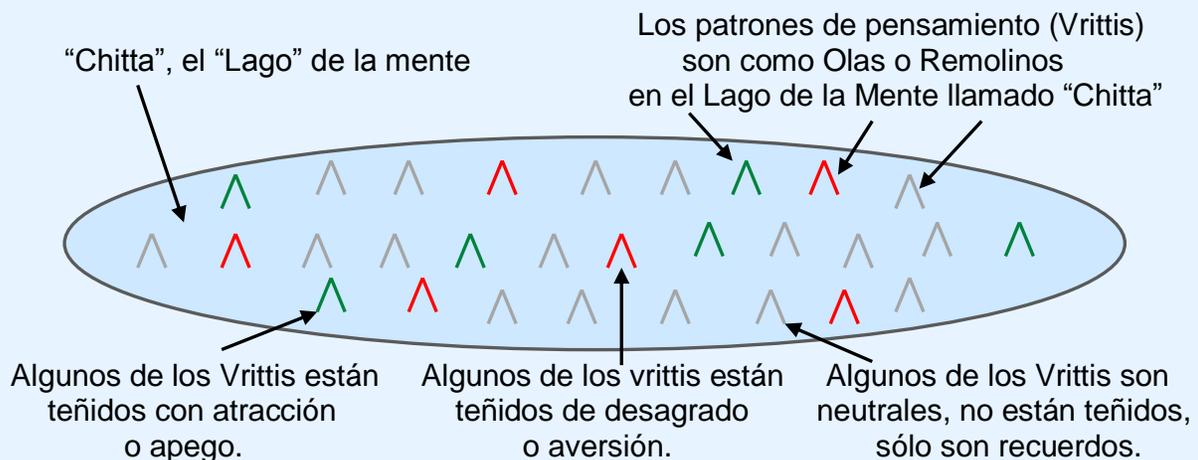
Cambia tu Diálogo Interno de “Quiero” a “Quiere”

Cuando los gustos y disgustos emergen del lago de la mente, uno habitualmente dice o piensa “yo quiero esto o aquello” o “esto no me gusta”. Sin embargo,

No es el **“Yo”** el que quiere esto o aquello.

Es **“Eso”** lo que quiere esto o aquello.

Es el patrón de pensamiento en sí, la impresión profunda o el hábito del campo mental, el que quiere satisfacer su atracción o aversión.



El Yoga plantea que la razón para no experimentar el estado de Auto-realización es que la consciencia pura se identifica con los patrones de pensamiento profundos (Vrittis) del campo mental (Chitta; ver Yoga Sutras 1.2 -1.4)

El problema es que el **“Yo”** se identifica con todos los Vrittis (patrones de pensamiento), y cada uno de ellos es un **“Eso”** que no es realmente lo que **“Yo”** soy.

En el sendero de la Auto-realización, es crucial darse cuenta que son los Vrittis -(y no “Yo”)- los que están coloreados con atracciones, aversiones y miedos. Una de las formas más directas y fáciles para empezar a corregir este malentendido es

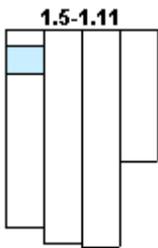
Dejar de decir **“quiero”**, y

empezar a decir **“quiere”**.

Soy totalmente responsable de esa gran cantidad de pensamientos y de lo que hago y digo a consecuencia de ellos, pero esos pensamientos no son lo que “yo soy”. Al progresar la meditación, a medida que el colorido de las atracciones y aversiones se va debilitando, el “Yo” real, el Verdadero Ser, comienza a resplandecer cada vez más claramente.

Cinco formas de objetos mentales: Los cinco tipos de patrones de pensamiento que resultan de esta identidad falsa (del Ser adquiriendo identidades falsas), se describen en los sutras 1.5 -1.11. El proceso de iluminación consiste en liberar a la consciencia de estas cinco categorías de identidades equivocadas, y es el tema de los Yoga Sutras.

Yoga Sutras 1.5 -1.11: Decolorar los Pensamientos



Adelgazar el velo: El gozo de la meditación profunda se da gracias a la decoloración de los obstáculos mentales que velan el Verdadero Ser. En los sutras 1.1 -1.4 se definió el Yoga; en esta sección comienza el proceso de experimentar la meta del Yoga, la Auto-Realización.

Cinco tipos de pensamientos interferentes: Existen cinco tipos de impresiones mentales interferentes (1.4) que obstaculizan la realización del verdadero Ser (1.3): 1) el conocimiento correcto, 2) el conocimiento incorrecto, 3) la imaginación, 4) el dormir profundo, y 5) los recuerdos o memoria (1.5 -1.6). El Yogui aprende a observar estas cinco clases de pensamientos sin apego (1.15 -1.16), discrimina entre ellos, y cultiva los de la primera categoría, el conocimiento correcto (1.7).

Están coloreados o no coloreados: Estos patrones de pensamiento pueden estar coloreados (klisha) o no coloreados (aklisha) (1.5). Ese colorido tiene que ver con la ignorancia, la individualidad, los apegos, las aversiones y los miedos (2.3). La simple observación de los pensamientos respecto a si están o no coloreados es una parte extremadamente útil en el proceso de purificar, equilibrar, estabilizar o tranquilizar la mente, de modo de poder acceder a una meditación más profunda.

Observar, explorar y decolorar: Aprender a explorar estos cinco tipos de pensamiento, observarlos, y atenuar el colorido (1.16) a través de los distintos procesos de la meditación Yoga, conlleva un gradual adelgazamiento del velo que cubre la Verdad, hasta que logramos experimentar nuestro verdadero Ser (1.3).

Un concepto de la mayor importancia: Este proceso de decoloración es un concepto sumamente importante, analizado en mayor detalle en capítulos posteriores (2.1 -2.9, 2.10 -2.11). Es de tal repercusión, que es virtualmente imposible practicar Yoga sin entenderlo. (Revisar los artículos “Decolorar los pensamientos” y “Observar los pensamientos”)

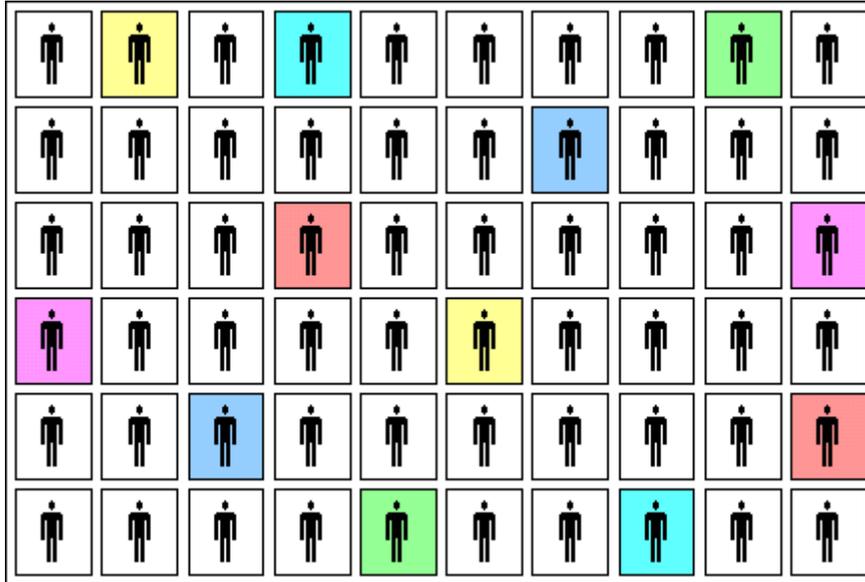
1.5 Esos patrones de pensamiento densos y sutiles (vrittis) son de cinco variedades, de los cuales algunos están coloreados (klisha) y otros no están coloreados (aklisha).
(*vrittayah pancatayah klisha aklisha*)

- vrittayah = los vrittis son
- pancatayah = quintuple (y de dos clases): *panch* significa *cinco*.
- klisha = coloreado, doloroso, aflictivo, impuro; la raíz *klish* significa *causar problemas*; (*klesha* es el sustantivo correspondiente al adjetivo *klisha*)
- aklisha = no coloreado, no doloroso, no aflictivo, puro; no impregnado con kleshas; la raíz *a-* significa *sin* o *en ausencia de*; por consiguiente, sin el colorido llamado klisha.

Cinco clases de pensamientos – coloreados o no coloreados: Este sutra introduce la naturaleza de los cinco tipos de pensamientos, y el hecho de que ellos están coloreados (klisha) o no coloreados (aklisha) hace alusión al proceso del Yoga en su totalidad. Por medio de este

último, gradual y sistemáticamente, uno deja de lado todas las identidades falsas que nublan el verdadero Ser. Este proceso de decoloración es un concepto extremadamente importante, al que se hace referencia en capítulos posteriores (2.1 -2.9; 2.10 -2.11).

Algunos pensamientos están coloreados con atracciones o aversiones mientras que otros no están coloreados o son neutrales:



Significados de klišta y aklišta: Las palabras klišta y aklišta tienen un significado opuesto. Colocando la “a” delante de klišta, se vuelve aklišta. Por tanto, lo coloreado (klišta) se vuelve no coloreado (aklišta). Traducir estas palabras con los términos coloreado y no coloreado les proporciona un cierto significado o da una sensación. La razón para enfatizar la traducción como coloreado y no coloreado es que se puede percibir más directamente su relación con los patrones de pensamiento (vrittis), que son la sustancia de la que están hechas las nubes que velan el Ser. En otras palabras, el vritti está coloreado o teñido *por* el proceso klišta, por así decirlo. Es como un libro infantil para colorear que está en blanco y negro y se puede pintar con acuarela (klišta). Formular el problema de este modo, también sugiere la solución, que es remover el colorido (aklišta).

Elegir otras palabras: Se han usado muchas otras combinaciones de palabras para describir lo que es klišta y aklišta, cada una de las cuales agrega cierta connotación al significado. Sin dejar de lado el concepto de coloreado y no coloreado, sería bueno también recordar estas otras interpretaciones:

- klišta – aklišta
- doloroso – no doloroso
- inútil – útil
- aflictivo – no aflictivo
- impuro – puro
- problemático – no problemático
- negativo – positivo
- vicio – virtud
- en sentido opuesto a la iluminación – hacia la iluminación
- que causa ataduras – que causa libertad

Enredarse con esos pensamientos: Los cuatro primeros sutras describieron cómo llegar a conocer nuestro Ser real, y explicaron que cuando no estamos experimentando esa realidad, estamos identificados o enredados con los múltiples niveles y capas de nuestro contenido mental. Todos estos enredos o confusiones son parte de estos cinco patrones de pensamiento, sean de un solo tipo o combinaciones de los cinco. Ellos son coloreados o no coloreados.

Los pensamientos son densos o sutiles: Estos patrones de pensamiento no son los típicos pensamientos que tenemos en el día a día; este concepto de patrones de pensamiento (vrittis) es densa por un lado y también extremadamente sutil. El significado se va aclarando progresivamente con la práctica de los métodos.

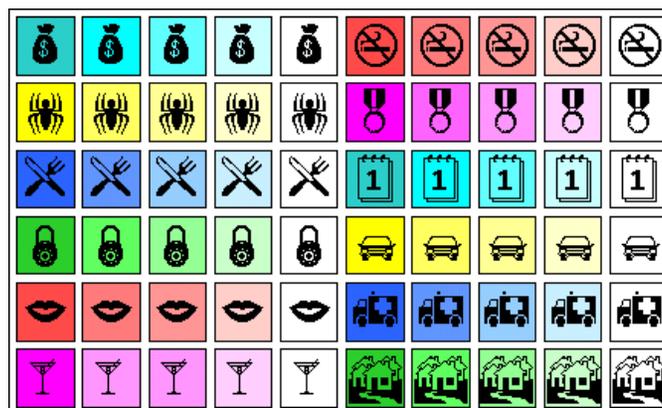
Observar el colorido: Observar el colorido de nuestros patrones de pensamiento es una de las prácticas yóguicas más útiles, factible de hacer durante todo el día. Esta meditación en acción o estar atento, puede ser de enorme valor para despejar la mente nublada, empañada, de modo que durante la meditación en posición sentada, la práctica pueda ser mucho más profunda.

Cómo observar el colorido: Observar el colorido de los patrones de pensamiento consiste en que al emerger un pensamiento y su emoción, uno simplemente se dice, “Éste está coloreado” o “Éste no está coloreado”. De modo similar, ver si cada decisión o acción es útil o inútil, acarrea un gran control sobre nuestros hábitos mentales. Es tan solo observar y decirse a sí mismo, “Esto es útil” o “Esto no es útil”.

El proceso de decoloración: El Yoga se basa en dos principios, Abhyasa y Vairagya (práctica y no-apego, sutras 1.12 -1.16). Entonces el observador descansa en su Verdadera naturaleza (1.3). Aquí se introduce una forma más sutil de trabajar directamente con esos apegos, consistente en observar que las cinco clases de patrones de pensamiento son, ya sea klišhta o aklišhta, coloreados o no coloreados. El proceso de decolorar las impresiones profundas se desarrolla en etapas. Necesitamos estabilizar la mente gradualmente y debilitar los coloridos, de manera que podamos empezar a tener ciertos vislumbres de aquello que está más allá de esas impresiones de pensamientos y sus coloridos. Para entender mejor el proceso, se sugiere revisar los siguientes grupos de sutras:

- Tareas y compromiso (1.19 -1.22)
- Obstáculos y soluciones (1.30 -1.32)
- Estabilizar y despejar la mente (1.33 -1.39)
- Minimizar los coloridos densos (2.1 -2.9)
- Abordaje de los pensamientos sutiles (2.10 -2.11)
- Poner fin a la alianza o asociación con el karma (2.12 -2.25)
- Los ocho peldaños y la discriminación (2.26 -2-29)

Decolorar sistemáticamente los pensamientos coloreados



1.6 Las cinco variedades de patrones de pensamiento a observar son: 1) conocimiento correcto (pramana), 2) conocimiento incorrecto (viparyaya), 3) fantasía o imaginación (vikalpa), 4) el objeto correspondiente al vacío del dormir profundo (nidra) y 5) recuerdo o memoria (smriti). (*pramana viparyaya vikalpa nidra smritayah*)

- pramana = cognición real o válida, conocimiento correcto, prueba válida, ver claramente
- viparyaya = cognición irreal, indiscriminación, cognición aberrante, conocimiento equivocado, idea falsa, conocimiento incorrecto, no ver claramente
- vikalpa = imaginación, equívoco o ilusión verbal, fantasía, alucinación
- nidra = sueño profundo
- smritayah = memoria, recuerdo

Sólo hay cinco clases de pensamientos: Todas las innumerables impresiones de pensamientos que ingresan en el campo mental, generadoras de la trama de la barrera o velo que cubre el verdadero Ser o centro de consciencia, están incluidas en una o más de estas cinco categorías. En otras palabras, aunque hay muchas impresiones de pensamientos individuales, *no* hay incontables *tipos* de pensamiento a los cuales hacer frente, *sólo cinco*. Esto es muy útil para apreciar la sencillez subyacente en el proceso del Yoga, sin perderse en la aparente multiplicidad existente en los reinos denso y sutil.



- Pramana/correcto
- Viparyaya/equivocado
- Vikalpa/imaginario
- Nidra/sueño profundo
- Smriti/memoria

Correlacionar las cinco clases de pensamientos con cada uno de los dedos, es una buena manera de aprender a recordarlos.

Observar las cinco clases de pensamientos: Aprendiendo a observar el proceso mental, y luego a discriminar entre estos cinco tipos de objetos mentales, empezamos a tener dominio sobre ellos y su capacidad de controlar nuestras acciones, palabras y pensamientos.

Con la maestría de observar: A medida que este dominio está más a nuestro alcance, se va adquiriendo una posición de observador, neutral, no-apegada (1.15 -3.38), desde la que es posible observar la totalidad del flujo de la mente, y al mismo tiempo permanecer en un estado pacífico, sin alterarnos, afectarnos o involucrarnos. La meditación se puede profundizar sistemáticamente.

Sin la maestría de observar: Sin esa maestría o control nos volvemos víctimas de nuestro proceso mental inconsciente, perdiendo la posibilidad de elegir libremente en nuestra vida externa, y también la habilidad de experimentar una meditación profunda.

Pramana es el único tipo a cultivar: De las cinco clases de patrones de pensamiento, pramana o conocimiento correcto, es el único a cultivar. El hecho de ir viendo más y más claramente, acarrea progreso en el camino de la meditación. Este proceso de claridad de visión, de ver las cosas como son, es una de las maneras de describir el viaje interno que finalmente revela ese Ser Verdadero, inmutable, absoluto.

1.7 A partir de estos cinco, hay tres maneras de acceder al conocimiento correcto (pramana): 1) percepción, 2) deducción y 3) testimonio o comunicación verbal proveniente de quienes tienen conocimiento.
(*pratyaksha anumana agamah pramanani*)

- pratyaktsha = percepción o cognición directa
- anumana = inferencia, razonamiento, deducción
- agamah = autoridad, testimonio, validación, evidencia calificada
- pramanani = medio válido de conocimiento, pruebas, fuentes de conocimiento correcto

Tres formas de acceder al conocimiento correcto: La primera de las cinco clases de patrones de pensamiento descrita en el último sutra es pramana, cognición real o válida, conocimiento correcto, prueba válida, ver claramente. Aquí en el sutra 1.7 se especifican tres formas de adquirir ese conocimiento correcto. Estas son, percepción directa, razonamiento y validación. Cada una de ellas es válida y puede aportar conocimiento correcto por sí sola, pero lo deseable es que las tres concuerden. Esta descripción es aplicable tanto a las formas de conocimiento ordinario, por ejemplo ver objetos en el mundo externo, como a los insights espirituales del viaje interno.

Buscar la experiencia, no la simple creencia: En la tradición oral del Yoga, se dice que uno no debería creer lo que escucha, sino buscar la experiencia directa. Este es el significado de la primera de estas tres formas de conocimiento. La segunda corresponde al razonamiento, por medio del cual se desea entender esa experiencia a la luz de la propia deducción o razonamiento. La tercera busca la validación a través de una autoridad o testimonio que merezca respeto. Puede ser una autoridad textual, como la de los Yoga Sutras, o la de alguien autorizado, que disponga de conocimiento de primera mano.

Lograr que estas tres concuerden: Cuando se consigue hacer que las tres coincidan, es decir que la experiencia, el razonamiento y la validación autorizada estén de acuerdo entre sí, entonces uno sabe y sabe que sabe, respecto a cualquier aspecto particular del viaje interno. Por tanto, este sutra es una herramienta extremadamente práctica para dicho viaje.

¿Qué sucede si las tres no coinciden?: Consideremos las alternativas posibles respecto a que las tres concuerden. A menudo, las personas tienen una experiencia en su viaje espiritual, pero no comprenden lo ocurrido ni tienen validación alguna. Esto puede ser frustrante, temible, y llevar a divagar y a que uno se sienta perdido por mucho tiempo. Si la experiencia fuera comprendida y validada, se podría integrar y usar como peldaño para comprensiones espirituales más avanzadas. Si uno tiene sólo razonamiento lógico, sin experiencia ni validación, puede caerse en una simple intelectualización. Si sólo se tiene el conocimiento autorizado, careciendo de comprensión o experiencia personal, puede resultar una fría memorización, como lo que sucede en el ámbito académico o en la fe religiosa ciega.

Buscar cada una, y que además concuerden: En el viaje interno, el buscador sincero intenta adquirir la experiencia directa, el razonamiento y la validación, de modo que las tres confluyan.

1.8 El conocimiento incorrecto o ilusión (viparyaya) es conocimiento falso, y se produce cuando una cosa se percibe como algo distinto de lo que realmente es.
(*viparyayah mithya jnanam atad rupa pratistham*)

- viparyayah = conocimiento irreal, indiscriminación, cognición aberrante, conocimiento equivocado, idea falsa, conocimiento incorrecto, no ver claramente

- mithya = de lo irreal, de lo falso, erróneo, ilusorio
- jnanam = conocer, conocimiento
- atad = no propio, no eso
- rupa = forma, naturaleza, apariencia
- pratistham = basado, establecido, situado, afirmado, posicionado

Conocimiento incorrecto: Percibir una cosa como algo distinto de lo que realmente es.



Ejemplos clásicos: Un clásico ejemplo de una percepción cambiante es el del “Florero de Rubin”, que es tanto el dibujo de un florero como el de dos caras. Los Yoguis dan dos ejemplos más en relación a la interpretación errónea llamada viparyaya. Uno consiste en confundir una soga con una serpiente cuando hay poca luz, como al atardecer, cuando el día se convierte en noche. La soga siempre es una soga, pero la mente la percibe equivocadamente en ese momento. El otro es similar, y es confundir un poste con un hombre a la distancia parado en la sombra.

Despejar muchos niveles de interpretación equivocada: En el viaje interno de la meditación Yoga, se examinan y exploran muchas corrientes y contracorrientes (2.1 -2.9, 2.10 -2.11, 3.9 -3.16, 4.9 -4.12). Una forma de describir este proceso es decir que tratamos ver dónde hemos cometido errores de percepción (viparyaya) y estamos intentando ver claramente (pramana, 1.7). Entonces podemos trascender ese objeto en el campo mental, yendo más allá de las cuatro formas de ignorancia o avidya (2.5), y experimentar nuestro verdadero ser (1.3).

Observar las percepciones erróneas en el día a día: Si la razón por la cual no experimentamos nuestra verdadera naturaleza (1.3) es el empañamiento dado por las falsas identidades (1.4), entonces lo que necesitamos es hacernos expertos en darnos cuenta de las formas en las que *no* estamos viendo claramente, y así corregirlas. Para la mayoría de nosotros, este proceso de identidad equivocada se lleva a cabo fácilmente en la vida diaria.

Las relaciones con otros: Recuerda cuán a menudo vemos una situación o a una persona creyendo que es de una forma dada, sólo para descubrir luego que desconocíamos parte de información y eso cambia completamente la percepción. Por ejemplo, imagina que ves a un amigo o a un compañero de trabajo con el ceño fruncido y cuya actitud parece más bien negativa hacia ti. Esa persona en realidad puede estar enojada debido a que tuvo una discusión con alguien de su familia, y la reacción no tiene nada que ver contigo.

Las percepciones erróneas pueden crear coloridos: El problema con estas percepciones erróneas es que pueden producir coloridos, kleshas (1.5, 2.1 -2.9). Si sólo fueran percepciones incorrectas sin colorido, no habría problema. Pero imagina el potencial de las percepciones equivocadas en las relaciones con otras personas, como la del ejemplo anterior. El resultado puede ser aumento del egoísmo, apegos, rechazos y miedos. Por tanto, necesitamos que nuestras percepciones erróneas (viparyaya) se vuelvan percepciones correctas (pramana, 1.7).

1.9 La fantasía o imaginación (vikalpa) es un patrón de pensamiento que se puede conocer y expresar verbalmente, pero que no tiene existencia como objeto o realidad.
(*shabda jnana anupati vastu shunyah vikalpah*)

- shabda = palabra, sonido, expresión verbal
- jnana = a través del conocimiento, saber
- anupati = siguiente, en secuencia, que depende de
- vastu = una realidad, objeto real, existente

- shunyah = carente, sin, vacío
- vikalpah = imaginación, error verbal o ilusión, fantasía, alucinación

No hay una realidad perceptible: Nuestras mentes están a menudo pensando y creando secuencias de palabras e imágenes. Este proceso lleva frecuentemente a pensamientos e impresiones que no tienen verdadera realidad. Los dos tipos de pensamiento que se discutieron en los dos sutras previos, se relacionan a realidades, que se pueden ver claramente (1.7) o no claramente (1.8). En cambio, vikalpa carece de esa realidad correspondiente, se la vea claro o no.

Ejemplo clásico: Un ejemplo típico usado por los yoguis es el de los cuernos de un conejo. Un conejo no tiene cuernos, aunque eso se puede conceptualizar fácilmente. La noción y la imagen están allí, pero no hay una realidad que le corresponda.

Con objetos y personas: Formar toda clase de ideas fantasiosas respecto a objetos y a personas parece ser un hábito de la mente humana. Uno puede imaginar que tiene un objeto u otro, hacer algo con alguna persona o decirle algo, o crear objetos y personas en el campo mental. Por ejemplo, incluso puedo crear la fantasía de que objetos y personas reales que me rodean son *míos*. Las impresiones mentales de los objetos y las personas pueden ser verdaderas (1.7) o percibirse equivocadamente, pero las impresiones relativas al concepto *mío*, son pura fantasía, o vikalpa.

Vivir en el futuro: A menudo hablamos del proceso mental referente a vivir en el futuro. En realidad, la mente toma los pensamientos actuales, los reacomoda de una u otra manera, y luego fantasea sobre nuevas combinaciones considerándolas como si fuera el *futuro*, aún cuando la fantasía está sucediendo en el momento actual.

Vikalpa y avidya: Es útil reflexionar sobre la relación que existe entre este proceso fantasioso de la mente y las cuatro formas de ignorancia (avidya), descritas en el sutra 2.5.

Creatividad: Si bien estamos hablando sobre cómo abordar o trabajar con los patrones mentales de pensamiento (1.2) para acceder a la Auto-Realización (1.3), es importante notar que estos procesos mentales no son malos en el contexto de la vida y el mundo. La misma fantasía o vikalpa que empaña u oculta nuestro verdadero Ser, es también la mente creativa capaz de hallar soluciones a los problemas del mundo externo o del nivel de nuestra personalidad. Es vikalpa incluso la que crea el estilo de vida y el ambiente propicio en que vivimos, que nos hace posible meditar.

Ejemplos más sutiles: A la larga, a medida que la meditación se profundiza, se aprecia más claro que virtualmente toda la percepción nuestra realidad externa e interna es vikalpa, producto de la imaginación. La raíz de la palabra *imaginación* es *imagen*; innumerables imágenes se producen, se guardan y luego emergen. Hasta las sutilezas de los cinco elementos (tierra, agua, fuego, aire, espacio), los sentidos cognitivos y activos (indriyas) y las cuatro funciones de la mente, son resultado de este proceso de vikalpa. Este es el proceso de discriminación sutil que se plantea en los sutras posteriores.

1.10 El sueño sin sueños (nidra) es el patrón de pensamiento sutil cuyo objeto es una inactividad, vacío, ausencia o negación de los otros patrones de pensamiento (vrittis).
(*abhava pratyaya alambana vritti nidra*)

- abhava = ausencia, no existencia, no ocurrencia, negación, vacuidad, la nada
- pratyaya = la causa, el sentimiento, principio causal o cognitivo, noción, contenido mental, idea presentada, cognición

- alambana = soporte, substrato, apoyarse en, depender de, tener como base o fundamento
- vritti = operaciones, actividades, fluctuaciones, modificaciones, cambios, o diferentes formas del campo mental
- nidra = dormir profundo

La mente se enfoca en el objeto llamado dormir: Es como si dormir fuera un proceso donde la mente se enfoca en lo ausente, como si la no existencia fuera un objeto en sí. Metafóricamente es como si la mente se enfocara en un objeto negro borroso, contrastado contra un fondo negro. Hay algo ahí en lo cual la mente se enfoca, pero en el sentido de lo que normalmente consideramos un objeto, no hay nada.

La mente típicamente descansa sobre un apoyo: Habitualmente la mente se apoya o se enfoca en algún objeto. Este es el significado de la palabra *alambana*. Entonces, nidra o el dormir, es el estado donde la atención se enfoca en o se absorbe en ese objeto de negación o en la vacuidad misma.

Dormir es la ausencia de los otros cuatro: Cuando cualquiera de los otros cuatro tipos de patrones de pensamiento está presente, la mente en general se involucra o enreda con esas imágenes. Cuando los cuatro pierden su intensidad o si la mente no se involucra con ellos, viene el estado del dormir. O, si uno está libre de los cinco y permanece consciente, eso es samadhi.

Dormir en realidad es un objeto: A primera vista, esto puede parecer insignificante, pero es un punto importante. Recordemos el principio planteado en los primeros sutras (1.2 -1.4), en cuanto a que no experimentamos el Ser eterno debido a que la consciencia está enredada o involucrada con otros objetos. Cuando entendemos que dormir es también el proceso de enfocarse en otro objeto más, queda claro porqué necesitamos permanecer en el estado de vigilia para meditar, mientras aprendemos a soltar o dejar ir los objetos que se interponen, incluido el sueño, que es como un objeto negro, borroso. En meditación nos enfocamos intencionalmente en un objeto, de modo que en algún punto podamos soltar todos los objetos, y experimentar el estado sin objetos que se halla más allá de todos éstos.

En otro sentido, dormir es un nivel, no un objeto: Cuando traducimos estas palabras de la ciencia de la meditación del sánscrito al inglés (o español), podemos crear una confusión sin mala intención. Aquí, *nidra* se traduce como *dormir*. Sin embargo, al considerar los niveles de consciencia, -los campos denso, sutil y causal-, a este nivel más profundo se le llama *prajna*, que es un nivel de supremo (pra) conocimiento (jna). Éste también se considera el nivel del dormir profundo. Por tanto, estamos usando la palabra dormir en dos formas diferentes aunque compatibles. Sabiendo esto, no hay confusión posible. El Yoga de los Yoga Sutas es muy práctico, y el énfasis aquí se pone en contrastar la atención envolviendo este vritti (o patrón de pensamiento) del dormir, con los otros cuatro tipos de vrittis.

Dominar la identidad falsa con el dormir: Dominar el proceso mental de involucrarse con objetos o fantasías, puede hacernos sentido, incluso a un nivel más superficial de comprensión. En relación al dormir, es importante darse cuenta que lo que queremos es desidentificarnos incluso de este objeto, tal como de los otros. Entonces, nuevamente, el verdadero Ser sale a relucir.

No hay que confundir dormir con samadhi: El nivel de samadhi más elevado carece de todo objeto que tenga forma, lo cual a veces se describe como vacío. Es un gran error confundir ese samadhi con el vacío de otros objetos propio del dormir profundo. Estas dos son experiencias muy diferentes.

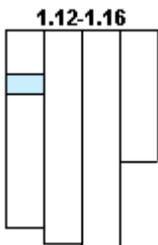
1.11 El recuerdo o memoria (smriti) es una modificación mental causada por la reproducción interna de la impresión previa de un objeto, sin agregarle ninguna otra característica proveniente de otras fuentes.
(*anubhuta vishaya asampramoshah smritih*)

- anubhuta = experimentado
- vishaya = objetos de experiencia, impresiones
- asampramoshah = que no se le ha sacado, no se ha perdido, nada se ha agregado
- smritih = memoria, recuerdo

Un recuerdo puede incorporar asociaciones: Un recuerdo es algo que nos es familiar a todos. Algunas impresiones previamente guardadas simplemente despiertan, se agitan en el inconsciente y surgen en la consciencia consciente, luego de atravesar el velo entre consciente e inconsciente. Sin embargo, un recuerdo que emerge a menudo trae consigo muchos otros recuerdos asociados de tal modo, que el recuerdo original no se ve en su forma pura. En otras palabras, el recuerdo se ha distorsionado; está mezclado con los otros tipos de patrones de pensamiento.

Los simples recuerdos no bloquean significativamente la meditación: El recuerdo aquí descrito es el recuerdo puro, sin que se le haya sacado o agregado algo a partir de otros recuerdos o a los procesos creativos, fantasiosos o alucinatorios de la mente. Es absolutamente natural que estas impresiones de pensamiento emerjan en el campo mental. Discriminando entre los tipos de pensamiento, podemos ver cuáles son simples recuerdos y cuáles recuerdos se han distorsionado convirtiéndose en fantasías, que son vikalpa, descrita en el sutra 1.9. Los simples recuerdos no son tan perturbadores de la paz natural de nuestra mente, como cuando se asocian con todo el proceso interno, lo cual conduce a una condición mental problemática, que bloquea la meditación profunda.

Yoga Sutras 1.12 -1.16: Práctica y No-Apego



Dos principios esenciales: Práctica (abhyasa, 1.13) y no-apego, (vairagya, 1.15) son los dos principios esenciales en los cuales se basa todo el sistema o método del Yoga (1.12). Es el cultivo de ambos lo que lleva al desarrollo de las otras prácticas, con lo cual se produce el dominio o maestría sobre el campo mental (1.2) y hace posible la realización del verdadero Ser (1.3).

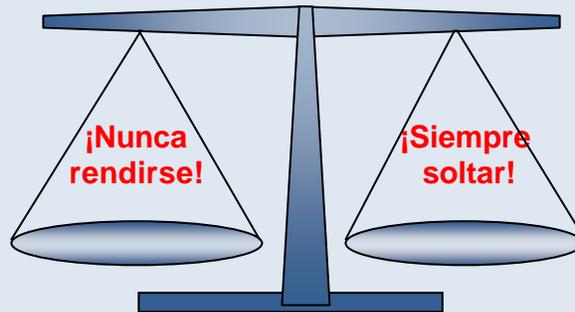
1.- **Abhyasa/Práctica:** Abhyasa consiste en tener una actitud de constante esfuerzo, en cuanto a conseguir y mantener un estado de tranquilidad estable (1.13). Para que se establezca firmemente, esto debe ser hecho por largo tiempo, sin descanso (1.14). Desde esta posición, la práctica más profunda continúa evolucionando, yendo cada vez más hondo hacia la experiencia directa del centro eterno de nuestro ser.

2.- **Vairagya/No-apego:** Su complemento esencial es el no-apego (1.15), aprender a soltar los múltiples apegos, rechazos, miedos y falsas identidades, que velan el verdadero Ser.

Trabajan mancomunadamente: La práctica lo lleva a uno en la dirección correcta, mientras que el no-apego permite continuar el viaje interno sin apartarse del camino, a causa de los dolores y alegrías que ocurren durante el mismo.

Práctica y Desapego

Abhyasa y **Vairagya** son dos de los principios más importantes dentro del Yoga. Abhyasa significa práctica y Vairagya desapego. El equilibrio entre ambos es clave en la vida espiritual, ya que es lo que nos permite llevar a cabo las prácticas más sutiles de meditación.



Abhyasa implica cultivar una fuerte determinación, un esfuerzo constante dirigido a elegir prácticas cuyas acciones, palabras y pensamientos conduzcan en dirección a una tranquilidad estable (sthitau).

Vairagya involucra aprender a identificar, explorar y soltar los múltiples apegos, aversiones, miedos e identidades falsas que ocultan el verdadero Ser, lo cual se hace de manera activa y sistemática.

Funcionan conjuntamente: La práctica encauza en sentido correcto, y el desapego permite continuar el viaje interno sin distraerse, a causa de los dolores y placeres que uno encuentra en el camino.

(Ver Yoga Sutras 1.12 -1.16)

No-apego supremo: El no-apego progresivamente se expande hasta el nivel de los componentes o unidades estructurales más sutiles (gunas) de nosotros mismos y del universo, a lo cual se le llama paravairagya, no-apego supremo (1.16). Finalmente, durante la meditación profunda, las tres gunas se retraen, regresan a lo que las generó, conduciendo a la liberación final (4.13 -4.14, 4.32 -4.34).

1.12 Estos patrones de pensamiento (vrittis) se dominan (nirodhah, regulan, coordinan, controlan, aquietan, silencian) gracias a la práctica (abhyasa) y el no-apego (vairagya).
(*abhyasa vairagyabhyam tat nirodhah*)

- abhyasa = debido a la práctica o con práctica, práctica repetida
- vairagyabhyam = no-apego, gracias a la ausencia de deseo o el desapasionamiento, neutralidad o ausencia de colorido, sin atracción ni aversión
- tat = de esos, mediante, gracias a
- nirodhah = control, regulación, canalización, dominio, maestría, integración, coordinación, comprensión, aquietamiento, silenciamiento, dejar de lado

Dos prácticas: Abhyasa y vairagya son prácticas complementarias, y son los medios para llegar a dominar (nirodhah, 1.2) los múltiples niveles de la mente, de modo de experimentar el verdadero Ser. Cualquier otra de las cuantiosas prácticas del Yoga se basa en estos dos principios.

Dos direcciones: Hay dos direcciones que uno puede tomar, ya sea en la vida o respecto a los pensamientos, acciones y palabras individuales. Una dirección es *hacia* la verdad, la realidad, el Ser, o la realización espiritual. La otra va en sentido opuesto, e involucra aquellos estilos de vida, acciones, palabras y pensamientos que *alejan* de las experiencias superiores.

Abhyasa significa cultivar un estilo de vida, acciones, palabras y pensamientos, como también prácticas espirituales, que llevan en dirección positiva (y no en dirección opuesta, que distancia de la positiva y va hacia la negativa).

Vairagya es la práctica de soltar gradualmente los coloridos mentales (1.5, 2.3), que apartan de lo espiritual (en vez de ir en dirección opuesta, sucumbiendo a apegos y aversiones).

La discriminación es la clave: Para que sea posible realizar las prácticas y cultivar el no-apego es necesario poder discriminar cada vez mejor entre las acciones, palabras y pensamientos que llevan en la dirección correcta, y aquellos que desvían (2.26 -2.29, 3.4 -3.6). Esta discriminación es a la vez una práctica fundamental y también una herramienta sutil para el viaje interno.

1.13 Práctica (abhyasa) significa elegir, hacer el esfuerzo correspondiente y realizar aquellas acciones que generan un estado estable y tranquilo (sthitau).
(*tatra sthitau yatnah abhyasa*)

- tatra = de estas dos (abhyasa y vairagya)
- sthitau = estabilidad, equilibrio, tranquilidad estable, calma imperturbable
- yatnah = esfuerzo, empeño persistente, ahínco mantenido, intento
- abhyasa = debido a la práctica o con práctica, práctica repetida

Dos palabras que significan *práctica*: Hay dos conceptos distintos que a menudo se traducen al inglés (español) usando la misma palabra, *práctica*. Uno es abhyasa y el otro es sadhana, que de hecho es el título del capítulo 2 de los Yoga Sutras (Sadhana Pada). Es importante entender las diferencias entre ambos conceptos.

Abhyasa significa práctica, en una forma muy general e incluyente. Significa escoger (por medio de buddhi) la alternativa más sabia frente a posibles cursos de acción. Es tomar decisiones en base a lo que traerá más tranquilidad o paz mental, dado que estos son actos preparatorios para prácticas más profundas y sutiles que llevan a la Auto-realización.

Sadhana también significa práctica, pero de modo más específico. Se refiere a las prácticas determinadas que uno realiza. Esto incluye los métodos y técnicas particulares para trabajar el cuerpo, la respiración y la mente, como también los principios concretos que se aplican en relación al mundo externo o con otras personas. Por ejemplo, los ocho peldaños del Yoga (2.29), son todos partes de la sadhana.

Sthitau tiene dos partes: Abhyasa se define en este sutra como el acto de escoger o cultivar aquello que conduce a *sthitau*. Para comprender el significado de esta palabra es necesario combinar dos principios: el primero se refiere a la tranquilidad, calma o paz mental, el segundo, a la estabilidad, firmeza o tener un terreno firme. Por tanto, *sthitau* se refiere a una forma *estable* de tranquilidad. En otras palabras, es la búsqueda de una ecuanimidad constantemente presente.

Esta estabilidad no consiste sólo en recuperar una paz mental perdida, como puede ocurrir en un fin de semana feriado o al tomar vacaciones. Es posible tener cierta tranquilidad temporal mientras se evitan decisiones clave respecto al estilo de vida, actitudes y prácticas. Sin embargo,

para tener una tranquilidad *estable*, siempre, o la mayoría del tiempo, es necesario dar pasos extra planificando la vida, de modo que respalde la meditación. Este es el significado de *sthitau*.

Ejercicio con Abhyasa: Abhyasa es la práctica de elegir aquello que nos trae *sthitau*, o un estado de tranquilidad mantenida. Se aplica a todo nivel, desde las acciones, palabras y pensamientos más externos y mundanos, hasta los aspectos más sutiles de nuestro ser. Para practicar Abhyasa es más fácil empezar con lo denso e ir poco a poco adentrándose en lo sutil.

Una forma simple de enriquecer esta práctica es sentarse en silencio y reflexionar sobre qué acciones, palabras o pensamientos nos llevan *en dirección* o *en sentido contrario* de *sthitau*, ese estado de tranquilidad estable. En un papel, haz dos columnas y escribe las consideraciones que hagas sobre tu propia vida.

Acciones, palabras y pensamientos que me **llevan hacia** una calma o tranquilidad estable, constante, ininterrumpida. Necesito hacer *más* de esto:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____

Acciones, palabras y pensamientos que me **alejan** de una calma o tranquilidad estable, constante, ininterrumpida. Necesito hacer *menos* de esto:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____

En la columna de lo que me *aleja*, probablemente incluirás algunos de los hábitos negativos, que no son útiles para tu viaje. En la columna de lo que me *lleva hacia*, pueden estar algunas de tus practicas de yoga y otras acciones de tipo positivo, ya reconocidas como provechosas para el camino. Este tipo de ejercicio puede ser bastante revelador y beneficioso a la hora de construir una base sólida para la meditación.

Mientras más uno se hace cargo de las elecciones que realiza en la vida, de las formas en que usa la propia energía, y se enfoque prioritariamente en lo que está en la columna *izquierda*, irá que comprobando que lo que está en la columna *derecha* se empieza a debilitar y a desaparecer.

1.14 Cuando tal práctica se hace por largo tiempo, sin descanso y con devoción sincera, dicha práctica se convierte en un cimiento firmemente arraigado, estable y sólido.
(*sah tu dirgha kala nairantaira satkara asevitah dridha bhumih*)

- sah = eso (la práctica)
- tu = y, pero, sin embargo
- dirgha = largo tiempo (dirgha = largo; kala = tiempo)
- nairantaira = sin interrupción, continuamente
- satkara = con devoción, sinceridad, respeto, reverencia, actitud positiva, acción correcta
- asevitah = buscado, practicado, cultivado, a lo que se le pone atención, hecho con asidua atención
- dridha-bhumih = estable, base sólida, enraizamiento firme, terreno firme (dridha = firme; bhumih = terreno)

Seguir practicando: Uno de los principios más importantes para vivir la meditación yoga, es continuar la práctica sin descanso. A menudo los meditadores empiezan, practican unas pocas semanas o meses, y luego abandonan por alguna situación de vida. Y comienzan de nuevo posteriormente. Si bien recomenzar es bueno, es mejor elegir un nivel de práctica que uno sepa que va a poder mantener, sin suspender. Por ejemplo, si se intenta practicar 2 o 3 horas al día, consciente de no disponer regularmente de ese tiempo por el estilo de vida, se están instaurando las condiciones para discontinuar la práctica. Mucho mejor es practicar una cantidad de tiempo que se pueda mantener permanentemente.

Elegir el nivel de práctica: Dada la importancia que tiene la regularidad de la práctica, sutras posteriores (1.21 -1.22) recomiendan elegir uno de nueve niveles de práctica con el cual uno se pueda comprometer.

Preguntas y respuestas sobre Prácticas que conducen a la Tranquilidad

P: Tengo una vida muy ocupada. ¿Por cuánto tiempo tengo que hacer estas prácticas?

R: ¡Por mucho tiempo! Hay que continuar sin abandonar, ya sea que “mucho tiempo” signifique días, semanas, meses o años. Entregarse, sí, pero abandonar? ¡Nunca!

P: No estoy segura si quiero hacer esto. ¿Puedo progresar si lo hago sin mucho ánimo y con mala actitud?

R: Haz las prácticas que llevan a la tranquilidad con la mayor convicción, devoción y sinceridad que te sea posible. Cultiva lo positivo y deja ir lo negativo. Una suave y amorosa persistencia es la vía hacia la paz.

P: ¿Cuán seguido me puedo tomar un descanso en esto? ¿Qué pasa si estoy muy cansado, o muy ocupado algunos días? ¿Puedo darme unas vacaciones de las prácticas y después retomar donde las dejé?

R: No hay descansos. Comemos cada día. Dormimos cada día. Vamos al baño cada día. Chismorreamos con otros y tenemos emociones y pensamientos negativos cada día. Si podemos hacer todo eso cada día, entonces podemos hacer las prácticas que nos conducen a la tranquilidad cada día, sin excepción.

P: ¿Cuál es el beneficio de todo este trabajo? Suena bastante difícil—hacer esto por tanto tiempo sin ningún descanso. ¿Qué gano con todo esto?

R: Accederás a una práctica que se torna una base estable y firmemente enraizada para las experiencias más sutiles que añoras en tu corazón. Un día, verás que tus prácticas son una parte hermosamente refinada, simple y gratificante de tu vida. En realidad, las considerarás como el recurso más valioso que tienes. Te harán esbozar una sonrisa.

Desarrollar una actitud: La actitud *satkara* incluye los principios de devoción, sinceridad, respeto, reverencia, optimismo y elección correcta. Al elegir tu nivel de práctica y decidir hacerla a diario, esta actitud se desarrollará más fácilmente. Es como tener en el corazón una llamita de deseo sobre obtener los frutos de la meditación, y luego empezar a experimentar esos beneficios poco a poco. Dicha llamita crecerá lenta y consistentemente hasta volverse un deseo ardiente, que guía tu vida en dirección de la realización espiritual.

Todo se basa en la atención: La *atención* es un principio crítico a cultivar, en todo lo referente a la ciencia de la meditación Yoga. Esta atención aguda, clara y asidua (*asevitah*) es esencial para desarrollar la actitud de convicción requerida para hacer las prácticas por largo tiempo y sin descanso, tal como plantea en este sutra. “¡Atención, atención, atención!” es la fórmula a seguir, si bien realizada en un contexto de bondad o suavidad consigo mismo.

1.15 Cuando la mente ya no tiene deseo ni siquiera por los objetos que se ven o describen en una tradición o en las escrituras, adquiere un estado de total (vashikara) ausencia de deseo llamado no-apego (vairagya).

(*drista anushravika vishaya vitrishnasya vashikara sanjna vairagyam*)

- drista = visto, percibido
- anushravika = revelado, de las escrituras, oído en la tradición
- vishaya = objetos, sujetos, asuntos de experiencia
- vitrishnasya = de uno que está libre de deseo o ansia
- vashikara = supremo, dominio, control total
- sanjna = consciencia, conocimiento
- vairagyam = no-apego, ausencia de deseo, desapasionamiento, neutralidad o ausencia de colorido, sin atracción ni aversión

Dejar ir, no apropiarse: La forma más simple de describir el no-apego es decir que es el proceso de soltar, de dejar ir. Gradualmente, vamos aprendiendo a soltar nuestros apegos y rechazos, dirigiéndonos metódicamente hacia lo más y más sutil, a través de las capas de apegos en la mente. Sin embargo, el no-apego va más allá de esto; no es sólo una práctica de *dejar ir*, sino de *no apegarse* en primera instancia.

Amor es lo que queda cuando has dejado ir todo lo que amas.

No-apego no es supresión: El no-apego no es un mero rasgo de la personalidad que uno practica a fin de tratar con otras personas. Es muy fácil engañarse y creer que se está practicando el no-apego cuando realmente lo que sucede es que uno sólo está pretendiendo tal cosa. Es como decir que uno ya no tiene ansias de algo cuando por dentro lo está anhelando intensamente. El no-apego no es un proceso de supresión o represión de deseos, pensamientos o emociones; se produce gracias a la práctica de estar continuamente consciente de la existencia de los apegos (kleshas, 1.5, 2.3), y dejar que éstos se debiliten progresivamente (2.4).

No-apego es un cese: Si el apego se produce (ya sea éste atracción o rechazo), caso en que la atención envuelve una impresión mental profunda, el consiguiente no-apego ocurre cuando el aferramiento mental cesa, y no como producto de apartar forzosamente la atención. Es fácil oír sobre la filosofía del no-apego y erróneamente mentirnos al respecto, diciéndonos interiormente algo como, “No estoy apegado; no estoy apegado.” Esto no es no-apego. Mejor sería ser realistas y ver a qué están apegadas nuestras mentes, y luego aprender sistemáticamente a decolorar ese colorido, con prácticas externas e internas de meditación yoga.

No-apego no es desapego: No es simple semántica decir que no-apego es diferente a desapego. Desapego implica que ya hay un apego, y entonces se aplica un método o técnica para desconectar dicho apego. Se refiere al acto de *hacer* algo que cause dicha separación. En cambio, no-apego significa que esa conexión nunca ocurrió. En el no-apego no se trata de *hacer* algo, es más bien una especie de *no hacer*. Significa que la atención no se aferró a esa impresión mental en primera instancia.

Como dos ex-fumadores: Si bien el principio es válido para todos los niveles, tanto densos como sutiles, usaremos un ejemplo de nivel denso. Imaginen a dos personas que dejaron de fumar hace muchos años. Uno aún está apegado a los cigarrillos, y si ve alguno, el ansia aparece. Cuando se resiste a dejarse llevar por ese deseo y lo deja ir, eso es *desapego*. La otra persona también fumaba, pero ahora al ver un cigarrillo literalmente no tiene reacción alguna; el deseo

desapareció totalmente de todos los niveles de su mente consciente e inconsciente; este es el significado de *no-apego*. No es que el apego se *suelta* o *libere* sino que simplemente ya no está presente; es *no-apego* o ausencia de apego.

El no-apego se profundiza respecto a todos los niveles: Patanjali explica que el no-apego se emplea o aplica a niveles cada vez más profundos de nuestro ser. Aunque podemos empezar con los apegos de nivel más superficial, como a los objetos y personas de nuestra vida diaria, la práctica se profundiza hasta llegar a incluir todos los objetos y experiencias sobre los que a lo mejor sólo hayamos escuchado, por ejemplo los variados poderes o experiencias del reino psíquico o sutil. Nos vamos dando cuenta que aún éstos no son nada más que distracciones en el viaje hacia la Auto-realización, y también aprendemos a dejarlos de lado.

Ejercicio con Vairagya: Vairagya o no-apego, a menudo no se produce en términos de blanco o negro, en el sentido de *estar* presente o *no*. En general, se da en etapas (ver sutra 2.4 sobre las etapas).

Para entender mejor el no-apego, es útil explorar ejemplos personales, tanto de apegos como de aversiones (estas últimas en realidad son sólo otra forma de apego). Al escribir en un papel los propios ejemplos (como en las columnas a continuación), uno puede ver no sólo las atracciones y aversiones actualmente activas, sino también las antiguas que ya fueron observadas, y respecto a las cuales el proceso de soltar, dejar ir, ya ocurrió.

Atracciones y aversiones activas

Ideas, creencias, opiniones, personas, organizaciones o instituciones hacia las cuales siento una **atracción** que no es útil; necesito soltar poco a poco estas atracciones.

- 1) _____ #: _____
- 2) _____ #: _____
- 3) _____ #: _____
- 4) _____ #: _____
- 5) _____ #: _____
- 6) _____ #: _____
- 7) _____ #: _____

Ideas, creencias, opiniones, personas, organizaciones o instituciones hacia las cuales siento una **aversión** que no es útil; necesito soltar poco a poco estas aversiones.

- 1) _____ #: _____
- 2) _____ #: _____
- 3) _____ #: _____
- 4) _____ #: _____
- 5) _____ #: _____
- 6) _____ #: _____
- 7) _____ #: _____

En #: ____, anota el grado de atracción o aversión, de 1 a 10, siendo 10 el más intenso.

Atracciones y aversiones antiguas

Algunas antiguas *atracciones* de las que me liberé mayoritariamente:

- 1) _____ #: _____
- 2) _____ #: _____
- 3) _____ #: _____
- 4) _____ #: _____
- 5) _____ #: _____
- 6) _____ #: _____
- 7) _____ #: _____

Algunas antiguas *aversiones* de las que me liberé mayoritariamente:

- 1) _____ #: _____
- 2) _____ #: _____
- 3) _____ #: _____
- 4) _____ #: _____
- 5) _____ #: _____
- 6) _____ #: _____
- 7) _____ #: _____

Agrega el # actual (0-10) de las atracciones o aversiones que has soltado en gran medida. Ver números pequeños puede ayudar a reforzar el hecho de dejar ir, de no-apego o a aportar comprensión del mismo. Si ya te has liberado de atracciones y aversiones en el pasado, también puedes hacerlo ahora y a futuro, e incluso más a fondo y eficientemente, gracias al proceso de la meditación yoga.

Qué hacer con los apegos: Mientras lees este sutra referente al no-apego, es bueno tener en perspectiva que la totalidad del proceso del yoga tiene que ver con el dominio e integración de las fluctuaciones del campo mental, como se planteó en el sutra 1.2. Esto permite al observador descansar en su real naturaleza, el estado de Auto-realización, descripción hecha en el sutra 1.3.

Además, teniendo presente las diferentes categorías o grupos de sutras (como se agrupan en este sitio), es relativamente fácil ver la necesidad de estabilizar la mente progresivamente, debilitar esos apegos y luego empezar el consiguiente proceso de soltarlos totalmente- Mientras tanto, buscamos la experiencia directa del Absoluto, de modo de poder hacer un trabajo aún más eficiente en cuanto a liberarnos de los apegos. Para una mejor comprensión de ese proceso, revisar los siguientes grupos de sutras:

- Tareas y compromiso (1.19 -1.22)
- Obstáculos y soluciones (1.30 -1.32)
- Estabilizar y despejar la mente (1.33 -1.39)
- Minimizar los coloridos densos (2.1 -2.9)
- Abordaje de los pensamientos sutiles (2.10 -2.11)
- Poner fin a la alianza o asociación con el karma (2.12 -2.25)
- Los ocho peldaños y la discriminación (2.26 -2-29)

1.16 La indiferencia hacia los elementos más sutiles, principios constituyentes o cualidades propiamente tales (gunas), lograda gracias al conocimiento de la naturaleza de la consciencia pura (purusha) se llama no-apego supremo (paravairagya).
(*tat param purusha khyateh guna vaitrshnyam*)

- tat = eso
- param = es más elevado, superior, supremo, trascendente
- purusha = consciencia pura, Ser
- khyateh = a través del conocimiento, visión, discernimiento
- guna = elementos, cualidades primordiales, constituyentes, atributos; (las tres gunas de sattvas, rajás, tamás)
- vaitrshnyam = estado de libertad de deseo o ansia (de las gunas)

No-apego a las unidades estructurales: El sutra 1.15 describe el no-apego; es un proceso que evoluciona paulatinamente a medida que la práctica se profundiza. Finalmente conduce a un no-apego supremo, que se describe aquí. Paravairagya significa que el no-apego está presente incluso en relación a las unidades estructurales básicas de toda manifestación. Este nivel de no-apego se produce gracias a la experiencia directa de la consciencia pura o purusha (3.56)

Tres niveles de no-apego: Esto se puede considerar como un proceso metódico para desarrollar el no-apego (vairagya) a tres niveles:

- 1.- **Mundo denso:** Existen muchos objetos en nuestra vida diaria respecto a los cuales nuestras impresiones mentales están coloreadas con distintos grados de atracción o aversión. En este primer nivel se desarrolla la libertad de esas ataduras, y se experimenta una mayor paz interior.
- 2.- **Todo lo que se halla entremedio:** Hay muchos tipos de objetos que se encuentran entre los niveles del mundo denso y las unidades estructurales de máxima sutileza. Después de estabilizar la mente (1.33 -1.39) se exploran estos niveles sutiles y se los deja de lado con no-apego y discriminación. Esto incluye por ejemplo, la meditación y no-apego en relación

a la energía pránica (3.40), los cinco elementos (3.45), los sentidos (3.49) y los aspectos más sutiles de la mente (3.50).

3.- **Unidades estructurales de máxima sutileza:** Este sutra se refiere a los tres elementos primordiales (gunas). La idea es que el yogui llega a estar no-apegado incluso a estas unidades estructurales que son las más sutiles de todas (paravairagya).

Similar a liberarse de las partículas atómicas: Este concepto de niveles puede parece extraño, pero todos estamos acostumbrados a esto. Si lo comparamos sólo con el universo físico, sería algo como volverse no-apegado a los protones, neutrones y electrones, que son las partículas que forman los átomos. El universo físico también está construido en niveles o capas:

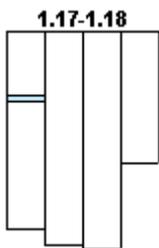
- Partículas (protones, electrones, neutrones)
- Átomos
- Moléculas
- Compuestos
- Objetos

Imagina que pudieras estar libre de apego y aversión a las partículas (protones, electrones, neutrones). Entonces, en nuestra metáfora, serías libre del apego y aversión a todos sus derivados, incluyendo las moléculas, compuestos y a todos los objetos físicos del mundo.

No-apego supremo: De modo similar, lo que aquí se sugiere es el no-apego supremo (paravairagya) hacia las gunas, los tres elementos primordiales, a los cuales los yoguis se refieren como los constituyentes fundamentales de la materia manifestada e inmanifestada (prakriti). El no-apego a las gunas incluye no sólo el relativo al mundo denso sino también a la totalidad del plano sutil, psíquico, astral, además del causal, del cual ambos emergieron.

Paravairagya ocurre después de la Auto-realización: A nivel práctico, esto no quiere decir que debemos lograr el nivel de paravairagya para acceder a la experiencia directa del centro de consciencia (purusha). Lo que se describe es hasta dónde alcanza el no-apego en última instancia, una vez que se tiene la herramienta de samadhi y la experiencia directa.

Yoga Sutras 1.17 -1.18: Tipos de Concentración



Etapas: Como producto de la práctica (Abhyasa) y el no-apego (Vairagya), el meditador se va interiorizando sistemáticamente, a través de cuatro niveles o fases de concentración en un objeto (1.17), y luego progresa a la etapa de concentración sin objeto (1.18).

Discriminación: El propósito de los ocho peldaños del Yoga (2.26 -2.29) es desarrollar una discriminación muy fina a partir de dicha concentración, que es la herramienta más óptima para la introspección (3. 4 -3.6).

Todos los objetos están en una de las cuatro etapas: Prácticamente todos los tipos, estilos, métodos u objetos de meditación están incluidos en una de estas cuatro etapas, niveles o categorías (1.17). Los objetos específicos dentro de esas cuatro etapas se discuten en sutras posteriores. (Revisar los artículos “Cinco etapas de la Meditación” y “Tipos versus etapas de la Meditación.”)

1.- **Savitarka/Denso:** se relaciona con la concentración en cualquier objeto *denso* asociada a otras actividades de la mente, incluyendo la meditación en la consciencia sensorial, objetos visualizados, el nivel denso de la respiración, actitudes, sílabas de un mantra, o flujos de pensamientos conscientes.

- 2.- **Savichara/Sutil:** se relaciona con los objetos *sutiles*, luego que lo *denso* se ha dejado atrás; las sutilezas de la materia, la energía, los sentidos y la mente propiamente tal son los objetos en los que se medita, se indaga y se aplica el no-apego.
- 3.- **Sananda/Goza:** enfatiza el estado de *gozo* en meditación que es aún más sutil. En este estado la concentración está libre de las impresiones densas y sutiles, presentes en los niveles previos.
- 4.- **Sasmita/Individualidad:** se enfoca en el *sentido del Yo* o *individualidad*, que es todavía de mayor sutileza, dado que es el *Yo* que está detrás o es el observador de todas las otras experiencias.

Concentración sin objeto: Los cuatro estados (anteriores) cuentan con un objeto hacia el cual se dirige la atención (*samprajnata*). Más allá de estos cuatro se da la concentración sin objeto (1.18), en la cual la atención se ha apartado de todas las categorías de objetos antes mencionadas (*asamprajnata*).

Revisar el artículo "Bindu".

1.17 La absorción profunda de la atención en un objeto es de cuatro clases: 1) burda (*vitarka*), 2) sutil (*vichara*), 3) acompañada de gozo (*ananda*), y 4) relativa a la individualidad o yoidad (*asmita*). Se le llama *samprajnata samadhi*.
(*vitarka vichara ananda asmita rupa anugamat samprajnatah*)

- vitarka = pensamiento o razonamiento denso
- vichara = pensamiento sutil
- ananda = gozo, éxtasis
- asmita = yoidad, individualidad
- rupa = apariencias, naturaleza, forma
- anugamat = acompañada por, asociada a
- samprajnata = absorción cognitiva, samadhi inferior

Etapas de la atención: La atención se desarrolla en etapas.

- 1.- La **Atención** puede desplazarse aquí y allá, ya sea observando externamente a través de los sentidos, o bien observando internamente el material de la mente. Aparentemente existen incontables objetos que pueden ser observados por "mí" en cuanto el observador (ese "mí" en realidad es una falsa identidad, que se explora sistemáticamente a fin de develar el verdadero Ser).
- 2.- La **Concentración** (3.1) se deriva de la *atención*. *Concentración* es la *atención* que se enfoca en un objeto, pero puede ser interrumpida, y por tanto es transitoria. Aún existe un observador que está realizando el proceso de observar, y un objeto que se está observando.
- 3.- La **Meditación** (3.2) es un estado de *atención* constante, en el cual la *concentración* no se *discontinúa* debido a esas otras distracciones. Sigue habiendo un observador que observa el objeto observado. (No existe un lapso de tiempo dado que determine la diferencia entre concentración y meditación).
- 4.- **Samadhi** (3.3) es absorción; sucede cuando el observador, el proceso de observar y lo observado parecen colapsar volviéndose uno, y es como si *sólo* el objeto existiera.

Pensar en términos de atención: Dado que conceptualizar *samadhi* puede ser difícil, sería útil considerar este sutra y las cuatro fases mencionadas a continuación en términos de *atención* o *concentración*. Al hacerlo así, es más fácil asimilar el aspecto práctico de los principios, dejando que la profundidad de la experiencia se produzca con el tiempo.

Todos los objetos se encuentran en una de cuatro etapas: Prácticamente, todos los tipos, estilos, métodos u objetos de meditación están incluidos en una de las cuatro etapas o niveles descritos en este sutra. En esta parte de los Yoga Suttas no se recomiendan objetos específicos. En cambio, se dan a conocer las cuatro categorías, que incluyen absolutamente todos los posibles objetos de meditación.

- 1.- **Savitarka/Densa:** corresponde a la concentración en cualquier objeto *denso* asociada a otras actividades de la mente. Esto incluye la meditación en objetos externos, el cuerpo, la consciencia sensorial, objetos visualizados, el nivel denso de la respiración, actitudes, sílabas de un mantra o flujos de pensamiento consciente.
- 2.- **Savichara/Sutil:** se relaciona a los objetos *sutiles*, luego que lo *denso* se ha dejado atrás; Abarca las sutilezas de la materia, de los diez sentidos y de la mente como objetos de meditación, indagación y no-apego.
- 3.- **Sananda/Gozo:** se refiere al estado de *gozo* en meditación, que es aún de mayor sutileza. En este estado la concentración está libre de las impresiones densas y sutiles, que se hallaban presente en los niveles previos.
- 4.- **Sasmita/Individualidad:** alude al *sentido del Yo* o *individualidad*, que es incluso más sutil, porque se relaciona con el *Yo* que está detrás de u observa todas las otras experiencias.

Artículos relacionados: Ver las secciones de los artículos “Tipos versus Etapas de la Meditación” y “Cinco etapas de la Meditación”, que también tratan de los niveles o etapas de concentración:

Meditación en lo sutil: Es muy importante reflexionar en el principio correspondiente a la meditación en los elementos sutiles, dado que significa ocuparse de los elementos constituyentes fundamentales de *todos* los objetos de forma densa en los que es posible meditar. Es enfocarse no sólo en los objetos que normalmente se aprecian como algo externo (las cosas del mundo guardadas como recuerdos en la mente) sino también en los instrumentos por medio de los cuales dichos objetos se experimentan (como los sentidos y la mente). De esta manera, es posible lograr un no-apego progresivo hacia la totalidad del reino de la materia densa, además de sus contrapartes sutiles y de la mente propiamente tal.

Es como conducir por una carretera e ir atravesando ciudades: Cuando conduces en un área rural, puede parecer tranquilo, pacífico, pero al acercarse a una ciudad, la actividad aumenta y la cantidad de personas también. El centro de la ciudad está lleno de colores y sonidos, individuos y objetos de distintas clases. Luego de pasar por dicho centro, el proceso se revierte y se nota que toda esa actividad va quedando atrás. Yendo hacia tu destino durante el viaje, encuentras ciudades y tomas contacto con ellas mientras las atraviesas.

El viaje interno es similar a esto, uno accede a un nivel de actividad interna, lo experimenta, y luego se desplaza hacia el siguiente. La meta es la realización, experimentar directamente la Realidad absoluta, el Centro de Consciencia sin objeto, cuya naturaleza es paz, gozo y éxtasis, algo de verdad indescriptible. En este viaje, pocos pueden ir directo hacia la meta, debiendo en cambio introducirse en los niveles de la mente o realidad interna que existen en ese trayecto, experimentarlos y en seguida trascenderlos. Este es el proceso descrito en este sutra.

El proceso completo se describe en 18 sutras: Los sutras 1.17 y 1.18 describen el proceso de *samadhi*, la herramienta suprema de meditación. Así, la totalidad del camino del Yoga se resume

en los primeros 18 sutras. Los sutras restantes amplían las explicaciones, incluyendo el proceso de estabilizar la mente (1.33 -1.39), modos más específicos de lograr samadhi (2.26 -2.29), y también la forma de usar samadhi como el óptimo instrumento (3.4 -3.6) para la Auto-realización.

Simple, como un bolígrafo*: Los Yoga Sutras poseen una hermosa simplicidad, como la tienen también estas cuatro etapas del sutra 1.17. La atención puede absorberse en objetos densos o sutiles. Uno puede ir hacia al exterior, tal como sucede al presionar el botón del extremo opuesto a la punta de un lápiz, con el contenedor de tinta. Cuando la atención está dirigida hacia fuera, los niveles sutiles siguen allí haciendo su trabajo, por debajo o más internos, y así aportan a la consciencia experiencias de la esfera densa. Al hacer un nuevo clic, la punta del lápiz se retrae dentro del mismo. Cuando la atención se retira de lo denso, deja de haber experiencia densa, y en vez de eso se vivencia lo sutil. Si la atención se internaliza aún más, tal vivencia sutil también desaparece. Entonces se experimenta el gozo o éxtasis, porque ya no se experimentan actividades, distracciones, atracciones o aversiones (ya sean densas o sutiles).

Pero aún existe una individualidad que está haciendo algo llamado experimentar. Quien experimenta, está experimentando a un "otro". Haciendo un nuevo clic al lápiz, la atención se retrae yendo incluso más allá de ese gozo; entonces todo lo que queda es ese yo, la individualidad misma. La consciencia aún está funcionando a través de esa individuación. Pero eso es otra historia. Hermosamente simple. No es algo académico sino práctico. La tradición oral dice que el "estudio" de los Yoga Sutras es oral, no sólo en base a textos. La simplicidad de lo que los Yoga Sutras describen necesita explicación, sea en forma escrita o preferentemente oral. Para algunos, esta brevedad de los Yoga Sutras es signo de incompletud. Para otros, es signo de algo conciso; estos últimos consideran los Yoga Sutras como una bocanada de aire fresco en medio de volúmenes dedicados al debate.

(*) Lápiz con una bolita de metal en la punta y un botón al otro extremo, que al presionarlo saca o guarda la punta.

1.18 La otra clase de samadhi es el asamprajnata samadhi, la cual carece de objeto en el que absorber la atención y donde sólo las impresiones latentes permanecen; este estado se logra luego de una práctica constante respecto a permitir que todas las fluctuaciones densas y sutiles de la mente retornen hacia el campo del cual emergieron.
(*virama pratyaya abhyasa purvah samskara shesha anyah*)

- virama = cesación, detención, regreso, retraimiento
- pratyaya = causa, principio cognitivo, contenido de la mente, cognición
- abhyasa = práctica
- purvah = precedente, previo, luego de
- samskara = impresiones profundas, huellas en el inconsciente, hábitos profundos, activadores subliminales, vestigios
- shesha = residual, subliminal
- anyah = el otro (el otro samadhi)

Con objeto y sin objeto: Las cuatro etapas de la concentración descritas en el sutra anterior (1.17) eran todas formas de concentración *en un* objeto, llamadas samprajnata samadhis. En este sutra se explica la concentración *sin* objeto alguno, y a esto se le llama asamprajnata samadhi. En este estado, no sólo los pensamientos densos y sutiles sino también los sentidos y los instrumentos de pensamiento de la mente se hallan en forma latente. Es un estado muy elevado de conocimiento, de aquellos a los que uno habitualmente se refiere como indescriptible.

Los samskaras se hallan en forma latente: Los samskaras son las impresiones profundas que generan la fuerza impulsora presente detrás del karma (acciones). En el samadhi sin objeto, todos los samskaras se encuentran en su forma latente, a pesar de que uno está totalmente consciente. Esto significa que ellos no están activos en el nivel de los sueños o nivel inconsciente de la mente, ni en el nivel activo o consciente de la mente. Reflexionando en la naturaleza del samadhi sin objeto, es de algún modo más fácil entender porqué es tan importante tener como base la práctica y el no-apego (1.12 -1.16) en relación a decolorar esas impresiones profundas (1.5, 2.1 -2.9, 2.10 -2.11).

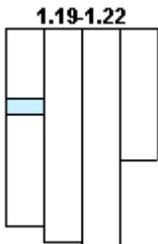
Revisar el artículo “Karma”.

La intención de soltar o dejar ir: Hay una paradoja en las prácticas que llevan hacia la concentración sin objeto. Dejar ir todas las impresiones implica que hasta la intención de soltar se abandona. Pero, para hacer eso, primero es necesaria la fuerza de voluntad para soltar las otras impresiones profundas. Si uno es consciente de este acto de equilibrio paradójico, es más fácil practicar la intencionalidad de dejar ir con delicadeza, sin suprimir impresiones o aplicar la fuerza de voluntad en exceso. Entonces, pareciera que en un instante, el dejar ir se produce. Si bien, el samadhi sin objeto es un estado avanzado, es posible practicar este suave equilibrio entre intencionalidad y soltar en etapas previas de la meditación. Así, cuando llegue el momento de hacerlo en niveles más profundos, es algo que ya es familiar.

Esto no es un simple aquietamiento: Es importante entender que la ausencia de objeto a la que se hace referencia es algo mucho más profundo que el mero aquietamiento de la mente consciente de las primeras meditaciones. Apaciguar gradualmente esa mente ruidosa es un paso significativo, pero es sólo un peldaño de la apertura del velo del inconsciente. Luego, las múltiples impresiones que usualmente no son perceptibles, junto a los instrumentos de las sensaciones y del pensamiento, las energías sutiles, y los constituyentes estructurales sutiles de la mente y la materia se dejan salir al exterior. En la carencia de objeto nada de esto debe estar presente, no sólo los pensamientos de nivel superficial.

Revisar el artículo “Bindu”.

Yoga Sutras 1.19 -1.22: Tareas y Compromisos



Dos clases de aspirantes: En los sutras 1.19 y 1.20 se describen dos clases de aspirantes, capaces de lograr las metas del Yoga.

- 1) **Avanzados:** Los primeros son aquellos que han hecho un tremendo esfuerzo en vidas previas, para quienes acceder a samadhi es fácil (1.19).
- 2) **Otros:** La mayoría es del segundo tipo, que requiere seguir cinco tipos de tareas y compromisos (1.20).

Cinco actitudes y metas esenciales: Las cinco tareas a cultivar (1.20) son:

- 1.- **Shraddha:** Desarrollar la fe en cuanto a estarse dirigiendo en la dirección correcta.
- 2.- **Virya:** Dedicar la energía necesaria para llevarlo a cabo.
- 3.- **Smriti:** Cultivar el recordar y el estar alerta.
- 4.- **Samadhi:** Buscar los estados de samadhi.
- 5.- **Prajna:** Búsqueda de la sabiduría más elevada.

Elegir el propio nivel de práctica: En los sutras 1.21 y 1.22 se describen nueve niveles de práctica y compromiso, además de tres divisiones adicionales para quienes realizan una práctica

intensa. Elige uno de los nueve niveles de práctica. Todos pueden progresar y tener la experiencia directa, y es muy útil estar consciente de dónde te encuentras en la práctica, dado que esto puede generar una gran libertad (1.21 y 1.22).

1.19 Algunos que ya han accedido a niveles superiores (videhas) o conocen la naturaleza no manifiesta (prakritilayas) son impulsados a nacer en este mundo debido a sus impresiones latentes remanentes de ignorancia, y alcanzan estos estados de samadhi de modo natural. (*bhava pratyayah videha prakriti layanam*)

- bhava = existencia objetiva, convertirse en, llegar a ser
- pratyayah = causa, principio cognitivo, contenido de la mente, cognición
- videha = sin cuerpo, desencarnado
- prakriti = causa creativa, la causa material más sutil, naturaleza
- layanam = disuelto, fusionado, combinado

Los videhas son aquellos desencarnados que han alcanzado niveles elevados y los prakritilayas son quienes se han fusionado con prakriti, que es la esencia material de mayor sutileza del universo. Si bien, éste pareciera un estado avanzado, fundirse en prakriti es un desvío, por así decir. No se tiene la experiencia de la consciencia pura sino sólo de prakriti no manifestada. Fusionarse con prakriti no es la meta del Yoga.

Vemos que este sutra sigue a los sutras 1.17, 1.18, descriptivos de los cuatro niveles de samadhi con objeto y el samadhi sin objeto. El presente sutra hace alusión a una de las dos formas generales de abordar estos samadhis.

Este sutra es válido para pocas personas. La mayoría necesita seguir el segundo camino, al que se refiere el sutra siguiente. En otras palabras, si uno no llega a este mundo como un yogui videha o prakritilaya, lo adecuado es seguir el quíntuple camino mencionado en el sutra 1.20.

1.20 Otros siguen sistemáticamente un camino quíntuple, que incluye: 1) tener certeza del camino, 2) dirigir la energía hacia las prácticas, 3) recordar reiteradamente el camino y el proceso de aquietar la mente, 4) entrenarse en la concentración profunda y 5) búsqueda del conocimiento real, a través del cual se logra el samadhi más elevado (asamprajnata samadhi). (*shraddha virya smriti samadhi prajna purvakah itaresham*)

- shraddha = fe incondicional, confianza, creencia, certeza
- virya = energía, fuerza de voluntad
- smriti = memoria, recuerdo intencional, estar alerta
- samadhi = absorción profunda en la meditación, éxtasis interno
- prajna = sabiduría, discernimiento, cognición superior
- purvakah = precedente, anterior, prerrequisito
- itaresham = de otras personas

Descripción simple, directa: Los cinco principios y prácticas de este sutra son un resumen simple y directo del compromiso personal necesario para seguir el camino de la Auto-realización. Es muy útil memorizarlos y reflexionar en ellos a menudo. Estas cinco orientaciones se emplean en conjunto con los ocho peldaños del Yoga, materia del sutra 2.28.

Shraddha es tener fe respecto a ir en la dirección correcta. No es fe ciega en una organización, institución o maestro, sino un sentimiento interno de certeza en cuanto a estar yendo en el rumbo adecuado. Es posible no saber exactamente qué va a ir sucediendo en el camino, pero se tiene la intuición de ir caminando constantemente hacia la meta de la vida. La “fe” del Yoga no es una “fe ciega”, como es el caso en la mayoría de las religiones. La tradición oral del Yoga sugiere que el aspirante no “crea” en nada a priori, sino que pruebe las ideas en su propio laboratorio interno, por lo tanto la “fe” del Yoga se basa en la experiencia directa. Si alguien ha practicado tomar consciencia de la respiración y la respiración diafragmática, y eso le conduce a tener una mente quieta y silenciosa, esa experiencia directa es la base para que tenga fe en que si sigue practicando dicha respiración, logrará una experiencia similar de quietud y silencio.

Virya es la energía positiva del ego que apoya la fe de ir en la dirección correcta. Esta energía de virya aporta la fuerza que respalda la sensación de saber qué hacer. Cuando uno actúa decididamente respecto a aquello que reconoce como el camino correcto, eso es virya. Si uno se siente débil o inseguro y no actúa suficientemente, eso proviene de la falta de virya. Virya es esa convicción que dice: “¡Puedo hacerlo! ¡Lo haré! ¡Tengo que hacerlo!

Smriti consiste en cultivar constantemente la consciencia de estar recorriendo el camino, y de recordar los pasos a dar durante el mismo. No se trata de una actitud obsesiva sino más bien una suave pero persistente consciencia de la meta de la vida, de la fe que se tiene en el camino y de la decisión de hacer uso de la propia energía en el proceso. Smriti también es la práctica de estar alerta del proceso interno, de observarse tanto durante la meditación como durante la vida diaria. (Ver el artículo “Observar los pensamientos”)

Samadhi se busca intensamente en sus distintas etapas ya descritas (1.17 -1.18). Implica el compromiso de adentrarse en los niveles o etapas de samadhi, usar las capacidades de la atención como herramientas para discriminar (2.26 -2.29) las diferentes formas de ignorancia (2.5), y recordar que este es un proceso de interiorización sistemática a través de niveles progresivamente sutiles de nuestro ser (3.6).

Prajna es la sabiduría más elevada; proviene de la discriminación y se la busca asiduamente por medio de la introspección (2.26 -2.29) usando samadhi (3.4 -3.6), que como herramienta es similar al filo de una navaja. Las prácticas mencionadas en los capítulos 2 y 3 permiten experimentar numerosos niveles de sabiduría, que se dejan todos de lado con no-apego (3.38).

Recuerdo constante: Cultivar un constante recuerdo de estos cinco tipos de tareas y compromisos permite entender las prácticas puntuales en este simple contexto. Esto sirve de gran inspiración, en el sentido de persistir haciendo las prácticas sugeridas en los Yoga Sutras.

1.21 Quienes se dedican a sus prácticas con intenso ardor, resolución y una firme convicción, adquieren concentración y los frutos correspondientes, más rápidamente que aquellos que lo hacen con mediana o menor intensidad.
(*tivra samvega asannah*)

- tivra = más rápido, veloz
- samvega = impulso, fuerza, vigor, convicción, entusiasmo
- asannah = muy cerca, próximo, rápido

Intensidad y ritmo de la práctica: Para quienes avanzan rápidamente en sus prácticas y lo hacen con intensidad, los frutos de las mismas están muy próximos. Aquí hay dos dimensiones. Una se refiere a la velocidad con la que se avanza, y la otra es la intensidad o esfuerzo puesto en ello. Cada cual tiene tres categorías, es decir en total hay nueve niveles de práctica.

Elige una de las nueve formas de práctica: Hay algo muy práctico en relación a estos nueve niveles de práctica y es importante estar consciente de esto. Alguien puede pensar que tiene poco entrenamiento o poco tiempo, y por tanto no puede progresar. Sin embargo, a veces es como la historia de la carrera entre la tortuga y la liebre. Aunque esta última es más veloz, la tortuga es la que gana la carrera por su constante persistencia. Si te parece estar yendo por la vía más lenta, tu persistencia delicada y amorosa puede traerte grandes recompensas.

Esta es una tabla resumen de los nueve niveles de práctica:

	Práctica escasa	Práctica mediana	Práctica intensa
Convicción escasa	1 Práctica escasa Convicción escasa	2 Práctica mediana Convicción escasa	3 Práctica intensa Convicción escasa
Convicción mediana	4 Práctica escasa Convicción mediana	5 Práctica mediana Convicción mediana	6 Práctica intensa Convicción mediana
Convicción intensa	7 Práctica escasa Convicción intensa	8 Práctica mediana Convicción intensa	9 Práctica intensa Convicción intensa

Lo óptimo: Para la mayoría de los que leen esta tabla, los niveles de práctica Escasa y Mediana son los más importantes, por lo atareado de sus vidas y los deberes que han de cumplir.

Mucho tiempo para Practicar, pero poca Convicción: Es muy fácil creer que la única forma de progresar es retirarse de la vida mundana, como puede haber hecho un monje que se va a una cueva de los Himalayas. Esto sencillamente no es verdad. Esa persona puede tener mucho tiempo disponible y estar al tanto de muchas prácticas. Sin embargo, si la convicción es escasa, poco progreso se consigue.

Poco tiempo para Practicar, pero mucha Convicción: Por el contrario, alguien con poco tiempo puede hacer escasa práctica, pero tener una convicción muy intensa. Esta posición es muy superior a fin de progresar en el camino hacia la iluminación. A la hora de realizar la práctica, el poco tiempo se contrapesa con la convicción y la sincera ejercitación de la meditación en acción.

1.22 Para quienes realizan mucha práctica y tienen profunda convicción (1.21) hay otras tres subdivisiones según el grado de ardor o entusiasmo con que se haga la práctica, pudiendo éste ser leve, mediano e intenso.

(mridu madhya adhimatra tatah api visheshah)

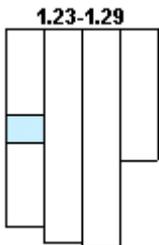
- mridu = leve, lento
- madhya = medio, mediano, regular
- adhimatra = intenso, fuerte
- tatah = de eso
- api = también
- visheshah = diferenciación, distinción

Tres divisiones más: Para aquellos que realizan una práctica intensiva y tienen una profunda convicción (casilla # 9 del cuadro anterior), existen tres divisiones más. Recordemos que en el sutra previo (1.21) se dijo que tal intensidad implicaba que el logro estaba próximo. Con esta nueva subdivisión, dicho logro también tiene tres niveles:

- Para aquellos cuyo ardor es leve, el logro es inminente.
- Para aquello cuyo ardor es mediano, el logro es más inminente aún.
- Para aquellos cuyo ardor es intenso, el logro es absolutamente inminente.

Todos pueden practicar: Para la mayoría de personas que practican meditación yoga, estas divisiones les ayudan a tener claro que existen niveles de práctica y que todos pueden practicar. No se trata de que sólo los más ascéticos meditadores que viven en las cuevas lo consigan. Cada quien puede progresar a su propio paso de manera cómoda.

Yoga Sutras 1.23 -1.29: Contemplación del AUM (u OM)

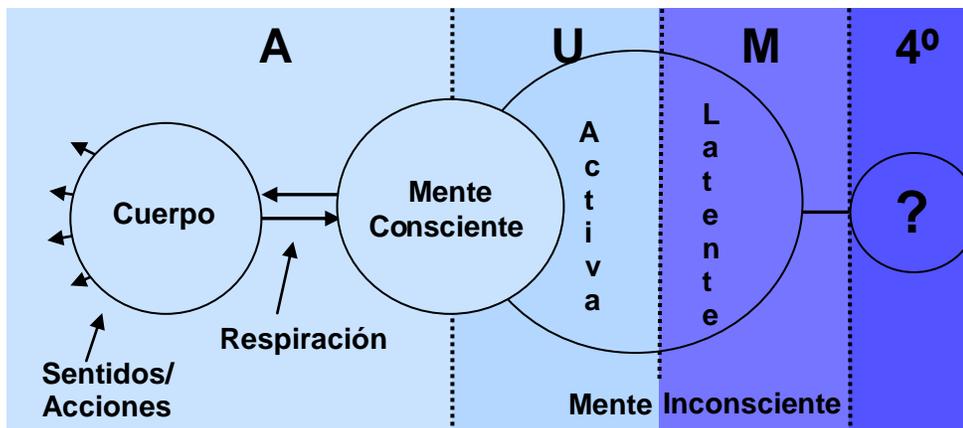


OM es una vía directa: Recordar la vibración sonora del AUM (u OM) junto a un profundo sentimiento generado por el significado de lo que representa (1.28), acarrea la realización del Ser individual, removiendo a la vez los obstáculos que normalmente impiden esa realización (1.29). En cierto sentido, esta práctica es como un atajo, dado que va dirigida directamente al núcleo del proceso.

Atravesar sistemáticamente los niveles: Esta práctica lleva a una interiorización directa, dado que permite atravesar sistemáticamente los niveles de consciencia. Se efectúa con sinceridad y dedicación (1.23), dirigida hacia la fuente creativa sin mancha o consciencia pura (1.24), que es lo que el AUM representa (1.27). Esa consciencia contiene la semilla de la omnisciencia (1.25), fuente de las enseñanzas de todos los antiguos sabios (1.26).

Recordar el significado: Para que tenga efecto, el sonido del AUM se recuerda con profundo sentimiento por el significado de lo que representa (1.28).

Revisar el artículo "Bindu".



1.23 Producto de un especial proceso de devoción y entrega o abandono en la fuente creativa de la cual emergimos (ishvara pranidhana), el advenimiento de samadhi es inminente. (*ishvara pranidhana va*)

- ishvara = fuerza creativa, consciencia pura, purusha, Dios, Guru o maestro supremo
- pranidhana = practicar la presencia, sinceridad, dedicación, devoción, entregar los frutos de la práctica
- va = o

Por medio de la práctica sincera, dedicada y devota en relación a la consciencia pura, conocida con términos como purusha, Dios o Guru, de lo cual AUM es el símbolo, los resultados de samadhi se producen más rápidamente. En otras palabras, la práctica de seguir el AUM a través de los niveles de la realidad y la consciencia es una especie de atajo, es decir una vía directa hacia el centro de la consciencia. Esto puede entenderse mejor con una lectura atenta de los artículos “OM y los 7 niveles de consciencia” y “OM y los 7 métodos de práctica”.

Significado de Ishvara: En los Upanishads, la palabra Ishvara se usa para indicar un estado de consciencia colectivo. Por tanto, Dios no es un ser sentado en un elevado pedestal, más allá del sol, la luna y las estrellas; Dios verdaderamente es el estado de la Realidad Última o Absoluta. Pero por falta de experiencia directa del mismo se le ha personalizado, y las religiones a través de los tiempos le han dado varios nombres y formas.

Cuando uno expande su consciencia individual a la Consciencia Universal, es lo que se llama Autorrealización, porque el ser individual se ha dado cuenta de la unidad de la diversidad, del principio subyacente o Ser Universal que subyace todas las formas y nombres. Los grandes sabios de los Upanishads evitan las confusiones resultantes de las concepciones de Dios y animan a los estudiantes a ser honestos y sinceros en su búsqueda de Autorrealización. La filosofía de los Upanishads provee varios métodos para develar los más altos niveles de la verdad, y le ayuda a los estudiantes a ser capaces de desentrañar los misterios del individuo y del universo. (Del apartado “¿Qué es Dios?” del libro “Iluminación sin Dios” de Swami Rama)

1.24 Dicha fuente creativa (ishvara) es una consciencia particular (purusha), que no se ve afectada por los coloridos (kleshas), las acciones (karmas) o los resultados de las acciones que ocurren cuando las impresiones latentes despiertan y las generan.
(*klesha karma vipaka ashayaih apamristah purusha-vishesha ishvara*)

- klesha = colorido, doloroso, afligido, impuro; la raíz *klish* significa *causar problemas*
- karma = acciones
- vipaka = frutos de, maduración
- ashayaih = por los vehículos, lugar de reposo, depósito de residuos, propensión, predisposición, acumulación
- apamristah = intacto, sin mancha
- purusha-vishesha = una consciencia, un purusha especial o distinto (purusha = una consciencia; vishesha = especial, distinto)
- ishvara = fuente creativa, Dios, Guru o maestro supremo

La consciencia pura representada por el AUM no está coloreada o teñida como lo están comúnmente los samskaras (klisha, 2.3, 2.1 -2.9, 2.10 -2.11). Tampoco está sujeta a manifestar karmas, ni realiza acciones que causen la creación de nuevos samskaras (2.12 -2.25).

1.25 En esa consciencia pura (ishvara), la semilla de la omnisciencia ha alcanzado su más alto desarrollo, que es imposible superar.
(*tatra niratishayam sarvajna bijam*)

- tatra = ahí, en eso (en esa purusha especial)
- niratishayam = insuperable, no sobrepasado por ningún otro, ilimitado
- sarvajna = omnisciente (sarva = todo; jna = conocimiento)
- bijam = semilla

La consciencia pura a la cual el AUM identifica, es también la semilla del conocimiento puro u omnisciencia. Ese nivel de conocimiento se busca con la práctica del OM.

1.26 Los maestros de la más remota antigüedad recibieron sus enseñanzas desde esa consciencia (ishvara), dado que no está limitada por las restricciones del tiempo.
(*purvesham api guruh kalena anavachchedat*)

- purvesham = del primero, antecesor, anterior, antiguo
- api = también
- guruh = maestro
- kalena = por el tiempo
- anavachchedat = no limitado por (el tiempo), sin ruptura o división, continuo

Esta consciencia pura, de naturaleza eterna, ha sido el maestro directo de todos los maestros antiguos o primigenios de la humanidad, incluso del primero de ellos. Expresado de otro modo, algunos de los maestros en los orígenes de la humanidad aprendieron esta consciencia pura sin intermediarios, y no de un linaje humano de maestro-alumno, en el cual sólo hay un traspaso de información. Este aprendizaje directo desde la fuente continúa estando disponible en todo tiempo y lugar, si bien la ayuda de maestros humanos es ciertamente útil, por no decir esencial.

1.27 La palabra sagrada para designar esta fuente creativa es el sonido OM, llamado pranava.
(*tasya vachakah pranavah*)

- tasya = de eso
- vachakah = que designa, signo, indicador, término
- pranavah = el mantra AUM u OM

El AUM tiene una cualidad vibratoria además de otras connotaciones, una de las cuales es designar o ser el término usado para referirse a la consciencia pura, a la que hacen mención los sutras anteriores. La palabra pranavah se traduce literalmente como “zumbido”.



La curva inferior representa el nivel Denso, Consciente, de Vigilia, llamado *Vaishvanara*.

La curva central representa el nivel Sutil, Inconsciente, del Soñar, llamado *Tajasa*.

La curva superior representa el nivel Causal, Subconsciente, del Dormir Profundo, llamado *Prajna*.

El punto o Bindu representa el cuarto estado, la consciencia absoluta que abarca, impregna, y es los otros tres, llamada *Turiya*.

El arco bajo el punto simboliza la separación de este cuarto estado, que se mantiene por encima, y aún así siempre sigue siendo parte de los otros tres.

Revisar el artículo "Bindu".

1.28 Este sonido se recuerda con profundo sentimiento debido al significado de lo que representa.

(tat japah tat artha bhavanam)

- tat = su
- japah = recuerdo repetido
- tat = su
- artha = significado
- bhavanam = comprensión con sentimiento, absorción, no dejar de pensar en

Es importante recordar no sólo la vibración (japa) sino también el profundo significado del mantra, en vez de repetirlo mentalmente como loro.

AUM / OM y los siete niveles de Consciencia
1. Vigilia / Consciente / Vaishvanara / Concreto / "A" del AUM
2. Transición / Unmani
3. Soñar / Inconsciente / Taijasa / Sutil / "U" del AUM
4. Transición / Aladani
5. Dormir Profundo / Subconsciente / Prajna / Causal / "M" del AUM
6. Samadhi
7. Turiya / Consciencia / Absoluto / Silencio después del AUM

1.29 Ese recordar acarrea la realización del Ser individual y remueve los obstáculos.

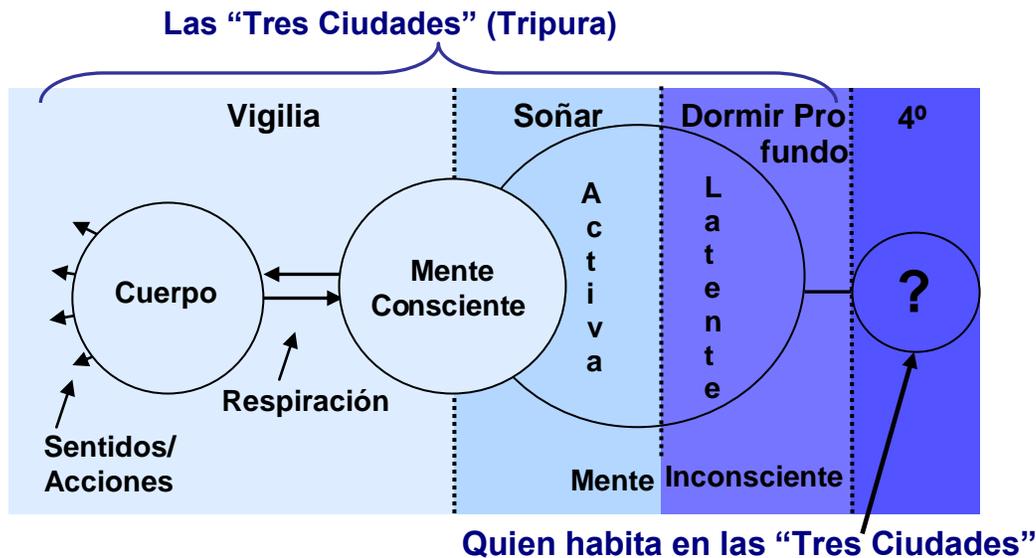
(tatah pratyak chetana adhigamah api antaraya abhavash cha)

- tatah = por consiguiente
- pratyak = individual
- chetana = consciencia
- adhigamah = comprensión, realización, logro
- api = también
- antaraya = de obstáculos o impedimentos
- abhavash = ausencia, desaparición, remoción
- cha = y, también

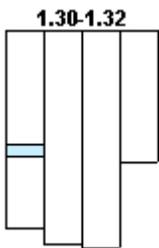
De la práctica adecuada del mantra Om se obtienen dos beneficios directos:

- 1.- Los obstáculos serán removidos (1.30 -1.32)
- 2.- Es una vía directa a la Autorrealización.

Si uno es capaz de practicar el mantra AUM teniendo en cuenta la profundidad de su significado, sincera, devota e intensamente, esta es una práctica completa por sí misma.



Yoga Sutras 1.30 -1.32: Obstáculos y Soluciones



Los obstáculos son esperables: Existe un número de obstáculos predecibles (1.30) que aparecen en el viaje interno, junto a varias consecuencias (1.31) desarrolladas a partir de ellos. Aunque esto puede ser un desafío, de cierta forma es tranquilizante saber que son parte natural y previsible del proceso. Esto puede ayudarnos a mantener la fe y convicción ya planteadas como algo esencial (1.20).

Obstáculos predecibles (1.30)

Enfermedad	Tedio	Duda
Desidia	Flojera	Anhelos
Conceptos erróneos	Fracaso	Inestabilidad

Acompañantes de esos obstáculos (1.31)

Dolor mental y físico	Tristeza y frustración
Falta de equilibrio del cuerpo	Respiración irregular

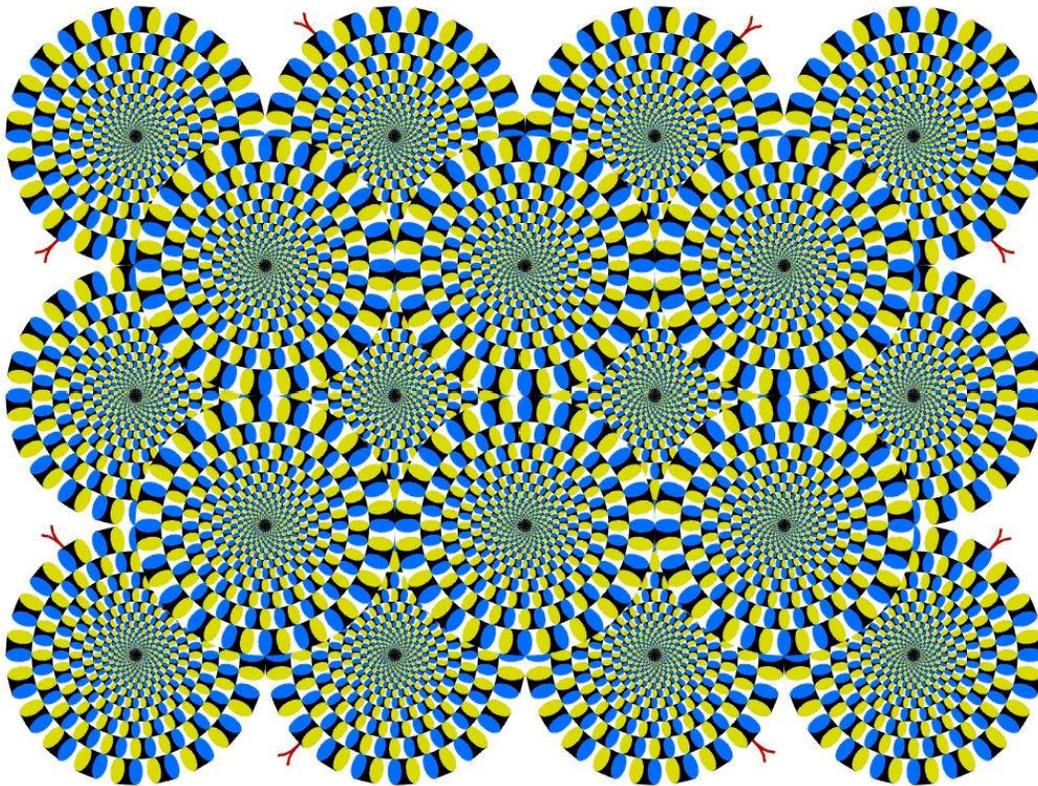
La solución es focalizarse en una sola dirección: Hay un principio subyacente que es el antídoto para estos obstáculos y sus consecuencias, y consiste en concentrar la mente en una sola cosa (1.32). Si bien hay muchas formas en las que se puede practicar este tipo de concentración, el principio es el mismo. Si la mente está enfocada, es mucho menos probable enredarse y perderse en la delirante maraña proveniente de estos obstáculos (1.4).

Recordar una verdad o un objeto: Recuerda repetidamente una faceta de la verdad o un objeto (1.32). Puede ser cualquier objeto, tal vez uno de los sugeridos en los sutras siguientes

(1.33 -1.39). Ser algo relacionado a tu religión, a un aspecto de tu ser, a un principio u otra cosa agradable. O un mantra, una oración corta o una afirmación. Pese a que hay una vasta cantidad de objetos a elegir, un aspirante sincero escogerá sabiamente el objeto para esta práctica, posiblemente en conjunto con alguien familiarizado con la misma.

Un objeto vale más que mil palabras: Esta imagen cuenta con 18 objetos circulares, que aparentan moverse, a pesar de que no lo están haciendo. Al enfocar los ojos en el pequeño centro negro de uno de los círculos, todos dejan de moverse. Esta ilusión es una manera simple de demostrar el principio referente a enfocarse en una sola dirección para aquietar la mente.

(No se sugiere mirar fijamente este cuadro de “ruedas giratorias” como práctica de meditación.)



1.30 En el camino es posible encontrar nueve tipos de distracciones consideradas obstáculos, a saber: enfermedad física, tendencia de la mente a funcionar ineficientemente, duda o indecisión, falta de atención en cuanto a hacer uso de los recursos que nos conducen a samadhi, flojera de mente y cuerpo, fracaso en regular el deseo por los objetos mundanos, pensamientos o presunciones incorrectas, falla en lograr las etapas de la práctica, e inestabilidad en mantener un nivel de práctica ya obtenido.

(vyadhi styana samshaya pramada alasya avirati bhranti-darshana alabdha-bhumikatva anavasthitatva chitta vikshepa te antarayah)

- vyadhi = enfermedad, padecimiento
- styana = flojera mental, ineficiencia, ocio, inactividad, dilación, embotamiento
- samshaya = indecisión, duda
- pramada = descuido, negligencia

- alasya = pereza, languidez, flojera
- avirati = sensualidad, carencia de no-apego, falta de abstinencia, deseo
- bhranti-darshana = falsa visión o percepción, confusión de filosofías (bhranti = falso; darshana = formas de ver, percepción)
- alabdha-bhumikatva = fracaso en lograr etapas de la práctica (alabdha = no obtener; bhumikatva = etapa, estado, terreno firme)
- anavasthitatva = inestabilidad, descenso, incapacidad de mantener
- chitta-vikshepa = distracciones de la mente (chitta = campo mental; vikshepa = distracciones, desvíos)
- te = ellos son, estos son
- antarayah = obstáculos, impedimentos

Saber que éstos son predecibles es un alivio: Si sabemos que éstos son los impedimentos a lo largo del camino, probablemente nos sentiremos mucho menos incómodos al encontrarnos con ellos. En vez de pensar, “algo pasa conmigo”, podemos considerar tales obstáculos como tropezones previsibles en el sendero del desarrollo y la vida espiritual. Sabiendo que éstos van a venir, y que otros antes que nosotros los afrontaron, podremos seguir su guía y experiencia para encararlos.

Las distracciones (chitta-vikshepa) vienen primero: Los principios chitta-vikshepa y antarayah no están agrupados a fin de formar con ellos un concepto único. Son independientes, pero funcionan en conjunto. Considerarlos por separado permite revelar una importante clave del Yoga. Primero, uno de estos nueve estados o impresiones mentales hace su aparición, y la atención se involucra con eso. Éstos literalmente distraen de cualquier cosa en la que la atención haya estado focalizada en ese momento. Tal distracción viene primero.

Entonces, se convierten en obstáculos (antarayah): Sin embargo, la segunda parte del proceso consiste en que esta distracción (chitta-vikshepa), una vez que la atención ya se ha involucrado y *permanece* fijada en la distracción, también se vuelve un obstáculo (antarayah), vivo e intenso, con todas sus cualidades perturbadoras y dolorosas. Por tanto, es un proceso que tiene dos partes, ocurre la distracción y a continuación pasa a ser un obstáculo. Si la primera parte (la distracción) no sucediera, entonces, la segunda parte (el obstáculo) no aparecería en la superficie como un problema.

Distracción y perturbación: Éstos son dos principios diferentes. Hay que tener en cuenta que primero debe haber distracción y la perturbación la sigue a continuación.

La clave respecto a los obstáculos es no distraerse: Entonces, la clave para liberarse es saber cómo *romper la conexión* entre la distracción y el consiguiente dolor como obstáculo. En el sutra 1.32 se indica que la forma de lograrlo es haciendo que la mente se concentre en una sola cosa, o se enfoque de tal manera que la distracción no suceda. Por consiguiente, el obstáculo no aflora. Es un principio sorprendentemente simple; de hecho, tan simple, que es muy difícil persuadirnos como para que lo creamos y practiquemos. Sin embargo, la capacidad de concentrar la mente es crucial, y cultivarla bien vale un gran esfuerzo.

1.31 A partir de estos obstáculos aparecen otras cuatro consecuencias que son: 1) dolor mental o físico, 2) tristeza o abatimiento, 3) inquietud, desequilibrio o ansiedad, e 4) irregularidades en la exhalación e inhalación al respirar.

(*duhkha daurmanasya angam-ejayatva shvasa prashvasah vikshepa sahabhuva*)

- duhkha = dolor, mental o físico
- daurmanasya = tristeza, desesperación, abatimiento, frustración, depresión, angustia
- angam-ejayatva = inestabilidad, inseguridad, movimiento, temblor del cuerpo o las extremidades (anga = miembros o cuerpo)
- shvasa = inhalación, inspiración (inhalación irregular)
- prashvasa = exhalación, espiración (exhalación irregular)
- vikshepa = distracciones
- sahabhuva = compañeros, acompañamientos, que se correlacionan

Estos cuatro se originan a causa de los otros nueve: Estos cuatro obstáculos aparecen como consecuencia de los nueve mencionados en el sutra previo. En cierto sentido, pareciera como si los trece pudieran agruparse en un solo sutra. Pero en la práctica, es útil reconocer que estos cuatro surgen como resultado de los otros nueve. Al observar los cuatro de cerca, se ve que son relativamente fáciles de identificar comparados con los otros nueve. Reconocer uno de estos cuatro es una clave de que algo está ocurriendo a nivel sutil. Así, es más fácil darse cuenta y hacer el ajuste.

Estos cuatro son buenos indicadores de los obstáculos sutiles: Si esto se observa en relación a otras personas, es muy fácil ver cuando alguien tiene dolor, abatimiento, el cuerpo inquieto o irregularidades en la respiración (el cuarto de este sutra). Puede que se desconozca la razón subyacente, pero de seguro el síntoma queda en evidencia en la superficie. Similarmente, podemos no saber que algo está ocurriendo dentro de nosotros a un nivel sutil. Pero, si observamos nuestros gestos, el lenguaje corporal, el nivel general de dolor y de estado de ánimo, es más probable que tomemos consciencia de que algo está sucediendo a ese nivel.

Darnos cuenta puede llevarnos a realizar cambios: Una vez que estos cuatro más superficiales nos llevan a identificar los obstáculos sutiles, es mucho más fácil hacer algo para corregir la situación, para retomar el camino. Inicialmente, esto puede parecer mucho análisis intelectual, pero en realidad es bastante simple y muy beneficioso. Es posible descubrir que sencillamente volviéndonos a concentrar en las prácticas y enfocándonos en la filosofía personal de vida o en actitudes útiles, dichos obstáculos se debilitan. Y muy importante, puede ser un recordatorio de haber perdido momentáneamente el foco, y así dirigir otra vez la atención en una sola dirección.

1.32 Para prevenir o hacer frente a estos nueve obstáculos y sus cuatro consecuencias, la recomendación consiste en dirigir la mente en una sola dirección, en entrenarla para que se enfoque en un único objeto o principio.
(*tat pratishedha artham eka tattva abhyasah*)

- tat = esos, su
- pratishedha = prevención, negación, neutralización, prohibición, oposición, anulación, remoción
- artham = para, con el propósito de, a fin de
- eka = único/a
- tattva = verdad, principio, tema, realidad
- abhyasah = práctica, cultivar ese hábito

La solución es el enfoque unidireccional: Existe un único principio subyacente como antídoto para estos obstáculos, y es una mente enfocada en una sola dirección. Esto puede ser practicado de muchas maneras, pero el principio es el mismo. Cuando la mente está focalizada, es

mucho menos probable enredarse y perderse en la maraña de ilusiones falsas que puede provenir de estos obstáculos. Es bueno recordar que la razón fundamental por la cual no experimentamos la iluminación es el hecho de que la consciencia está falsamente identificada con los múltiples niveles de condicionamientos (1.4)

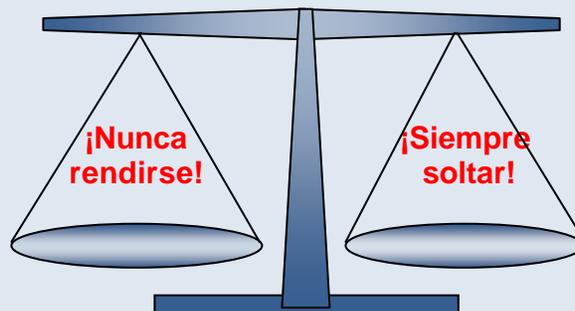
Algunas sugerencias específicas se dan en sutras a continuación (1.33 -1.40), como modos de enfocar la mente para atenuar el efecto de estos obstáculos.

Recordar una verdad u objeto: Recuerda constantemente un aspecto de la verdad, o un objeto. Puede ser cualquier objeto, incluidos los que se sugieren en los sutras siguientes (1.33 - 1.39). Ser algo relacionado a tu religión, a un aspecto de tu ser, a un principio u otra cosa agradable. O un mantra, una oración corta o una afirmación. Aquí en este sutra, enfocarse en una dirección se plantea como antídoto para los múltiples obstáculos mencionados en los sutras anteriores (1.30 -1.31). Pese a que hay una vasta cantidad de objetos a elegir, un aspirante sincero escogerá sabiamente el objeto para esta práctica, posiblemente en conjunto con alguien familiarizado con la misma

Esto es preparación para la meditación: A veces pareciera que la meditación es el medio por el cual aprendemos a afrontar esta clase de distracciones. La verdad es que en cierta forma es al revés. Uno aprende los principios básicos para hacer frente a estas distracciones, y así, a consecuencia de eso, podemos meditar y experimentar el verdadero Ser, que está más allá de la mente. Pero antes, debemos estabilizar la mente y encarar las distracciones. Esta preparación se enseña en los sutras 1.30 -1.32, junto a las sugerencias específicas dadas en los sutras 1.33 -1.40 para purificar la mente. Más adelante, en el capítulo 2, se explican los métodos sutiles de meditación, una vez que los obstáculos más densos o concretos se han minimizado.

Práctica y Desapego

Abhyasa y **Vairagya** son dos de los principios más importantes dentro del Yoga. **Abhyasa** significa práctica y **Vairagya** desapego. El equilibrio entre ambos es clave en la vida espiritual, ya que es lo que nos permite llevar a cabo las prácticas más sutiles de meditación.



Abhyasa implica cultivar una fuerte determinación, un esfuerzo constante dirigido a elegir prácticas cuyas acciones, palabras y pensamientos lleven a conseguir una tranquilidad estable (sthitau).

Vairagya involucra aprender a identificar, explorar y soltar los múltiples apegos, aversiones, miedos e identidades falsas que ocultan el verdadero Ser, lo cual se hace de manera activa y sistemática.

Funcionan conjuntamente: La práctica encauza en la dirección correcta, y el desapego permite continuar el viaje interno sin distraerse, a causa de los dolores y placeres que uno encuentra en el camino.

(Ver Yoga Sutras 1.12 -1.16)

Enfocarse en una sola dirección, práctica y no-apego: Recordemos que los dos principios de abhyasa (práctica) y vairagya (no-apego) se mencionaron (1.12 -1.16) como la base de la meditación Yoga. Aquí, en el sutra 1.32, se agrega el principio de enfocarse en una sola dirección, cuyo objeto es remover los obstáculos. Es extremadamente útil reflexionar repetidamente sobre el modo en que estos tres principios se interrelacionan de manera práctica. El compromiso con la práctica junto al entrenamiento de la mente para que se enfoque en una sola cosa, más el cultivo del no-apego en relación a los múltiples obstáculos mentales, actúan en coordinación para traernos los frutos de la meditación.

Enfocarse unidireccionalmente es válido en todos los niveles: El principio de enfocar la mente en una sola dirección como antídoto para los obstáculos también tiene validez en las prácticas sutiles y muy sutiles de meditación. Además de ser inicialmente esencial para neutralizar los tipos más burdos de obstáculos mentales, continúa siendo una herramienta clave en todas las etapas posteriores de la práctica. La naturaleza de los obstáculos puede volverse cada vez más sutil, pero su característica perturbadora y capaz de distraer es similar, tal como lo es la solución.

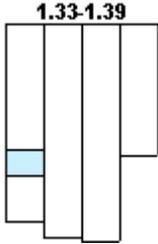
No se trata de reprimir los pensamientos y emociones: La mayoría aprende automáticamente el principio de enfocarse en un solo sentido, como modo de enfrentar problemas o los obstáculos en la vida, pero el modo en que lo hacen, a menudo es inadecuado. Algún hobby, la actividad deportiva, la televisión o una forma de adicción nos cautiva, y eso puede dar cierta sensación de alivio, pero a la vez causar supresión o represión de los pensamientos y emociones. Este tipo de focalización podría llevarnos a evitar o eludir los asuntos a los que tenemos que abocarnos. El enfoque unidireccional del que habla la meditación Yoga carece de esta intención, generando en cambio una expansión de consciencia del mundo interno asociada al no-apego. Sus consecuencias son libertad y apertura, no una mente agobiada y cerrada.

Enfocarse en lo positivo: Existe un principio de conocimiento general que consiste en enfocarse en las actitudes, acciones y situaciones positivas de la vida, y a la vez dejar que lo negativo se elimine gradualmente. Centrarse en lo positivo es una de las aplicaciones prácticas del principio de enfoque unidireccional. Una y otra vez, ejemplo tras ejemplo, encontramos que este principio de mantenerse enfocado es un proceso generalizado en relación a la salud, la curación, la integridad, y el hecho de trascender los niveles más externos de nuestro ser, de modo de experimentar la Verdad que se halla en nuestro interior (1.3).

Enfocarse, un estilo de vida: El espíritu de enfocarse en una sola cosa a la vez no es una simple técnica o método de meditación. Es algo intencional, una forma de ver el mundo, una forma de ser. Es un proceso que implica desarrollar un estilo de vida en el que se pone atención a lo que se está haciendo, estando a la vez siempre atentos a los aspectos más sutiles de nuestro ser. Lo que sea que uno haga, diga o piense, se realiza con una suave pero persistente consciencia de estar enfocado y no distraído. El yogui cultiva conscientemente este estilo de vida que implica estar atento, enfocado, concentrado en una dirección, mientras permanece conciente del resto y siempre expandiéndose en consciencia.

Muchas formas de enfocarse en una dirección: En los sutras siguientes (1.33 -1.39) se sugieren varios métodos específicos de enfoque unidireccional. Estos incluyen el cultivo o la meditación en las cuatro actitudes (1.33), estar consciente de la respiración, de las sensaciones, enfocarse en la luminosidad interna, contemplar una mente clara, observar la corriente o flujo de pensamientos, o elegir lo que sea que uno encuentre agradable y útil.

Yoga Sutras 1.33 -1.39: Estabilizar y Despejar la Mente



Preparación para prácticas más sutiles: Antes de poder experimentar las meditaciones más sutiles o samadhi (1.40 -1.51, 2.12 -2.25, 3.4 -3.6), es necesario contar con estabilidad y claridad de la mente

Enfocarse en una sola dirección acarrea idoneidad para la meditación: Tal como el entrenamiento especializado de un atleta olímpico se basa en un sólido acondicionamiento físico global, se necesita un entrenamiento general respecto a enfocarse en una sola dirección para que las prácticas de meditación puedan progresar. Los métodos particulares dados en estos Sutras versan sobre la remoción de obstáculos por medio del enfoque unidireccional, como se indicó en los sutras previos (1.30 -1.32). Éstas son las recomendaciones de los Sutras 1.33 -1.39:

- **Cuatro actitudes en relación a las personas:** El primer método se refiere a meditar en cuatro tipos de actitudes hacia las personas, como la amabilidad o simpatía, la compasión o el apoyo, la alegría o buena disposición, y la neutralidad o aceptación (1.33).
- **Cinco recomendaciones para enfocarse:** Se dan cinco sugerencias de objetos específicos en los cuales enfocar la atención: estar consciente de la respiración, de las sensaciones, de la luminosidad interna, contemplar una mente estable, y focalizarse en el flujo de la mente (1.34 -1.38).
- **Lo que sea que elijas:** Por último, es posible practicar el enfoque en una sola cosa que se sienta placentera o útil, cualquiera que ésta sea (1.39).

No omitir lo básico: Es tentador pasar por alto dicho entrenamiento básico, pero para un estudiante de meditación eso sería un serio error, ya que la meditación podría convertirse en una pelea con la mente.

Pocos irán más allá de estas sugerencias: Muchas escuelas de meditación enfatizan un solo método, como meditar en la amabilidad o bondad (1.33), la respiración (1.34), o algún otro objeto (1.39), sin reconocer que aunque muy útiles, éstas sólo son prácticas preparatorias para meditaciones más sutiles y samadhi, como se describe en capítulos posteriores (Caps. 2, 3 y 4). La mayoría se quedará con los calmantes beneficios de la preparación, pero no proseguirá con las meditaciones más sutiles que conducen hacia la Autorrealización.

Estabilización versus conocimiento discriminador: Es muy importante comprender que estas contemplaciones se usan para estabilizar y despejar la mente. Las prácticas que se mencionan posteriormente se utilizan para obtener un conocimiento discriminador (2.26 -2.29). Por ejemplo, contemplar la amabilidad (1.33) *no* tiene por objeto discriminar que eso es parte de avidya o la ignorancia (2.5), y por ende dejarlo de lado. En las prácticas consideradas más adelante, sí se discrimina, dejando de lado (3.4 -3.6) aquello que se debe a avidya, la ignorancia (2.5).

Práctica de meditación: En el artículo “Bindu” se describe una práctica de meditación que incluye las nueve prácticas recomendadas en los Yoga Sutras 1.33 -1.39. (Ejercicio Nº 1, pág. 9)

1.33 Respecto a las relaciones, la mente se purifica cultivando sentimientos de amabilidad o simpatía hacia quienes están felices, compasión hacia los que sufren, buena disposición hacia aquellos que tienen virtudes, e indiferencia o neutralidad hacia quienes uno considera malvados o malintencionados.

(maitri karuna mudita upekshanam sukha duhka punya apunya vishayanam bhavanatah chitta prasadnam)

- maitri = amabilidad, simpatía, ser agradable, cariño, cordialidad
- karuna = compasión, misericordia
- mudita = alegría, regocijo, buena voluntad o disposición
- upekshanam = aceptación, ecuanimidad, indiferencia, no tomar en cuenta, neutralidad
- sukha = feliz, cómodo, contento
- duhka = dolor, miseria, sufrimiento, pesar, tristeza
- punya = que tiene virtudes, meritorio, benevolente
- apunya = que carece de virtudes, vicioso, malo, malvado, malintencionado, no meritorio
- vishayanam = relativo o en relación a esos objetos
- bhavanatah = por medio del cultivo de hábitos, o de constante reflexión, desarrollar actitudes, enfatizar o inculcar en uno mismo
- chitta = campo mental, consciencia
- prasadanam = purificado, claro, sereno, agradable, apaciguado, imperturbable, pacífico, calmo

Cada actitud es un tipo de meditación: Cada una de estas cuatro actitudes (amabilidad, compasión, buena voluntad y neutralidad) es en cierto sentido una meditación en sí. Si bien en realidad son prácticas preparatorias, se ha vuelto popular usar la palabra *meditación* de modo muy amplio, en vez de utilizarla para un estado específico de dhyana (3.2), que es lo que los yoguis hacen normalmente. Algunas escuelas de meditación basan toda su propuesta en una o más de estas cuatro actitudes. Sin embargo, para quien busca la realidad absoluta (1.3), éstas se llevan a cabo como valiosos pasos del camino, pero no como una finalidad.

Liberarse de la negatividad hacia otras personas: En los sutras 2.33 -2.34 la pregunta planteada es qué hacer cuando uno *no* actúa o piensa según los valores yóguicos como el no-apego, y tiene en cambio emociones negativas. Qué es lo que hay que hacer con esos intensos patrones de pensamiento negativo. La recomendación dada en esos sutras es cultivar una actitud opuesta, recordándonos (por medio del diálogo interno) que aferrarnos a esa actitud negativa sólo nos va a traer interminable dolor y sufrimiento (2.34). Además señala que en términos de reacción interna y efectos, no hay verdadera diferencia entre tres tipos de actuación:

- 1.- Nosotros como tales, llevando a cabo dicho acto negativo.
- 2.- Solicitar a otra persona que lo haga por nosotros, o
- 3.- Aprobar el acto si ocurre, pero sin nuestra participación.

Trabajando específicamente con las cuatro actitudes de amabilidad, compasión, buena voluntad y neutralidad, podemos hacer progresos mucho más fácilmente con las prácticas de los yamas (2.30) y las instrucciones para cultivar los opuestos cuando nos volvemos negativos (2.34).

Cultivar cuatro formas de percibir a otras personas: En esta práctica se mencionan cuatro tipos de personas (feliz, sufriente, virtuoso y no virtuoso), cómo los percibimos y qué actitudes deberíamos cultivar para estabilizar, purificar o calmar nuestra mente (actitudes de amabilidad, compasión, buena disposición y neutralidad).

Estas cuatro abarcan la mayoría de nuestras relaciones: Memorizar estas cuatro actitudes y observarlas activamente en la vida diaria, y en los momentos de quietud, permite percatarse mucho más fácilmente de los caprichos de la mente y regularlos. Que sólo sean cuatro hace favorecer bastante el proceso. Muchos de los desafíos en las relaciones que tenemos con otras personas, probablemente la mayoría, están incluidos en uno o más de estas cuatro.

Yamas y Niyamas

¿Qué hacer si nos damos cuenta que nuestras acciones, palabras y pensamientos van en dirección equivocada?

Puede que nuestra intención sea ir en esta dirección

←

Pero a veces podemos estar yendo en esta otra dirección

→

Yamas		
Ahimsa/No dañar	↔	Dañar/Herir
Satya/Veracidad	↔	Mentir/Tergiversar
Asteya/No robar	↔	Robar/Apropiarse
Brahmacharya/Recordar	↔	Olvido/Abandono
Aparigraha/No posesividad	↔	Falta de moderación/Exceso
Niyamas		
Saucha/Pureza	↔	Impureza/Suciedad
Santocha/Contento	↔	Descontento/Ansiedad
Tapas/Entrenar los Sentidos	↔	Falta de Contención/Exceso
Svadhya/Autoestudio	↔	Ignorancia/Ceguera
Ishvara Pranidhana/Entregarse	↔	Aferrarse/Agarrarse

Entrena tu mente de manera suave, amorosamente, como lo harías con un niño pequeño que aún no sabe comportarse adecuadamente. Si la mente no va en la dirección adecuada, entrénala hablando con ella, enséñale que de verdad no está yendo por buen camino, y que eso sólo traerá más y más sufrimiento.

Dile a tu mente: “Mente mía, no es conveniente ir en esta dirección, sólo acarreará interminable dolor y una mayor ignorancia sobre la verdad. Mente, necesitas dejar esto de lado e ir en la otra dirección” (Ver Yoga Sutras 2.33 -2.34)

Tener un antídoto específico para cada una: Tener una actitud específica a desarrollar en relación a cada una, también ayuda a cultivar el cambio correspondiente. Eso no significa que uno reemplace todo el resto de buenas ideas respecto a cómo relacionarse bien con las personas, pero sin duda estas cuatro constituyen una práctica útil de realizar.

Hacia quienes están felices o contentos	
<i>Podríamos sentir:</i>	<i>Mejor es cultivar:</i>
<p>Resistencia o distancia: Recuerda lo que ocurre cuando no tienes un buen día, es posible que te resistas a estar con quienes están felices, contentos. Es muy fácil tener una actitud negativa hacia ellos en esos momentos sin intención, sean amigos o familiares. Esto no significa que tu mente esté 100% negativa, es más bien una tendencia, tal vez pequeña, de la que queremos estar alerta. No es tener excesivas expectativas sobre ser perfecto, sino un gradual proceso que despeje la mente confusa, nublada, a fin de que la meditación pueda ser más profunda.</p>	<p>Simpatía o bondad: Esta natural tendencia de la mente hace posible cultivar dirigidamente una actitud de simpatía o bondad cuando se está cerca de estas personas felices o al pensar en ellas. Este acto consciente de alerta hacia esta tendencia mental negativa y promover lo útil y positivo activamente tiene un efecto estabilizador y trae paz y calma interior. Hay que estar atento, porque la mente a menudo alberga a la vez atracción y aversión, lo positivo y lo negativo. Aquí, queremos ser conscientes de ambas polaridades, pero cultivar lo positivo y beneficioso.</p>

Hacia quienes tienen dolor o sufren	
<i>Podríamos sentir:</i>	<i>Mejor es cultivar:</i>
<p>Exigencia o Frustración: En general, tú puedes considerarte una persona amorosa, cariñosa, compasiva. Aún así, es fácil sentir lo opuesto cuando alguien cercano está enfermo. Tú tienes otros planes, y de repente, un miembro de la familia se enferma o su enfermedad se prolonga. Ciertamente te ocupas de esa persona, pero también está presente el hábito mental que te hace sentir que hay algo impuesto ahí. De nuevo, no estamos hablando de un 100% de negatividad o una psicopatología. Estas son acciones habituales de la mente, que nosotros regularmente intentamos equilibrar y calmar.</p>	<p>Compasión o Apoyo: Es bueno observar esa inclinación de la mente, aunque sea leve. Eso significa estar atento a ella, y al mismo tiempo, cultivar conscientemente la compasión y el apoyo hacia quienes sufren. No tiene que ver con “actuar”, o suprimir las emociones y pensamientos contrarios. Significa estar consciente y elegir amorosamente actuar desde el amor. Lo repetimos, lo deseable es estar consciente de los hábitos de la mente. La falta de consciencia crea interferencias en el inconsciente que luego van a perturbar la meditación. Estar consciente da cabida a la libertad y paz mental.</p>

Hacia quienes tienen virtudes o son caritativos	
<i>Podríamos sentir:</i>	<i>Mejor es cultivar:</i>
<p>Inadecuación o celos: Todos queremos ser útiles y servir a nuestras familias, amigos y a otras personas, ya sea en nuestra comunidad local o en todo el mundo. En privado, a menudo sentimos que podríamos hacer más, pero sencillamente no lo hacemos. Los celos y otras emociones negativas se pueden introducir fácilmente en uno cuando otra persona se comporta sinceramente de manera íntegra, honesta o caritativa. Inconscientemente, podemos ponernos en contra de esas personas, las conozcamos personalmente o sean personajes públicos.</p>	<p>Felicidad o buena disposición: Lo mejor es desarrollar actitudes de alegría o buena voluntad hacia esas personas. No siempre es fácil cultivar este tipo de actitudes positivas cuando interiormente nuestros sentimientos son negativos. Pero algo muy interesante ocurre cuando nos convertimos en un observador neutro, no apegado a nuestro proceso interno. Aparece el humor; la mente se ve como un instrumento realmente divertido de mirar, con todas sus payasadas. Es entonces cuando la felicidad o la buena disposición aparecen de modo natural.</p>

Hacia quienes consideramos malos o malvados	
<i>Podríamos sentir:</i>	<i>Mejor es cultivar:</i>
<p>Rabia o rechazo: La mayoría de nosotros tenemos límites respecto a lo que consideramos un comportamiento aceptable. Sinceramente podemos creer que todas las personas son puras a su nivel más profundo. Aún así, ¿no es cierto que también creemos que hay individuos deshonestos, crueles, malos, e incluso malvados o maléficos? ¿No existen ciertos comportamientos que te parecen conductas tan lejanas a ser aceptables, que te producen intensa rabia y frustración? Y si se tiene este tipo de sentimientos hacia otra persona, ¿no es cierto también que es uno mismo el que acarrea ese peso? El punto es cómo liberarse de esto.</p>	<p>Neutralidad o aceptación: Para contrapesar los sentimientos negativos hacia alguien malo, malvado o carente de virtud, el antídoto es cultivar una actitud de neutralidad, indiferencia, aceptación o ecuanimidad. Puede ser difícil de hacer, si pensamos que con eso estamos aprobando su mal comportamiento. Pero lo que buscamos es la neutralidad de un equilibrio <i>interno</i>, de ecuanimidad, lo cual no significa aprobar las acciones de tal persona. De hecho, cultivar actitudes de neutralidad puede ayudar incluso a producir un cambio. Y ciertamente ayuda a estabilizar y despejar la mente para la meditación.</p>

Meditar intencionalmente en estas cuatro actitudes: Durante el tiempo dedicado diariamente a meditar, puede ser muy beneficioso pasar parte de éste reflexionando en estas cuatro actitudes, ya sea sobre todas ellas o enfocarse más tiempo en sólo una. Elige alguna de ellas y deja que una o más personas aparezcan en tu campo mental. Date cuenta de tus reacciones, el colorido del que se habló previamente (1.5). Mientras la impresión interna de esa persona ocupa tu atención, cultiva la actitud positiva o útil. El colorido o la negatividad se debilitan o atenúan gradualmente (2.4). Esto es parte de la preparación para la meditación.

Habla contigo mismo/a: Cuando uno se percata de cualquiera de las actitudes negativas antes mencionadas, sirve mucho recordarse a sí mismo literalmente que esto no es útil (2.33). Puedes decirte algo como “Mente, esto no es útil. Esta actitud no va a traer nada más que dolor. Necesitas dejarla ir.” También en bueno decirse que “Necesito cultivar simpatía o bondad en relación a esta persona” (compasión, buena voluntad o neutralidad).

¿Qué hacer con las personas realmente “malas”?: Es común que los meditadores se cuestionen estas cuatro actitudes respecto a personas realmente “malas”, como ciertos líderes políticos o religiosos, actuales o históricos. ¿Cómo se podría sentir bondad, compasión, buena voluntad o neutralidad hacia alguien como “él”? No voy a mencionar nombres, pero no les será difícil pensar en algunos de ellos. Podría parecer que el Yoga está sugiriendo estar de acuerdo o validar el comportamiento de tales personas, cuando no es el caso. Aprobar un comportamiento y trabajar con nuestros estados internos son cosas muy diferentes.

A veces encuentro que una comprensión superficial es una buena herramienta para un entendimiento más profundo. Sin usar ejemplos concretos sobre figuras públicas pasadas o presentes, pregúntate si sería bueno continuar manteniendo malos sentimientos hacia un amigo de infancia que te hizo algo hiriente. Esa persona pertenece a tu pasado lejano, pero la mente sigue conservando ahora ese colorido de aversión. Cada quien tiene que decidir si persistir aferrado a ese tipo de impresión mental es algo que nos sirve, o si preferiríamos que ese colorido se disolviera, dejando un simple recuerdo de tipo neutral. La elección es nuestra. La técnica de la decoloración es una parte del yoga. (Para mayor información sobre la decoloración, revisar los sutras 1.5 y 2.1 -2.9, y el artículo “Decolorar los Pensamientos”).

Cómo dominar estas actitudes: Si bien estas cuatro prácticas se utilizan desde el comienzo para estabilizar y despejar la mente confusa, la práctica se vuelve mucho más sutil en etapas posteriores de la meditación. Una vez que se cuenta con la capacidad de realizar samyama (3.4 - 3.6), entonces cada una de éstas se convierte en objeto de examen con la penetrante concentración y absorción de samadhi. Dicha práctica, hecha con esta fina y sutil intensidad acarrea la perfección de esa actitud puntual. Este proceso se describe en el sutra 3.24.

1.34 La mente también se calma regulando la respiración, poniendo especial atención en la exhalación y el natural aquietamiento de la respiración que se deriva de esta práctica.
(*prachchhardana vidharanabhyam va pranayama*)

- prachchhardana = exhalación suave por las fosas nasales
- vidharanabhyam = expansión o regulación, control
- va = o (u otras prácticas en 1.34 -1.39)
- pranasya = de prana

Estar consciente de la respiración: Uno de los mejores métodos existentes para estabilizar y calmar la mente es tomar consciencia de la respiración. Primero, hay que fijarse en las transiciones entre las respiraciones y dejar que sean suaves, no abruptas, sin pausas entre las respiraciones. Practica conscientemente hasta que aprecies cuán delicadamente suave puedes llegar a convertir las transiciones. La respiración ha de ser silenciosa y no entrecortada.

Alargar la exhalación: Segundo, después de establecer una sana y constante consciencia de la respiración, deja que la exhalación se vaya alargando paulatinamente, de modo que el tiempo que dura la exhalación sea más largo que el que dura la inhalación. La movilización del aire será más lenta durante la exhalación que en la inhalación. De a poco haz que la relación llegue a ser 2 : 1, es decir que la exhalación dure aproximadamente el doble que la inhalación. *Pranayama* a menudo se traduce como *control de la respiración*. La raíz *ayama* en realidad significa alargamiento o prolongación. Por tanto, pranayama significa más específicamente *prolongar la fuerza vital*.

Ni rechaka, puraka o kumbhaka: Existen otras prácticas respiratorias que incluyen rechaka (exhalación), puraka (inhalación) y kumbhaka (retención intencional de la respiración). El tema de este sutra no está orientado hacia estas prácticas, y especialmente no hacia la retención de la respiración. Si bien éstas pueden ser útiles en ciertos niveles de la práctica, no tienen relación con este sutra que es referente a estabilizar y calmar la mente.

Revisar los sutras 2.49 -2.53 sobre la respiración y pranayama.

1.35 La concentración interna en el proceso de la experiencia sensorial, practicada de modo que conduzca a una percepción más sutil y elevada, también produce estabilidad y tranquilidad mental.
(*vishayavati va pravritti utpanna manasah sthiti nibandhani*)

- vishayavati = de la experiencia sensorial
- va = o (u otras prácticas en 1.34 -1.39)
- pravritti = percepción superior, actividad, inclinaciones
- utpanna = emergencia, aparición, manifestación
- manasah = mente, mental, manas
- sthiti = estabilidad, firmeza, tranquilidad estable, calma imperturbable
- nibandhani = que se establece, produce, sella o mantiene firmemente

Meditación en los medios con los cuales se tiene la experiencia sensorial: Esta práctica consiste en hacerse consciente del *proceso* interno de la sensación misma (no sólo de los objetos), usando los cinco sentidos cognitivos (indriyas) del olfato, gusto, vista, tacto y audición. No se trata de estar consciente del objeto que se está experimentando, como el sonido que se escucha o la imagen que se ve. Es más bien tratar de *hacerse consciente de la percepción misma*. Inicialmente dicha percepción se produce a un nivel más superficial o denso; en última instancia, la intención de esta práctica es observar los sentidos internos más elevados o sutiles.

Revisar también el artículo “Entrenamiento de los diez sentidos o indriyas”

1.36 O concentrarse en un estado interno de lucidez y luminosidad carente de dolor, también acarrea estabilidad y tranquilidad.

(*vishoka va jyotishmati*)

- vishoka = estado libre de dolor, aflicción, tristeza, sufrimiento
- va = o (u otras prácticas en 1.34 -1.39)
- jyotishmati = el brillante resplandor, claridad, luminosidad, luz interna, luz suprema o divina.

Concentración en la luminosidad interna en ausencia de dolor: La forma más fácil de practicar esto es poner la atención en el espacio entre los pechos, en el centro cardíaco. Imagina que hay ahí una luminosidad brillante, del tamaño de la palma de la mano. Que la veas literalmente o no con tu ojo interno no es importante; la práctica produce efecto en ambos casos. La actitud a mantener es que independiente del tipo de pensamientos, imágenes, impresiones o recuerdos que puedan aparecer en el campo mental, te dispones a que nada de eso te va a perturbar o a distraer. Sólo quédate con esa luminosidad interna brillante en el corazón.

1.37 O contemplar el hecho de tener una mente libre de deseos, estabiliza y tranquiliza la mente (*vita raga vishayam va chittam*)

- vita = sin, carente de
- raga = apego, deseos, atracción
- vishayam = objetos de los sentidos
- va = o (u otras prácticas en 1.34 -1.39)
- chittam = de la consciencia del campo mental

Imagina una mente libre de deseo: Una forma de hacer esta práctica es pensar en un gran sabio, yogui o persona espiritual que respetes. Simplemente imagina cómo sería su mente si estuviera quietamente sentado en meditación. Entonces, pretende que tu mente está tan quieta como estaría la suya. Es un truco que tu mente imagina, y aún así es una práctica extremadamente útil para estabilizar tu propia mente.

Imagina tu propia mente libre de deseo: Otro método es imaginar lo que sería tu mente si estuviera temporalmente libre de deseos, necesidades, atracciones, aversiones o expectativas. Es como jugar contigo, viendo si puedes simular que tu mente está en este estado tranquilo. Con un poco de práctica, esto funciona realmente bien.

1.38 O al enfocarse en la naturaleza del flujo del estado del soñar o en la naturaleza del estado del dormir sin sueños, la mente se vuelve estable y tranquila.

(*svapna nidra jnana alambanam va*)

- svapna = soñar (enfocarse en la naturaleza del estado de soñar propiamente tal, no en el contenido de los sueños)
- nidra = dormir (enfocarse en el estado mismo, como un objeto)
- jnana = conocimiento, estudio, investigación, consciencia, observación
- alambanam = constituir un apoyo para la atención, objeto de concentración
- va = o (u otras prácticas en 1.34 -1.39)

Meditar en los estados del inconsciente: Enfocarse en el *flujo* del estado del soñar o en la *naturaleza* del dormir sin sueños, estabilizará la mente y la hará estable. Es muy importante tomar en cuenta que esto no significa soñar o analizar los sueños. Aprender a dejar que estas secuencias fluyan y observarlas es muy tranquilizante. Observar el flujo tiene una influencia estabilizadora, no es una meditación profunda o samadhi, que está más allá de la mente.

Para más información sobre el estado del dormir en relación al estado de vigilia y el estado de dormir profundo, ver el artículo “OM y los siete niveles de consciencia”.

1.39 O contemplando o concentrándose en cualquier objeto o principio que a uno le guste o hacia el que tenga predisposición, la mente se hace estable y tranquila.
(*yatha abhimata dhyanat va*)

- yatha = según, de acuerdo a
- abhimara = la propia predisposición, elección, deseo, gusto, familiaridad, que es agradable
- dhyanat = meditar en
- va = o (u otras prácticas en 1.34 -1.39)

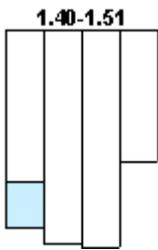
Medita en el objeto de tu preferencia: Este sutra deja muy claro que el principio clave para estabilizar la mente y remover los obstáculos es enfocarse en una sola dirección. Obviamente, decir que uno puede concentrarse en *cualquier* objeto o principio de preferencia, es una amplia declaración. La sabiduría debería ser quien guie la elección del objeto en el cual concentrarse.

Ya sabemos esto: En la práctica, todos ya conocen el principio de enfocarse en algo agradable como modo de estabilizar la mente. Sin embargo, la relativa utilidad del objeto escogido es un asunto muy distinto. Ver televisión, jugar a algo, escuchar música, tener una conversación o muchas otras actividades pueden concentrar la mente lo suficiente como para acallar parcialmente la cháchara mental sobre las actividades diarias. Aunque el principio de concentrarse en una sola cosa está implicado en todo lo recién dicho y puede producir cierto beneficio, el meditador ha de aprender a escoger objetos más refinados para estabilizar la mente en bien de la meditación. Recordemos que en esta sección y en este sutra estamos hablando sobre estabilizar y despejar la mente, no sobre la meditación profunda propiamente tal. Este nivel de enfoque proporciona una sólida base para las prácticas de meditación más sutiles.

Mantra: Uno de los mejores métodos de enfocar, entrenar y estabilizar la mente es a través de un mantra.

Práctica de Meditación: En el artículo “Bindu” se incluyen las nueve prácticas comprendidas en los Yogas Sutras 1.33 -1.39.

Yoga Sutras 1.40 -1.51: Después de Estabilizar la Mente



La mente se vuelve transparente como un cristal: Una vez que la mente está razonablemente estabilizada y despejada (1.33 -1.39) entonces puede empezar el proceso más profundo del Yoga. La mente finalmente se vuelve como un cristal transparente (1.41) y es una herramienta purificada para las exploraciones más sutiles de los niveles denso y sutil. Esa mente es capaz de explorar todo tipo de objetos, desde el más mínimo hasta el más grande (1.40).

Cuatro niveles de meditación en un objeto: Existen sólo cuatro posibles niveles de meditación en un objeto. Éstos se experimentan de modo sistemático hasta llegar al nivel de la materia no manifestada (1.45):

1. Con pensamientos concretos, savitarka samapattih (1.42)
2. Sin pensamientos concretos, nirvitarka samapattih (1.43)
3. Con pensamientos sutiles, savichara samapattih (1.44)
4. Sin pensamientos sutiles, nirvichara samapattih (1.44)

Frutos de las meditaciones: Con estas meditaciones sobre objetos densos y sutiles se consigue pureza y luminosidad interna (1.47), sabiduría superior (1.48), reducción de las impresiones que inducen el karma (1.50) y la experiencia de samadhi sin objeto (1.51).

Prácticas asociadas: Además de éstas encontramos toda la gama de prácticas meditativas de los capítulos 2-4, que incluyen la minimización de los coloridos densos (2.1 -2.9), el abordaje de los pensamientos sutiles (2.10 -2.11), los ocho peldaños del Yoga (2.26 -2.29) y las exploraciones más sutiles a través de samyama (3.4 -3.6).

1.40 Cuando gracias a estas prácticas (descritas en 1.33 -1.39) la mente desarrolla el poder de mantenerse estable, tanto en relación al objeto más pequeño como al más grande, es ahí cuando ella se halla realmente bajo control.

(parma-anu parama-mahattva antah asya vashikarah)

- parma-anu = desde lo más pequeño (parma = lo más; anu = lo más pequeño, diminuto)
- parama-mahattva = máxima magnitud (parama = máximo; mahattva = infinito, de gran tamaño o magnitud)
- antah = fin, extendiéndose hasta
- asya = de esto, de su; quien tiene
- vashikarah = dominio, poder

La mente bajo control se vuelve una herramienta: Cuando la mente está bajo control (vashikara), puede usarse como instrumento para explorar los componentes sutiles del campo mental, incluidos los samskaras o impresiones profundas que inducen el karma (acciones). Este control, esta habilidad de enfocarse en lo más pequeño o en lo más grande no es el objetivo en sí. No se trata de adquirir un poder, que se considere como una meta final. Es en cambio una clara evidencia de haber entrenado el instrumento de la mente. Entonces, esa mente se usa como herramienta de formas previamente inimaginables.

Vyasa: “Entrando en lo sutil se consigue una posición estable frente a lo más pequeño de lo pequeño, hasta el nivel de un átomo. Entrando en lo que es grande, la posición de estabilidad mental alcanza hasta lo más grande de lo grande. Su gran poder consiste en que ninguna distracción es capaz de hacerlo volver atrás mientras transita entre estos dos extremos. La mente

del Yogui, llena de este poder, ya no tiene más la necesidad de gratificación debido a la práctica habitual.”

Revisar en el artículo “Bindu” el ejercicio nº 1 “Meditación en lo pequeño”.

1.41 Cuando las modificaciones de la mente se han debilitado, esta última se vuelve como un cristal transparente, con lo cual puede fácilmente adquirir las cualidades de cualquier objeto observado, ya sea éste el observador mismo, los medios a través de los que se observa o un objeto propiamente tal, en un proceso de absorción llamado samapattih.
(*kshinna-vritti abhijatasya iva maneh grahitri grahana grahyeshu tat-stha tat-anjanata samapattih*)

- kshinna-vritti = con debilitamiento de las modificaciones de la mente (kshinna = debilitada; vritti = modificaciones de la mente)
- abhijatasya = transparente, purificada
- iva = como
- maneh = de un cristal
- grahitri = el que conoce, comprende, observa
- grahana = el proceso de conocer o comprender, instrumento de conocimiento
- grahyeshu = lo cognoscible, conocimiento, objetos ya comprendidos
- tat-stha = permanecer en eso, estar estable en ellos, en lo que se permanece o descansa
- tat-anjanata = adquirir el colorido de eso, fusionarse con, aparentar tomar la forma de un objeto
- samapattih = ensimismamiento, coincidencia, absorción completa, transmutarse a semejanza de, equilibrio total

¿Qué es samapattih o absorción?: En el sutra 1.17 se mencionaron cuatro categorías de meditación (savitarka, savichara, sananda y sasmita). Cuando la mente se logra concentrar y los patrones de pensamientos superfluos empiezan a disminuir (como resultado de la práctica persistente de la meditación enfocada en una sola dirección), la mente entonces, puede ya no sólo concentrarse sino también absorberse completamente en el objeto de meditación. Es un cierto tipo de expansión interna de la atención en el objeto de meditación, y esa absorción es llamada samapattih.

Una mente como un cristal es una herramienta: Así como en el sutra anterior, este también es signo de una mente entrenada. Cuando la mente es como un cristal, no tiene un color propio. Eso significa que cuando se deposita la atención en un objeto interno, como un samskara o hábito profundo, el campo mental es capaz de llenarse con la consciencia de ese objeto. Tener la mente como cristal no es una meta en sí, pero permite a la mente convertirse en una herramienta aún más sutil.

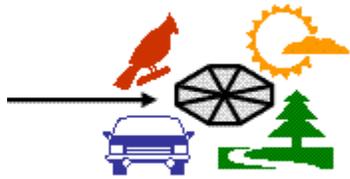
*La mente se vuelve clara, como un cristal transparente,
entonces, cualquier cosa que se observe se ve claramente, tal como es.
De esta manera, los samskaras o impresiones profundas
que inducen el karma se pueden hallar, purificar y trascender,
dejando que la consciencia pura, purusha, descansa en su verdadera naturaleza (1.3)*



Cuando una mente como cristal se enfoca en un objeto se produce el insight, se accede a la consciencia de su real naturaleza, y se comprende que sólo es una más de las manifestaciones de prakriti (la materia primordial). Esto abre la puerta al verdadero no-apego (1.15 -1.16) en relación a ese objeto, dado que se desvanece el colorido (klisha, 1.5, 2.3). Una mente clara como un cristal se convierte en una herramienta para el proceso más sutil (3.4 -3.6) con el fin de remover las barreras u obstáculos que nublan el verdadero Ser, el cual entonces existe independientemente, en su real naturaleza (1.4).

La Mente se vuelve transparente como un cristal

Cuando la mente está nublada, “empañada”, no puede ver los objetos con claridad ni en el campo mental ni en el mundo externo. Es como un cristal turbio, o una piedra de color oscuro.

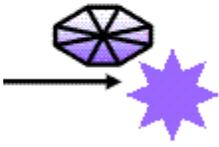


La mente, al volverse más y más clara con las prácticas de meditación yoga, se vuelve como un cristal transparente. Un cristal transparente adquiere el color de cualquier objeto que le esté cercano. (Ver Yoga Sutras 1.41 -1.43)



Al enfocar esa mente clara en un objeto del campo mental, ésta se absorbe totalmente en ese objeto, lo que permite ver la naturaleza de tal objeto muy nítidamente. Las múltiples identidades falsas, apegos, rechazos y miedos se exploran, ubican, examinan y dejan de lado gradualmente con desapego. Esta introspección se hace no sólo en los niveles mentales más densos sino en el más sutil, correspondiente al depósito de las impresiones profundas, los samskaras que impulsan el karma. (Ver Yoga Sutras 1.2 -1.4 y 2.1 -2.25)

Esa mente transparente como un cristal a la larga puede trascender la absorción de todos los objetos mentales, dejando atrás incluso los niveles de samadhi respecto a objetos. La mente se interioriza y se abandona a la experiencia directa de aquello que se encuentra más allá de ella misma.



SwamiJ.com

1.42 Uno de los tipos de absorción (samapattih) se produce cuando se juntan tres cosas, una palabra o nombre que representa a un objeto, el significado o identidad de tal objeto y el conocimiento asociado a ese objeto; esta absorción se conoce como savitarka samapattih (asociada a objetos concretos).

(tatra shabda artha jnana vikalpah sankirna savitarka samapattih)

- tatra = ahí, entre estos, en eso
- shabda = sonido, palabra
- artha = significado
- jnana = conocimiento, idea
- vikalpah = con opciones

- sankirna = mezclado con, combinado, entremezclado
- savitarka = acompañado de pensamientos concretos (sa = con; vitarka = pensamientos concretos)
- samapattih = ensimismamiento, coincidencia, absorción completa, transmutarse a semejanza de

Absorción con objetos concretos: El primero de esos cuatro niveles de absorción (1.41) es savitarka samapattih, dando a entender que los vitarkas o pensamientos densos o concretos aún existen a medida que la absorción aumenta. Una vez que la mente se estabiliza y aclara lo suficiente para poder observar como si fuera un cristal (1.41), se vuelve totalmente absorta (samapattih) en el objeto de meditación. Savitarka samapattih es el primero de los cuatro tipos de absorción en un objeto.

No-apego: Al hacer esto, uno va encontrando los objetos concretos, los examina, comprende y deja de lado con no-apego (1.15), porque se reconocen como el no-ser (1.4, 2.5). Removiendo estos obstáculos, el aspirante se halla cada vez más cerca de realizar el verdadero Ser (1.3).

Todas las meditaciones en un objeto se resumen en 4 tipos: Sólo existen cuatro tipos (1.46) de meditación en un objeto denso, independiente del sistema o escuela de meditación que se siga. Estos son:

- 1.- Con pensamientos concretos, savitarka samapattih (1.42).
- 2.- Sin pensamientos concretos, nirvitarka samapattih (1.43).
- 3.- Con pensamientos sutiles, savichara samapattih (1.44).
- 4.- Sin pensamientos sutiles, nirvichara samapattih (1.44).

En relación a objetos densos o concretos

Savitarka Samapattih (1.42)

Anteriormente se mencionaron cuatro categorías de meditación (Savitarka, Savichara, Sananda y Sasmita). Cuando la mente se concentra y los patrones de pensamientos superfluos empiezan a aquietarse (como resultado de la práctica persistente de una meditación dirigida en una dirección), la mente puede ya no sólo concentrarse sino absorberse más completamente en el objeto de meditación. Es una especie de expansión interna de la atención en el objeto de meditación, y a esa absorción se le llama Samapattih. Este primer nivel de absorción es Savitarka Samapattih, cuyo significado es que los Vitarkas o pensamientos densos aún existen mientras la absorción aumenta.

Nirvitarka Samapattih (1.43)

Nirvitarka es la concentración en un objeto *concreto*, en la que ya no hay más niveles de actividades densas superfluas de la mente, debido a que el recuerdo ya se ha purificado. Nótese que con Savitarka, no sólo había meditación en el objeto sino que además estaban las otras corrientes de pensamiento en la mente, si bien éstas no eran distractoras debido a vairagya (no-apego). Aquí en Nirvitarka, estos patrones de pensamiento se han desvanecido.

En relación a objetos sutiles

Savichara Samapattih (1.44)

Más allá de Savitarka y Nirvitarka está Savichara. En Savichara los pensamientos concretos (Vitarkas) han desaparecido, pero aún persisten patrones de pensamiento *sutiles*, llamados Vichara. Savitarka Samapattih y Savichara Samapattih son procesos similares, pero uno se relaciona con los pensamientos *concretos* mientras que el otro se refiere a pensamientos *sutiles*.

Nirvichara Samapattih (1.44)

Nirvichara es la concentración en la cual ya no hay ninguna actividad superflua *concreta* o *sutil* en la mente. Esta pureza de mente se produce a través de los procesos de meditación y no-apego. En Nirvichara Samapattih, la mente absorta asume totalmente el colorido del objeto *sutil* de meditación, tal como un cristal puro adquiere el colorido de cualquier color que esté cercano. Con el progresivo dominio de Nirvichara, el Ser eterno empieza a resplandecer para el aspirante.

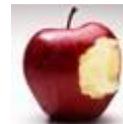
Estos cuatro tipos de meditación en un objeto abarcan todas las posibilidades hasta que se llega a experimentar directamente la materia no manifestada o prakriti (1.45). Así, a medida que se progresa en meditación, no sólo se observan objetos individuales y se dejan de lado con no-apego (1.15), sino que se trascienden niveles completos de meditación en objetos.

Discernir las partes de un objeto: Después de adquirir la inicial capacidad de aquietar la mente consciente, de lo contrario ruidosa y conversadora, viene un período en el cual se discrimina entre los tres distintos aspectos que construyen un objeto mental. Estos son:

- 1.- La Palabra o **Nombre** que representa ese objeto.
- 2.- El **Objeto** específico que se observa, y
- 3.- El conocimiento o **Naturaleza** de esa categoría de objeto.

Gradualmente, el meditador se da cuenta de que todas las atracciones, aversiones y miedos, como también los conceptos, percepciones y opiniones, son *todos constructos mentales*. Este proceso de discriminación se hace cada vez más sutil, hasta el discernimiento final entre el aspecto más sutil del proceso mental y la consciencia pura o Purusha (Yoga Sutra 3.56).

Teniendo en mente las tres “partes” de un objeto recién descritas, vean lo siguiente:



<p>1.- A cada uno de estos tres objetos se le puede denominar con el nombre o la palabra “manzana”.</p> <p>2.- Cada “manzana” específica es diferente de las otras dos.</p> <p>3.- Sin embargo, cada una de ellas posee la esencia o naturaleza de “ser manzana”.</p> <p>N. del T.: “Ser manzana”, en inglés “apple-ness”</p>	<p>1.- A cada uno de estos objetos se los podría denominar con el nombre o la palabra “manzana”.</p> <p>2.- Suponiendo que estas tres fases corresponden a la misma “manzana”, sin embargo existen diferencias.</p> <p>3.- Aún así, la esencia sutil de “ser manzana” está presente en los tres casos.</p>
---	--

Un modo de describir el proceso sistemático de la meditación Yoga es decir que éste consiste en discernir las diferencias existentes entre los nombres o palabras, el objeto específico al que esos nombres o palabras aluden y revelar la esencia subyacente. Así, gradualmente vamos examinando los aspectos cada vez más sutiles de nuestro ser, y nos damos cuenta que ninguna de nuestras identidades falsas es realmente lo que somos. Al final, uno incluso se percata de que cada nivel de mayor sutileza es en sí un nivel o capa más de identidad falsa.

En el ejemplo de las manzanas, esto sería como descubrir en meditación primero la esencia de “ser manzana”, y a continuación que la esencia de “ser manzana” es sólo una manifestación de algo más sutil, como los cinco elementos, tierra, agua, fuego, aire y espacio. Por último, se descubre que “quien soy” o lo que soy es Consciencia pura, o Purusha. El Ser real existe por sí solo, como se describe en los sutras 1.2 y 1.3. El discernimiento final se relaciona con dejar de lado incluso el aspecto más sutil de todo nuestro proceso mental, es decir el buddhi sátvico (Yoga Sutra 3.56).

Comentando este sutra, el sabio Vyasa emplea una vaca a fin de discriminar entre palabra, objeto y conocimiento esencial. Este ejemplo de las vacas es similar al de las manzanas y al de automóviles que se da más adelante. Se mencionan todos estos ejemplos visuales porque este principio es extremadamente importante de entender. Hay que fijarse que a cada “vaca” se le

denomina así a pesar de que en particular, todas son diferentes entre sí. Sin embargo, todas tienen como esencia o naturaleza el “ser vacas”. Como con las manzanas y los automóviles, lo que se busca es conocer el “ser vaca”, de modo que eso también se pueda trascender.



Discernir entre las tres partes de un Objeto de Meditación

Al meditar en un objeto, en general lo que se observa es un compuesto de tres partes, a pesar de que no es usual que nos demos cuenta de esto. Típicamente, éstas se experimentan como un objeto único y completo (ver Yoga Sutas 1.42 y 1.43). Las tres son:

1) La Palabra, 2) El Objeto, y 3) El Conocimiento

Por ejemplo, imagina que estás meditando en un automóvil. Esto no es una sugerencia para que medites en automóviles, pero es una forma directa y fácil de entender el ejemplo.

1.- La Palabra: La palabra “automóvil” es una vibración de sonido del idioma español. En francés es “voiture” y en inglés es “car”. Como en el caso de un mantra, existe una vibración de sonido de las sílabas, independiente del idioma específico que se esté usando.

Automóvil Voiture Car

2.- El Objeto: La mente automáticamente piensa en un automóvil *específico* cuando el sonido “automóvil” se produce. Intenta hacerlo y verás que es muy difícil o casi imposible pensar en un objeto, sin que éste sea un objeto específico. Piensa en una manzana, una persona, una flor o un edificio, además del automóvil. La mente crea uno *específico*.



Puede ser pequeño o grande



...tener un color u otro



...tener formas muy distintas



...ser de algún modo único

3.- Conocimiento: El más importante de estos tres es el conocimiento o esencia de “ser auto”. Es algo muy difícil de entender debido a que siempre pensamos en un automóvil pequeño o grande, o de color rojo o azul por ejemplo. Pero es la esencia de “ser automóvil” lo que en última instancia queremos descubrir. Está más allá de la forma, tamaño y color. No tiene ni forma ni color.

Ir más allá de los tres es un principio básico: Este proceso con tres partes es válido para todos los “Objetos” convencionales en el campo mental, ya sea que se trate de recuerdos de objetos externos, de un sueño típico o de una secuencia de fantasías del mundo interno. Todos ellos se *componen* de palabras, objetos y de su esencia. Lo que queremos en meditación es trascender repetidamente esta asociación, dejando que aparezca así la esencia o conocimiento, que está *debajo* o *más allá* de la palabra o nombre y del objeto específico. Este es un principio sutil que se comprende a través de una práctica suave.

1.43 Cuando la memoria o depósito de las modificaciones de la mente se purifica, la mente pareciera carecer de su propia naturaleza, y sólo el objeto que se contempla se destaca en primer plano; este tipo de absorción se conoce como nirvitarka samapattih.
(*smriti pari-shuddhau svarupa-shunya iva artha-matra nirbhasa nirvitarka*)

- smriti = de la memoria
- pari-shuddhau = respecto a la purificación (pari = respecto a: shuddhau = purificación)
- svarupa-shunya = desprovisto de su propia naturaleza (shunya = desprovisto; svarupa = su propia naturaleza)
- iva = como si fuera
- artha-matra = sólo el objeto (artha = objeto; matra = sólo)
- nirbhasa = iluminador, brillante
- nirvitarka = sin pensamiento concreto (nir = sin; vitarka = pensamiento concreto)

Cuando los pensamientos concretos superfluos desaparecen: Nirvitarka es la concentración en un objeto concreto, en la que ya no hay actividades superfluas del nivel denso en la mente porque el recuerdo se ha purificado. Este es el segundo de los cuatro tipos de absorción en un objeto denso. Hay que notar que con savitarka, no sólo estaba presente la meditación en el objeto sino además los otros flujos de pensamientos concretos en la mente (1.42), si bien éstos no eran causa de distracción debido a vairagya (no-apego). Aquí en nirvitarka, estos patrones de pensamiento se han quietado.

No-apego: A medida que se avanza, cada objeto concreto que se encuentra se examina, comprende, y deja de lado con no-apego (1.15), ya que se considera como el no-ser (1.4, 2.5). Removiendo estos obstáculos, el aspirante se acerca cada vez más a la realización del verdadero Ser (1.3).

Revisar el cuadro que aparece en el sutra 1.42.

1.44 Tal como estos tipos de absorción ocurren con objetos concretos en savitarka samapattih, lo mismo sucede con objetos sutiles, lo cual se conoce como savichara y nirvichara samapattih.

(etaya eva savichara nirvichara cha sukshma-vishaya vyakhyata)

- etaya = debido a esto
- eva = también
- savichara = acompañado de pensamientos sutiles (sa = con; vichara = pensamientos sutiles)
- nirvichara = carente de pensamientos sutiles (ni = sin; vichara = pensamientos sutiles)
- cha = y
- sukshma-vishaya = que tiene objetos sutiles (sukshma = sutil; vishaya = objetos)
- vyakhyata = se explican, se describen, se definen

Absorción con pensamientos sutiles: Este es el tercero de los cuatro tipos de absorción en un objeto. Todos los pensamientos densos han sido dejados de lado, o se han trascendido. Los objetos de meditación ahora son patrones de pensamiento sutil, los cuales se acompañan de flujos o corrientes de otras impresiones sutiles.

Cuando los flujos sutiles desaparecen: En esta cuarta de las cuatro meditaciones en un objeto, incluso las corrientes sutiles de patrones de pensamientos superfluos se han dejado de lado, y la absorción en el objeto sutil de meditación es completa.

La materia más sutil y la concentración sin objeto: Estas meditaciones sutiles incluyen hasta la materia más sutil o prakriti (1.45), y finalmente la meditación sin objeto y samadhi (1.51).

No-apego: A medida que se avanza, cada objeto denso que se encuentra se examina, comprende, y deja de lado con no-apego (1.15), ya que se considera como el no-ser (1.4, 2.5). Removiendo estos obstáculos, el aspirante se acerca cada vez más a la realización del verdadero Ser (1.3).

1.45 La presencia de tales objetos sutiles se extiende hasta prakriti no manifestada.
(*sukshma vishayatvam cha alinga paryavasanam*)

- sukshma = sutil
- vishayatvam = teniendo como objetos
- cha = y
- alinga = sin una muestra o rastro, prakriti no manifestada (la materia más sutil)
- paryavasanam = que se extiende hasta, que termina en

Los objetos sutiles se extienden hasta lo inmanifiesto: Estos cuatro tipos de absorción o samapattih se extienden desde el nivel denso, pasando por los niveles sutiles, hasta el sustrato no manifiesto de la materia sutil o prakriti. Luego de eso viene la meditación sin objeto (1.51).

No-apego: A medida que se avanza, cada objeto denso que se encuentra es examinado, comprendido, y dejado de lado con no-apego (1.15), ya que se considera como el no-ser (1.4, 2.5). Removiendo estos obstáculos, el aspirante se acerca cada vez más a la realización del verdadero Ser (1.3).

1.46 Estas cuatro variedades de absorción son las únicas clases de concentración (samadhi) que son objetivas y tienen la semilla de un objeto.
(*tah eva sabijah samadhih*)

- tha = estos, esos, ellos
- eva = sólo
- sabijah = con semilla
- samadhih = absorción profunda de la meditación, éxtasis interno

En total, sólo existen 4 tipos de meditaciones en un objeto: Sólo hay cuatro tipos de meditación en un objeto concreto, independiente de qué sistema o escuela de meditación se siga. Estos son:

- 1.- Con pensamientos concretos, savitarka samapattih (1.42)
- 2.- Sin pensamientos concretos, nirvitarka samapattih (1.43)
- 3.- Con pensamientos sutiles, savichara samapattih (1.44)
- 4.- Sin pensamientos sutiles, nirvichara samapattih (1.44)

Estos cuatro tipos de meditación en un objeto abarcan hasta la experiencia directa de la materia no manifiesta o prakriti (1.45). Por tanto, a medida que uno progresa en la meditación, no sólo se observan objetos individuales y se dejan de lado con no-apego (1.15) sino que se trascienden niveles completos de meditación en distintos objetos.

No-apego: A medida que se avanza, cada objeto denso que se encuentra es examinado, comprendido, y dejado de lado con no-apego (1.15), ya que se considera como el no-ser (1.4, 2.5). Removiendo estos obstáculos, el aspirante se acerca cada vez más a la realización del verdadero Ser (1.3).

Samadhi sin objeto: Entonces se produce la profunda absorción que es sin objeto, llamada nirbija samadhi o samadhi sin semilla (1.51).

1.47 A medida que se adquiere competencia respecto al flujo ininterrumpido en nirvichara, se desarrolla pureza y luminosidad del instrumento interno de la mente.
(*nirvichara vaisharadye adhyatma prasadah*)

- nirvichara = carente de pensamientos sutiles (nir = sin; vichara = pensamientos sutiles)
- vaisharadye = con un flujo ininterrumpido, sin perturbaciones
- adhyatma = espiritual, en relación a Atman o el verdadero Ser
- prasadah = pureza, luminosidad, iluminación, claridad

Se accede a una pureza y luminosidad superior: Cuando las modificaciones de la mente se debilitan, ésta se purifica y adquiere una cualidad similar a la de un cristal, como ya se explicó (1.41). Sin embargo, lo que este sutra asevera es que después de lograr dominio sobre la absorción nirvichara (sutil) (1.44), viene un nivel incluso mayor de pureza y luminosidad.

1.48 El conocimiento proveniente de la experiencia que se gana en ese estado corresponde a sabiduría esencial y está repleto de la verdad.
(*ritambhara tatra prajna*)

- ritambhara = repleto de la verdad superior, esencia, cognición suprema
- tatra = allá
- prajna = conocimiento, sabiduría, insight

Conocimiento superior: Durante el camino se tienen muchos insights, pero todos ellos se quedan cortos. Recordemos que una de las cinco tareas y compromisos es buscar el conocimiento superior de prajna (1.20). Sumada a la pureza y luminosidad mencionada en el sutra anterior (1.47), producto del dominio en nirvichara o meditación sutil (1.44), también se accede a una sabiduría que está repleta de la verdad superior.

1.49 Ese conocimiento difiere del que está asociado a un testimonio o deducción, dado que se relaciona directamente con las características específicas del objeto, más que con las palabras u otros conceptos.
(*shruta anumana prajnabhyam anya-vishaya vishesha-arthatvat*)

- shruta = testimonio, oído, aprendido, proveniente de una tradición
- anumana = deducción, razonamiento, inferencia
- prajnabhyam = de esos tipos de conocimiento
- anya-vishaya = tiene diferentes objetos (anya = diferente; vishaya = objetos, campos, reinos, dominios)
- vishesha-arthatvat = relacionado a objetos particulares, propósito o significado

El conocimiento usualmente se combina: La mayoría del conocimiento se combina con palabras u otros conceptos, por lo cual el conocimiento del objeto no es realmente puro. Esta es la naturaleza del mayor número de nuestras experiencias. Con el Yoga, lo que queremos es ver claramente (1.2), ver la verdadera naturaleza de las cosas, de modo de liberarnos de las identidades falsas del campo mental (1.4).

Conocimiento sin trabas: En este sutra se explica que por virtud de la capacidad de realizar este elevado nivel de meditación, podemos experimentar el conocimiento en su forma pura, sin el agregado de esas palabras y conceptos superfluos o no esenciales. Al percibir los objetos de manera más clara, se les puede ver nítidamente por lo que son: objetos que nublan nuestro verdadero Ser (1.3).

No-apego: A medida que se avanza, cada objeto denso encontrado se examina, comprende, y deja de lado con no-apego (1.15), ya que se considera como el no-ser (1.4, 2.5). Removiendo estos obstáculos, el aspirante se acerca cada vez más a la realización del verdadero Ser (1.3).

1.50 Este tipo de conocimiento que rebosa verdad crea impresiones latentes en el campo mental, las cuales tienden a reducir la formación de otras formas de impresiones latentes habituales menos útiles.

(tajjah samskarah anya samskara paribandhi)

- tajjah = que emerge o es producido por eso
- samskarah = impresión profunda, marca o huella residual, huellas activadoras
- anya = de otro
- samskara = impresión profunda, marca o huella residual, huellas activadoras
- paribandhi = que impide, obstruye, reduce, se opone, inhibe

Samadhi deja una huella en el campo mental: Así como otras experiencias, el samadhi o absorción profunda deja huellas en el campo mental. Tal como otras impresiones, éstas también causan sus correspondientes efectos.

Éstas contrarrestan otras impresiones: El efecto de las impresiones producto de samadhi (1.44) y el conocimiento superior (1.48, 1.49) es contrarrestar, impedir, reducir o prevenir la formación de otras impresiones profundas.

Liberarse del karma: Lo que aquí se describe es parte significativa del mecanismo usado en el proceso de liberarse del karma (2.12, 2.25). La mente se estabiliza (1.33 -1.39), los coloridos densos se atenúan (2.1 -2.9), y los pensamientos más sutiles se abordan directamente a través de la meditación (2.10 -2.11). Ahora, las impresiones dejadas por samadhi son consideradas como un gran antídoto respecto a las impresiones profundas (1.4) que normalmente bloquean nuestra visión del verdadero Ser (1.3).

Revisar el artículo “Karma”.

1.51 Cuando incluso estas impresiones latentes llenas de conocimiento de la verdad se repliegan junto al resto de impresiones, entonces ocurre la concentración sin objeto.

(tasya api nirodhe sarva nirodhat nirbijah samadhi)

- tasya = de eso
- api = también
- nirodhe = que regresa o se retira, maestría o dominio, coordinación, control, regulación, dejar de lado
- sarva = de todos
- nirodhat = por medio de nirodha (nirodha = control, regulación, canalización, dominio, integración, coordinación, comprensión, aquietamiento, silenciamiento, dejar de lado)
- nirbijah = sin semilla (nir = sin; bijah = semilla)
- samadhih = absorción profunda de la meditación, éxtasis interno

Hasta los efectos de samadhi se retraen: En la camino hacia la Autorrealización, la atención se desplaza sistemáticamente pasando por todos los niveles de nuestro ser. Las palabras *replegarse/retraerse* (como traducción de *nirodah*, 1.2) describen en qué consiste esta experiencia:

- Cuando en la meditación se tiene éxito en cuanto internalizarse, dejando de lado el ambiente externo, es como si el mundo se replegara o se desvaneciera, aunque fue la propia atención la que se interiorizó.
- Cuando uno se interioriza más allá del cuerpo, parece como si la conciencia que se tiene del cuerpo se replegara o retrajera.
- Lo mismo sucede con la respiración, a la que se le da un gran énfasis hasta que se está listo para pasar más allá; entonces parece como si la respiración se replegara.
- Uno luego se encuentra con la mente consciente ruidosa, que distrae y parlotea, pero finalmente pareciera que ésta también se retira.
- Y las múltiples capas y niveles del inconsciente, gradualmente también parecen replegarse.

Todos ellos se retiran o repliegan sólo aparentemente: Ninguno de estos elementos realmente se desvanece o se retira, pero esa es la forma en la cual uno lo experimenta. Por tanto, antes de desplazarse hacia la elevada experiencia que carece de objeto o samadhi sin forma, incluso esos residuos gozosos de los estados inferiores de samadhi parecen replegarse, a medida que la atención se interioriza aún más, también dejándolos atrás.

Se accede a samadhi sin objeto: Cuando hasta estas impresiones latentes de conocimiento lleno de verdad (1.50) se repliegan junto al resto de impresiones, entonces se produce la concentración sin objeto (1.18), que ya se describió como el estado que sigue a partir del cuarto tipo de meditación en un objeto (1.17).

No-apego supremo: En el camino se experimentan sistemáticamente las etapas de vairagya (no-apego), y el modo en que ese proceso se interioriza incluso aún más (1.15) hasta acceder al no-apego supremo (1.16).

Revisar el artículo "Bindu".