

Yogasûtras: Esquema árbol del Yoga

Ver en PDF:

[Esquema árbol del Yoga](#)

Por Luisa Cuerda

Sûtras: Esquema Vibhuti Pada

Ver en PDF:

[Esquema de Vibhûti Pâda](#)

Por Luisa Cuerda

Sûtras: Esquema de Samyama

Ver en PDF:

[Esquema de Samyama](#)

Por Luisa Cuerda

Sutras: Esquema Sâdhanapâdah

ESQUEMA DEL SEGUNDO LIBRO DEL YOGASŪTRA
SÂDHANAPĀDAḤ

KRIYĀ YOGA (II.1-II.2)

DEFINICIÓN (II.1)

FRUTOS (II.2)

LAS AFLICCIONES: KLEŚA (II.3-II.11)

DEFINICIÓN (II.3-II.9)

AVIDYĀ

ASMITĀ

RĀGA

DVEṢA

ABHINIVEŚA

ADVERTENCIA (II.10-II.11)

LAS ACCIONES Y SUS CONSECUENCIAS (II.12-
II.16)

DIFERENCIA ENTRE QUIEN PERCIBE Y LO QUE ES
PERCIBIDO (II.17-II.27)

LOS OCHOS MIEMBROS DEL YOGA: AṢṬĀU AṆGĀNI
(II.28-II.55)

PRESENTACIÓN (II.28-II.29)

LAS RESTRICCIONES: YAMA/NIYAMA (II.30-II.45)

DEFINICIÓN DE LOS YAMA-S (II.30-II.31)

AHIṂSĀ

SATYA

ASTEYA

BRAHMACARYA

APARIGRAHA

DEFINICIÓN DE LOS NIYAMA-S (II.32)

ŚAUCĀ

SAMTOṢA

TAPAS

SVĀDHYĀYA

IŚVARA PRAṆIDHĀNA

LA ACTITUD OPUESTA: PRATIPAKṢA BHĀVANAM
(II.33-II.34)

LOS FRUTOS (II.35-II.45)

ĀSANA (II.46-II.48)

PRĀṆĀYĀMA (II.49-II.52)

PRĀTYAHĀRA (II.53-II.55)

Por Luisa Cuerda

Yogasûtras: Esquema de Samâdhipâdah

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/01/Esquema-de-Samâdhipâdah-para-Yoga-Síntesis.pdf>

Por Luisa Cuerda

Sutras: el esquema del Yoga Sûtra

El Yoga Sûtra está compuesto de cuatro partes o libros (pâdah, que literalmente significa 'pierna' ó 'pie') numerados en su transcripción con números romanos (I, II, III y IV). Cada uno de estos libros tiene una serie de aforismos o sùtras que nos ilustran acerca del título correspondiente.

Samâdhipâdah: 51 sùtras.

Sâdhanapâdah: 55 sùtras

Vibhûtipâdah: 55 sùtras

Kaivalyapâdah: 34 sùtras

El primer libro es una visión general del yoga: qué es el yoga, qué se consigue con su práctica, qué es la mente y de qué está compuesta, cómo se puede conseguir un estado de yoga y qué interrupciones encontramos en el camino, con sus síntomas

y sus remedios. El final del capítulo nos define los diferentes tipos de samâdhi (tenéis colgado el cuadro que vimos el pasado junio) y el proceso hacia ellos (samâpatti). Cuando yo lo leí por primera vez me dejó una sensación de «Vale, todo esto está muy bien, pero, ¿por donde empiezo?» Porque es fácil hablar de orientar la mente sin descanso hacia un objeto hasta alcanzar la claridad, pero hacerlo plantea (o al menos a mí me plantea) bastantes dificultades de orden práctico. Por eso se dice también que este libro, aunque es el primero, está dedicado a un tipo de estudiante algo más avanzado, estando el segundo libro orientado a los principiantes, es decir, todos nosotros.

En el segundo libro, que precisamente se llama Sâdhanapâdah, es decir, el libro de la práctica, las cosas comienzan a concretarse. Desde el primer momento, se nos habla de tres formas muy concretas y complementarias de abordar la práctica: tapah, svâdhyâya, Îsvaraprânidhâna (disciplina, autoindagación y devoción) y de los obstáculos (y sus consecuencias dolorosas) que pueden irse eliminando con el programa del yoga, un programa de ocho miembros (ash tanga) que se nos explica en este capítulo y en el siguiente. Así, de manera progresiva, se nos va haciendo posible iniciar el camino. Este libro nos habla de la relación entre «Lo que percibe», es decir purusha y «lo que es percibido», es decir, la materia (en la que están incluidos la mente y los sentidos) y nos hace ver cómo el origen de todo sufrimiento es nuestra incapacidad para diferenciar lo uno de lo otro (es decir, nuestra ignorancia de que nuestro verdadero ser está en purusha y nuestra

correspondiente identificación con nuestra mente y nuestros sentidos lo que nos lleva a desear, rechazar, temer, obcecarnos en «nuestra verdad»...). Nos habla también de las gunas (explicadas en el artículo anterior), las tres cualidades que componen, con diferentes combinaciones, todo lo que existe. El paso que va desde de ser víctimas de sus mutaciones hasta llegar a tener la capacidad de influir sobre ellas es el paso de la esclavitud a la libertad.

El tercer libro, Vibhûtipâdah termina de desarrollar los tres últimos miembros del yoga, justamente los que se refieren a la concentración en el objeto, una concentración cada vez más refinada hasta llegar a la completa absorción en él, a la pura percepción de su esencia y, con ello, a la pura percepción de la realidad sin ningún tipo de velo que la oculte. Esta absorción se conoce como samâdhi y tiene como fruto la libertad. Sin embargo, en el camino, la práctica exhaustiva de la concentración en el objeto en sus tres fases (dhârâna, dhyâna, samâdhi), llamada samyama, puede hacer que surjan y se desarrollen en nosotros poderes especiales (este es el sentido, aquí, de la palabra vibhûti, que en otro contexto significa 'cenizas sagradas'). El tercer libro del Yoga Sûtra nos habla de diferentes poderes y nos advierte que quedarnos fascinados por ellos o procurarlos por sí mismos nos alejará del camino de kaivalya la verdadera libertad.

Del cuarto libro, que justamente se llama Kaivalyapadâh, hay quien dice que es un añadido posterior a los otros tres libros del Yoga Sûtra. Es el más corto y también el más complicado, pero ahonda en algunos

temas que se plantean a lo largo de los otros tres libros, como el de las relaciones entre la materia y el espíritu, y el papel de la mente humana como una herramienta de percepción, como el filtro o cristal a través del cual purusha, el alma, experimenta todo lo que puede ser percibido por los sentidos (incluida la propia mente y sus mudanzas). Nos dice, además, que cuando la herramienta-mente está suficientemente entrenada y purificada de obstáculos, cuando las tres gunas (actividad, pesadez y claridad) ya no la esclavizan con sus mutaciones sirve para reflejar al propio purusha, produciéndose así la absoluta claridad que nos conduce a la libertad plena.

Conociendo ya el esquema general, estamos más cerca de comprender el sentido que tiene el estudio pormenorizado de los sūtras de Patañjali, lo que se hará aún más fácil con el esquema de cada uno de los libros, comenzando con el segundo, Sâdhanapâdah que es el que este año vamos a estudiar.

Luisa Cuerda

Sutras: el marco filosófico del Yoga Sûtra

Como sabemos, el yoga es uno de los seis darshanas derivados del estudio de los

Vedas. La palabra veda puede traducirse como 'revelación' o 'conocimiento' y se ha asimilado erróneamente a otras compilaciones como la Biblia, el Corán, la Torá, etc...Sin embargo, mientras que estas últimas son realmente una compilación de normas de conducta o nos ofrecen una determinada cosmogonía o una visión de la Historia, los Vedas nos revelan cómo dirigirnos a las fuerzas de la naturaleza mediante las palabras y el sonido (canto) adecuados. Curiosamente, la revelación no consiste en decirnos qué tenemos que comer o a quién debemos o no debemos matar; ni tampoco nos descubre como pueblo elegido ni nos recuerda cuánto sufrimos aquí o allá. Los Vedas más antiguos hablan de la manera de hacer sacrificios a Dios (es decir, de comunicarnos con algo más grande que nosotros) y nos ofrecen «fórmulas mágicas», es decir, las palabras adecuadas con la vibración adecuada para nuestra transformación interior. Algo, tal vez, demasiado sutil para una humanidad que, si atendemos a las leyendas que existen en todas y cada una de las culturas y tradiciones, va de mal en peor desde que apareció en este planeta con todo por estrenar, como amiga de los dioses y compartiendo con ellos belleza, fuerza y salud.

Seguramente por ello fueron apareciendo a partir de los estudiosos de los Vedas, explicaciones de cómo está hecho el mundo, cómo estamos hechos los seres humanos y qué debemos hacer para responder adecuadamente a un sufrimiento que parece inherente al hecho de vivir. Los Upanishads, enseñanza transmitida por maestros y anacoretas que solían vivir en los bosques, contenían ya propuestas acerca de la naturaleza de Dios,

el hombre y la relación entre ambos. Se considera que estas enseñanzas están aún dentro del ámbito védico si bien fueron construidas al menos cinco siglos más tarde. A partir de la interpretación de estas enseñanzas aparecieron, sucesivamente, diferentes puntos de vista o «espejos» de la realidad (darshanas). Cada uno de ellos bebe de los anteriores y los acepta o rechaza en parte o totalmente. Por lo que, para entender el yoga, es muy importante tener una idea, por leve que sea, de la cosmogonía del Sâmkhya, el darshana anterior a él y que constituye la base filosófica de un sistema eminentemente dirigido a la práctica como es el yoga.

Según el Sâmkhya, existen dos grandes fuerzas, la materia primordial (aún no manifestada pero llena de posibilidades) o Mula Prakrti, y el espíritu o Purusha. Y la vida surge a partir de esta materia primordial debido a su cercanía con el espíritu. Una información, esta de la «proximidad generativa» entre ambas fuerzas, bastante ambigua y vaga, que fue ampliada por algunos de los Upanishads más tardíos, añadiendo que esta infusión de vida se produce cuando el espíritu transmite su luz y su calor a la materia. Digámoslo ahora usando nombres sânskritos. Cuando el espíritu (Purusha) transmite su luz y su calor (prâna) a la materia primordial (Mula Prakrti), surge la vida. Vemos pues desde ese primer momento la importancia que tiene el prâna como fuerza vital. De su gestión dependerá nuestro estado en todas y cada una de nuestras envolturas (física, energética, mental, cognitiva y emocional). Y será a partir de esa primera materia imbuida ahora de vida, de la que poco a poco se irán formando, de

más sutil a más burdo, los componentes que nos forman.

Se excede de la extensión de estos pequeños artículos explicar la cosmogonía de Sâmkhya, aunque si tenéis interés podemos dedicar algún momento a escudriñar un esquema fascinante en el que todo encaja. Pero sí es importante que nos quedemos con ese concepto de Purusha y Prakrti como cofuentes de vida. Y con la sustancia (prâna) que enlaza los dos grandes poderes, espíritu y materia yendo del espíritu a la materia (y no al revés) lo que nos da una idea de la dirección adecuada si queremos retornar a la fuente.

Todo lo que es materia está compuesta de las tres gunas o cualidades materiales, de las que el Yoga Sûtra habla ampliamente, porque son ellas las que determinan la naturaleza de todas las cosas vivas y son sus cambios (podríamos decir la variación de sus respectivos porcentajes) lo que determinan los cambios observables en todo lo que nos rodea y en nosotros mismos. De las tres gunas (rajas, tamas y sattva: actividad, pesadez y claridad) las dos primeras tienen bastante mala fama mientras la tercera aparece como aquello a lo que hemos de tender. Una idea que deberíamos revisar, ya que rajas no significa solamente ambición e hiperactividad sino también creatividad y movimiento; y tamas no es solo pereza y oscuridad, sino también estabilidad y cohesión; sattva, la pureza, es aquel punto neutro necesario para combinar con los anteriores y si bien es cierto que el yoga nos hace tender hacia lo sâtvico, también lo es que sattva no deja de ser una de las tres gunas y por lo tanto también su desaparición es necesaria para

alcanzar kaivalya, la libertad absoluta. En todo caso, estamos aún muy lejos de ese punto, de modo que nos será más útil observar en nosotros mismos, como un buen campo de experimentación, la alternancia de esas tres cualidades y a lo que nos lleva el predominio de una o de la otra. De momento las tres son muy necesarias para nuestro propio conocimiento. Porque, según el Sâmkhya, la razón de prakriti (la materia) es llevar la conciencia a Purusha (el Espíritu). Que traducido a lo concreto significa que tú y yo estamos aquí para que el espíritu que hay en cada uno de nosotros experimente materialmente la vida y así se acabe conociendo a sí mismo en todos sus aspectos. No sé lo que pensarás tú, pero para mí es un gran alivio y un maravilloso descubrimiento pensar hemos venido aquí a vivir. Ni más ni menos.

Luisa Cuerda

El marco legendario del Yoga Sûtra

Una de las cosas con las que más se sorprenden los profesores de yoga indios es con lo que ellos llaman el afán de sus alumnos occidentales por conocer la fecha exacta de «cuándo sucedió todo» La respuesta que yo he obtenido a mis preguntas acerca de cuándo escribió Patañjali el Yoga Sûtra ha sido

invariablemente: «No lo sé». Un «no lo sé» dicho no desde la incomodidad o el embarazo con el que es habitual contestar eso a un alumno, sino desde la perpleja naturalidad de quien ha sido abordado con una pregunta absurda. Porque para ellos no es importante cuándo sucedió una cosa (concepción lineal del tiempo) sino que sucedió, ya que lo que sucede, sucede para siempre, se sepa o no, sea hoy, ayer o mañana.

Es así, pues, como voy a comenzar este pequeño artículo: No sé cuándo vivió Patañjali, ni cuándo escribió el Yoga Sûtra. Por supuesto, conozco las teorías que lo sitúan en el siglo II de la era cristiana, en el siglo II antes de Jesucristo, o que hablan de uno o de varios autores; y conozco las leyendas que lo ven como un regalo de los dioses (una traducción de su nombre podría ser 'caído en las manos') en una era tal vez sólo un poco menos oscura que en la que ahora vivimos; o las que lo asimilan con la serpiente Ananta, en cuyos anillos Brâhma duerme la siesta mientras ella sostiene el mundo en su cabeza y vigila las más que dudosas intenciones del águila Garûda, el jet particular del Altísimo. Aunque ninguna de las teorías nos sirven de mucho, ambas leyendas, sin embargo, nos dan una clave atemporal para situar un compendio de aforismos que marcarán para siempre la diferencia entre unas prácticas cuasi esotéricas transmitidas de maestro a discípulo con las lógicas variaciones que dan la distancia y la incomunicación, y la posibilidad de que personas de todo el mundo puedan acceder a la exposición concreta y normalizada de una determinada postura ante la vida, pues el yoga, penúltimo de los seis darshanas derivados

de los Vedas, no es otra cosa que uno de los seis puntos de vista ante la realidad (darshana puede traducirse como 'espejo') que los antiguos nos transmitieron.

El Yoga Sûtra es un mensaje caído del cielo a las manos que lo invocan cuando el entorno resulta incomprensible, el corazón está encogido por el miedo y la ira pugna por mantenernos en nuestra rueda centrífuga de sufrimiento y desamparo. Sólo a partir de su estudio y de su práctica podemos entender qué es el yoga tal y como fue concebido: un sistema para alcanzar la libertad siguiendo unos pasos inteligentes, eficaces y muy compasivos con la naturaleza humana. La persona o personas que escribieron el Yoga Sûtra amaban a sus semejantes desde el más alto de los amores: amaban impersonal e incondicionalmente; y sabían muy bien de qué estamos hechos, cuáles son nuestras debilidades, dónde podemos encontrar nuestra fuerza, qué diferentes caminos podemos seguir para llegar a la fuente. Y, sin embargo, el Yoga Sûtra no ha sido lo que primero ha llegado a Occidente de eso tan confuso que aquí hemos bautizado como yoga. Brâhma a veces es caprichoso y dormita ajeno al peligro o a la incomodidad de los demás, Garûda odia que le quiten protagonismo y el mundo, a pesar de todo, debe seguir rodando sobre la cabeza de alguien que haya asumido, como sin importancia y sin perder la alegría, esa responsabilidad.

Eso es el Yoga: una manera humilde y poderosa de vivir en medio del desconcierto, el absurdo y el dolor sin perder nunca la conexión con la clara fuente de una ilimitada, modesta, desbordante alegría. Y el Yoga Sûtra es el

libro que nos cuenta cómo llegar, desde el deseo de conseguirlo a la libertad de realizarlo de una manera progresiva, oculta, amable, contundente.

Por eso, a todos los que hemos iniciado el yoga sin haber antes aprendido qué es lo que iniciábamos, el Yoga Sûtra servirá para eliminar concepciones defectuosas, revelarnos nuestras proyecciones y fantasías, disuadirnos, tal vez, de continuar porque quizás no es yoga lo que queremos practicar, sino otra cosa a la que hemos llamado yoga en nuestra ignorancia; o incluirnos para siempre entre quienes han sido conquistados por el mensaje liberador de Patañjali, del que nada se sabe más que lo que nos dejó como ayuda.

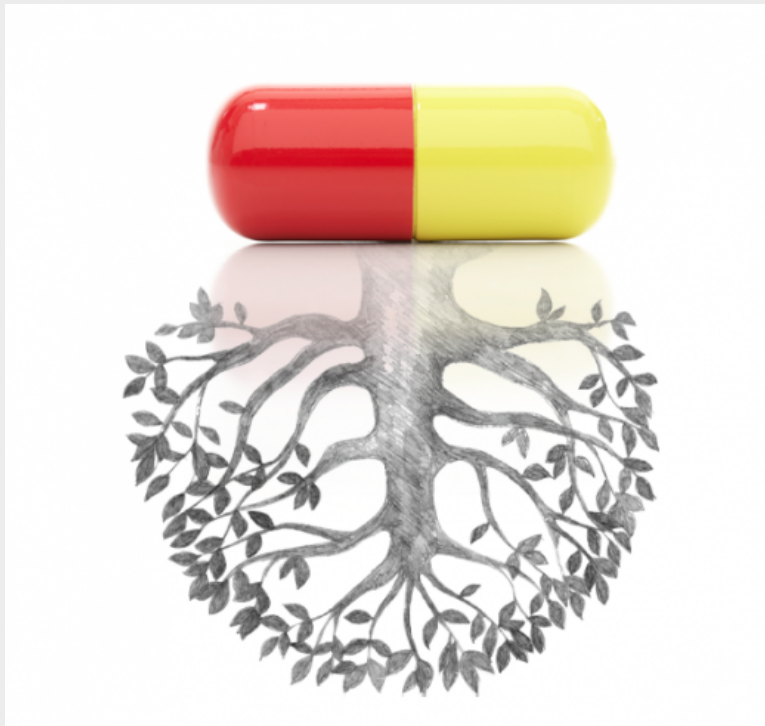
Luisa Cuerda

Escogiendo terapias

Una de las cosas más perturbadoras que acompañan a la noticia de una grave enfermedad es el proceso de selección de las terapias más adecuadas. En principio, es una suerte poder elegir entre varias opciones, pero lo que sucede muchas veces es que nos vemos abrumados por amigos obsequiosos, familiares preocupados, conocidos que conocen a alguien que es

seguro que tiene la clave de nuestra salud.

Todos tenemos miedo a la muerte. Y, consecuentemente, todos tenemos miedo al deterioro, al dolor y a la enfermedad. Pero tal vez nunca como ahora ese miedo esté revestido de arrogancia, como si la muerte ya no tuviera lugar en una sociedad en la que el progreso nos ha hecho creer, erróneamente, que somos omnipotentes.



Tal vez por eso en este cambio de milenio, de era y de paradigma existen tantas recetas para curarse. Al lado de lo que conocemos como medicina oficial están las llamadas terapias alternativas, medicinas tradicionales o dinámicas de sanación. Y a pesar de que, en origen, tanto unas como otras sirven a la salud del ser humano, ambas opciones están, por desgracia, asociadas a determinadas creencias o convicciones que a veces se excluyen mutuamente, como si lo que estuviese en juego fuese el poder en lugar de la salud.

Es terriblemente doloroso escuchar, en unos

momentos de gran tensión y de sufrimiento mental continuado, cosas como que la radioterapia y la quimioterapia son peores aún que el cáncer y que los protocolos de los hospitales están hechos para experimentar con los enfermos; o, del otro lado, que la meditación es una tontería, el Reiki magia para crédulos y la acupuntura «cuestión de fe». En otro orden de cosas, resulta cruelmente dañino ser informado, en el momento en el que nuestro cerebro está hecho papilla y nuestro corazón es un mar revuelto, de que con una actitud mental positiva seríamos capaces de sanarnos a nosotros mismos o a nuestros hijos. Lo cierto es que estos apasionados posicionamientos, proclamados con enorme inconsciencia por personas que creen que nos están ayudando, nos dan la medida del enorme rechazo que existe en nuestra sociedad hacia la enfermedad y la muerte, tanto si lo revestimos con los ropajes de la ciencia oficial como con los de las terapias alternativas.

Y sin embargo, por suerte hay cada vez más personas que van a una sesión de Reiki después de la quimio. Que continúan con su práctica de yoga (o la inician) para recabar fuerzas antes de una grave operación. Que aprenden a hacer masajes para relajar y hacer reír a sus niños, y viven así con ellos un sanador presente, agradeciendo los periodos de descanso entre terapias agresivas. Que combinan la acupuntura y los tratamientos alopáticos. La cerrazón suele ir de la mano del orgullo, y este del miedo. Ambas cosas son terriblemente nocivas. La apertura, la humildad ante lo que no se conoce, la curiosidad por lo nuevo implica amor hacia nosotros mismos o hacia nuestro enfermo; y

donde hay amor hay ya un inicio de sanación.

Es tan importante estar sano que deberíamos poner nuestra salud por delante de nuestros prejuicios; si lo hiciéramos, veríamos que todo lo que existe, sea cual sea su etiqueta, está ahí para nosotros y que si nos liberamos de esquemas preestablecidos y confiamos en nuestra sabiduría interior, sabremos ir escogiendo lo más adecuado a cada instante. Pero además, aprenderemos para siempre algo mucho más importante: Que, como pasa con nuestra felicidad y como pasa también con nuestra salud, nuestra vida es cosa nuestra.

Luisa Cuerda

Yogasutras. Esquema Libro I

ESQUEMA DEL PRIMER LIBRO DEL YOGA SÛTRA

SAMÂDHIPÂDAH

INVOCACIÓN AL COMENZAR (I.1)

QUÉ ES EL ESTADO DE YOGA (I.2-I.4)

CUÁLES SON LAS ACTIVIDADES DE LA MENTE

(I.5-I.11)

CÓMO SE LLEGA AL ESTADO DE YOGA (I.12)

LA PRÁCTICA (I.13-I.14)

EL DESAPEGO (I.15-I.16)

PROGRESIÓN HACIA EL ESTADO DE YOGA (I.17-I.18) (un adelanto de lo que luego serán los sūtras I.42-I.44)

PERSONAS QUE NECESITAN (O NO) PRACTICAR PARA LLEGAR AL ESTADO DE YOGA (I.19)

CUALIDADES DEL PRACTICANTE (I.20-I.22)

OBSTÁCULOS EN EL CAMINO DEL YOGA

CUÁLES SON (I.30)

QUÉ SÍNTOMAS PRODUCEN (I.31)

CÓMO SUPERARLOS (I.32)

SUTRAS DE ÎSHVARA (I.23-I.29)

SŪTRA DE LAS CUALIDADES (I.33)

SŪTRAS DEL “Ó” (I.34-I.39)

QUÉ SUCEDE CUANDO SE LLEGA AL ESTADO DE

YOGA (I.40/I.41)

TIPOS DE SAMÂDHI (Ó SAMAPATTIH) (I.42-I.51) (Ver mapa esquemático)



Por Luisa Cuerda