

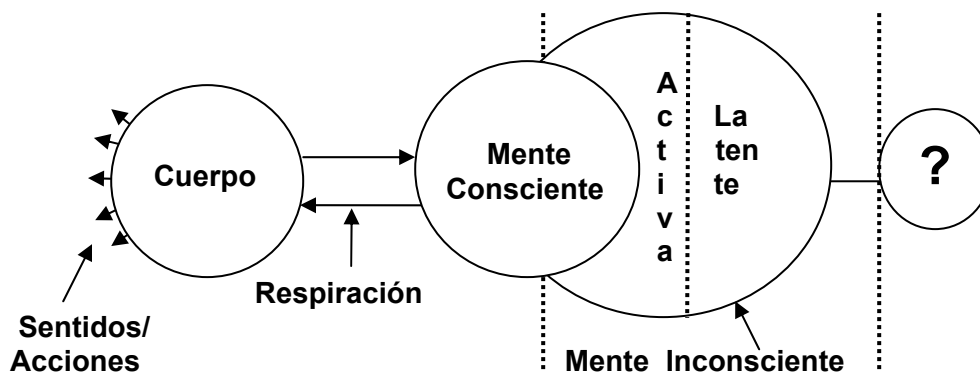
Introducción a los Yoga Sutras

Swami Jnaneshvara Bharati

¿Qué son los Yoga Sutras?: Los Yoga Sutras de Patanjali esbozan o explican de manera concisa el arte y la ciencia de la meditación Yoga tradicional, cuyo objetivo es la Auto-Realización. Se trata del proceso de encontrar, examinar y trascender sistemáticamente cada uno de los diversos niveles de identidades falsas, densas y sutiles, que se hallan en el campo mental, hasta que la joya del verdadero Ser llegue a brillar de modo evidente.

Yoga significa unión & sutra significa hilo: Yoga significa *unión* de las distintas partes de nosotros mismos, que en realidad nunca han estado verdaderamente divididas. Yoga literalmente quiere decir *enyugar*, palabra derivada de la raíz *yuj*, que significa *unir*. Equivale a la absorción en el estado de samadhi. *Sutra* significa *hilo*, y este hilo o múltiples hilos teje(n) un tapiz de profundo entendimiento y experiencia directa.

Algunos dicen que el nombre del texto usa la palabra *sutra* en plural, Yoga Sutras, en el sentido de que cada uno de los sutras o hilos se reúne o integra para formar el tapiz completo. Otros dicen que se usa en su forma singular, Yoga Sutra, dada la existencia de un hilo constante que fluye a través de todo el texto. Ambas posibilidades agregan perspectivas útiles al proceso que se está describiendo. En los escritos de este sitio web, los dos términos se usan intencionadamente.



Codificación del Yoga preexistente: Cuando Patanjali codificó o compiló los Yoga Sutras no creó un sistema nuevo sino más bien resumió las antiguas prácticas en una forma extremadamente organizada y concisa. Si bien se piensa que los Yoga Sutras tienen una antigüedad que se remonta a unos 400 años AC, la evidencia arqueológica y otros textos sugieren que los métodos descritos en ellos ya se practicaban desde 3000 años AC. La tradición oral incluso plantea que este período puede ser aún más largo.

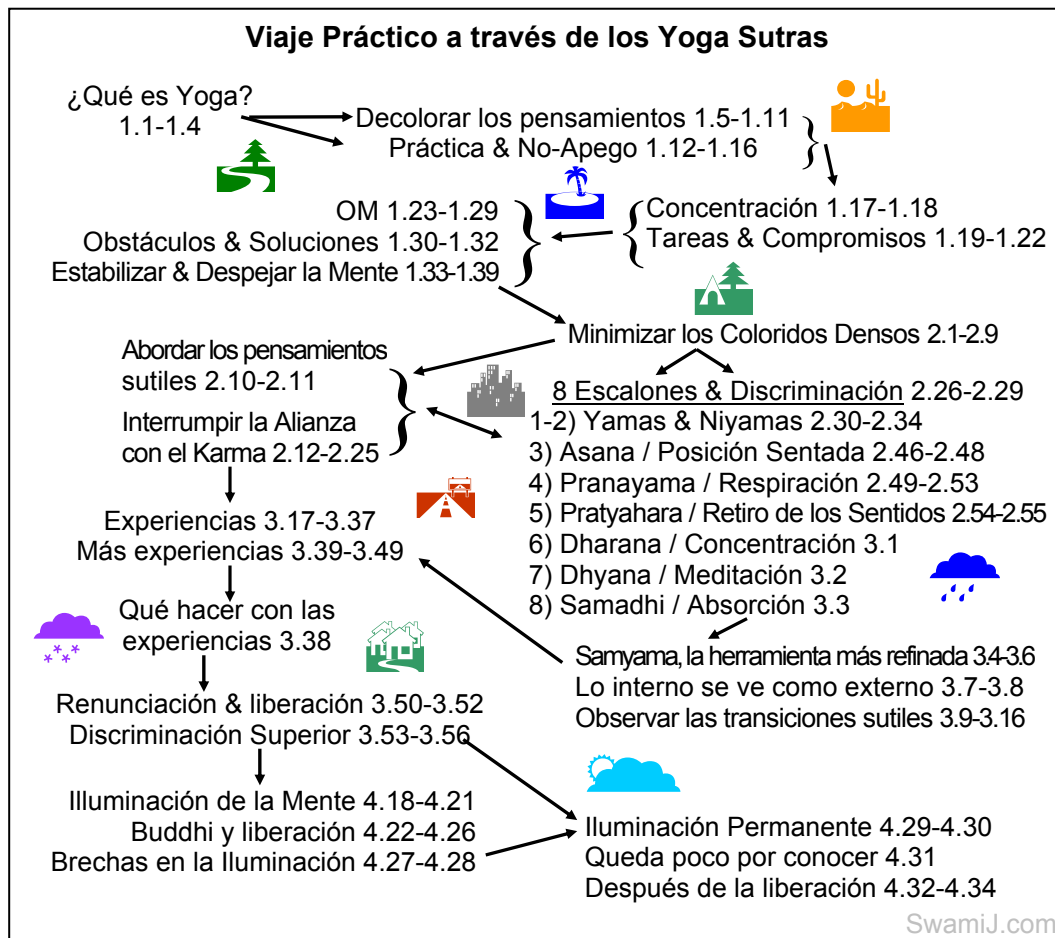
Propósito de esta interpretación: El objetivo de esta interpretación de los Yoga Sutras es hacer que sus principios y prácticas sean más comprensibles y accesibles. Las descripciones intentan enfocarse en sugerencias prácticas sobre qué *hacer* para regular las mente, de modo de acceder a la experiencia directa más allá de la mente. El propósito es básicamente explicar, no es proponer un nuevo sistema o escuela de Yoga.

Seis modos de estudio:

A continuación se sugieren seis formas de revisar estas páginas sobre el Yoga Sutra.

- 1.- **Página Resumen:** En la página Resumen de los Yoga Sutras, échale una mirada a los encabezamientos y temas. Escoge los sutras que llamen tu atención.
- 2.- **Las generalidades de los Capítulos:** Revisa los breves sumarios de cada uno de los cuatro capítulos, empezando por el Capítulo 1. (En la traducción en español, éstos aparecen al inicio de cada capítulo)
- 3.- **Examina las secciones o apartados:** En este sitio web, los 196 sutras se han dividido en 39 secciones. Cada sección se inicia con algunos párrafos que la describen. Lee los párrafos de cada una de las secciones (sin leer los sutras individuales).
- 4.- **Revisa todos los sutras:** También existe un listado consecutivo de los 196 sutras, que se puede leer en pocos minutos (Listado de los Yoga Sutras).
- 5.- **Preguntas:** Es una página de Preguntas a modo de recordatorio.
- 6.- **Narrativa:** Los Yoga Sutras en estilo Narrativo son una versión que los presenta en formato de párrafos, lo que puede constituir una forma más familiar de aprendizaje.

Recorrido visual de los Yoga Sutras: El cuadro que sigue entrega una visión simple y sencilla del proceso de meditación en Yoga. Se puede imprimir en bien del aprendizaje.



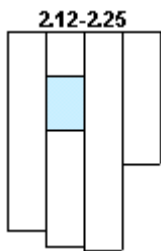
Regular la propia mente: Swami Rama explica: “Existen muchos comentarios intelectuales sobre los Yoga Sutras, si bien todos carecen de algo realmente práctico. Esto sólo puede satisfacer el intelecto, pero no sirve más allá de eso. ‘Yogash chitta vritti narodha’ --- yoga es el control de las ‘modificaciones’ de la mente (1.2). Narodha significa control, no hay otra palabra en inglés (español) que traduzca esta palabra más precisamente. Control no significa supresión sino canalización o regulación.”

Otros nombres: Al Yoga Sutra también se le denomina *Raja Yoga*, el *Yoga Real*. Algunos lo llaman *Kriya Yoga*, haciendo uso de la palabra utilizada en el capítulo 2 (2.1). Otros se refieren a él como *Ashtanga Yoga* (Ashta = ocho; anga = escalones) o camino de ocho pasos del Yoga. Éste incluye los yamas, niyamas, asanas, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana y samadhi, analizados a partir del Sutra 28 del capítulo 2 (2.28). (Tener en cuenta que esto no se refiere al popular yoga físico que eligió usar el mismo nombre para sus prácticas, Ashtanga Yoga).

Las filosofías Yoga y Sankhya: El proceso de realización a través del Yoga se basa en descubrir que la consciencia pura (purusha) es algo separado de todas las innumerables identidades falsas, las cuales se consideran producto (*) de la materia primordial (prakriti). Estos principios de purusha y prakriti son parte del sistema filosófico conocido como Sankhya. Éste y el Yoga son dos de los seis sistemas de filosofía hindú.

(*) N. del T.: La palabra usada en inglés es “evolutes”. “Evolute” significa algo que proviene de otra cosa, surge, evoluciona o se desarrolla a partir de.

Traducción interpretativa: En este sitio web, tanto las traducciones de la página resumen de los Yoga Sutras como la del listado de los 196 sutras son interpretativas, es decir proporcionan traducciones ampliadas, más extensas (otras interpretaciones dividen los sutras en 194-200). Por ejemplo, el sutra 1.2 define el Yoga con 26 palabras del inglés (28 en castellano) en vez de las sólo 4 palabras sánscritas. Las prácticas de los Yoga Sutras son extremadamente útiles, aplicables, a pesar de lo complicadas que pueden parecer al intentar ponerlas en palabras. Con estas traducciones de tipo interpretativo, ampliadas, se accede a los significados prácticos de lo que se expone con menor esfuerzo.



Respecto a los íconos: Cada una de las 39 secciones de sutras tiene un ícono como el que se muestra a la izquierda. Su razón de ser es que la mente recuerda información mucho más fácilmente cuando ésta va acompañada de un componente visual. Este ícono permite que uno “vea” dónde se ubica un tema particular dentro de los cuatro capítulos de los Yoga Sutras. El ícono del ejemplo corresponde a los Yoga Sutras 2.12 -2.25, que versan sobre Interrumpir la Alianza con el Karma. Ver “esto” puede ayudar a recordar que los sutras sobre el Karma se discuten aproximadamente en la mitad del capítulo 2. (N del T.: En la versión en inglés también se usan para conectar por medio de hipervínculos otras páginas con contenidos relacionados, lo que no está disponible en las traducciones en español).

Múltiples traducciones: Existen muchas traducciones al inglés de los Yoga Sutras, cada cual con diferentes perspectivas. Puede ser tentador buscar una traducción que parezca “la mejor”, en comparación con el resto. Sin embargo, cada traducción agrega algo, y a la vez puede carecer de lo que otras sí tienen. Lo mejor sería leer varias traducciones y extraer de ellas lo que se aprecia de mayor utilidad. En el sitio HRIH.net se muestra actualmente un listado de **48 traducciones en inglés** de los Yoga Sutras y **35 en otros idiomas**. Algunas son muy breves, otras más extensas. Digámoslo nuevamente, la traducción en SwamiJ.com es de tipo interpretativo, extensa, cuya intención es hacer más claras las instrucciones prácticas. Si la disfrutas, también lo harás con otras traducciones, que serán de ayuda para complementar tu comprensión y tus prácticas.

Reconocimientos: Estas traducciones y descripciones interpretativas no habrían visto la luz sin la codificación del Yoga Sutra por el linaje de Patanjali, el comentarista Vyasa, y las traducciones y comentarios de muchas otras personas, cada una de las cuales ha contribuido en algo a esta mente en su realización. El mayor reconocimiento se confiere a la tradición de los Maestros de los Himalayas, que continúa enseñando y actuando a través de esta mente, según las instrucciones de Swami Rama, a quien va dirigido el más absoluto reconocimiento, gratitud y amor.

Impresión: Se sugiere imprimir la página Resumen de los Yoga Sutras (en tamaño oficio).

Yoga Sutra es para los maestros: Puede ser reconfortante saber que el Yoga Sutra está diseñado para maestros, como una pauta para entrenar a sus estudiantes. Tenerlo presente permite entender que sólo partes del texto se aplican a cada uno personalmente, por el momento. Y el resto vendrá más adelante. Mientras se progresa en el camino, es muy útil tener una comprensión general de la totalidad del proceso delineado en los Yoga Sutras.

Cómo aprender los Yoga Sutras: El Yoga consiste en examinar nuestros estados internos de consciencia y despejar la mente nublada o confusa, de manera que la joya del Centro de Consciencia, el Ser, pueda experimentarse en toda su pureza. El proceso consta de varias partes, compatibles entre sí:

- **Estudiar los escritos:** Requiere un buen esfuerzo estudiar detenidamente las explicaciones y comentarios escritos referentes a los Yoga Sutras.
- **Aprendizaje oral:** Más importante aún, la aplicación práctica del Yoga Sutra necesita discutirse verbalmente con aquellos que de verdad siguen y hacen tales prácticas.
- **Experiencia directa:** Todavía más importante, las prácticas deben ser realizadas para conseguir la validación de la experiencia directa.
- **Transmisión:** En la tradición de los Maestros de los Himalayas, la comprensión más elevada se produce gracias a la transmisión directa, conocida como shaktipata.

Libros y comentarios: Existen muchos libros sobre los Yoga Sutras, que entregan diferentes traducciones y comentarios. Algunos son muy útiles, y otros no tanto. A quienes practican seriamente las profundas enseñanzas dadas por el Yoga Sutra, se les recomienda tener varias traducciones y comentarios a mano. Esto permite profundizar el trabajo con un sutra particular.

Diversidad de opiniones: Si un profesor de arte pide a diez estudiantes que cada uno pinte un vaso con flores, obtendrá diez cuadros diferentes, que si bien pueden parecerse en cierta forma, cada cual será único. Lo mismo ocurre con las descripciones escritas sobre las prácticas de los Yoga Sutras u otros escritos similares. Es importante recordar esto al leer dichos comentarios, para apreciarlos como complementarios en vez de contradictorios.

Conciso versus incompleto: Al estudiar los Yoga Sutras es importante notar que una de sus características más extraordinarias es el hecho de ser *concisos*, *breves*. Son una reseña de sólo unas 196 frases, hilos o sutras. Es como el índice de un libro extremadamente largo, tal vez una enciclopedia.

Históricamente, se usaba en discusiones orales, donde las enseñanzas se compartían en un diálogo cara a cara, generalmente entre personas que vivían juntas en comunidad. Con la invención de la imprenta y nuestras recientes innovaciones en la tecnología de la computación, hay cada vez más palabras escritas al respecto. Si estuviéramos tentados de decir que Patanjali es *incompleto* en sus comentarios, no hay que olvidar que esto procede de una tradición *oral*, en la que los estudiantes memorizaban la totalidad de los Yoga Sutras, y se accedía a la profundidad de la información de manera *verbal*, no *escrita*. Mirado bajo esa luz, no es válido decir que el Yoga Sutra es *incompleto*, sólo por tener la muy útil cualidad de ser *conciso*.

Observar el mundo interno: El Yoga es un viaje interno, en el que uno explora y se va desplazando a través de los distintos niveles del propio ser. El artículo denominado “Observar los pensamientos” da sugerencias prácticas respecto a cómo explorar este mundo interno. La mayoría de los principios y recomendaciones que ahí se encuentran se relacionan directamente con los Yoga Sutras.

El Yoga Sutras es un paso preliminar: En la tradición de los sabios de los Himalayas, este antiguo sistema de yoga oral compilado por Patanjali en los Yoga Sutras se considera un paso preliminar. A partir de esa base se practica el sistema Advaita Vedanta, especialmente referente a los estados de vigilia, soñar, dormir profundo y el cuarto estado, turiya. El tantra puramente interno se efectúa como un medio para el despertar espiritual y la realización. De este modo, Yoga, Vedanta y Tantra trabajan de manera sinérgica, tanto en la filosofía como en la práctica.

Revisiones: El conjunto de páginas sobre el Yoga Sutra que se hallan en este sitio web, se revisan y enriquecen rutinariamente.

----- 0 -----