

## Sutras: Esquema Sādhanapādaḥ

ESQUEMA DEL SEGUNDO LIBRO DEL YOGASŪTRA  
SĀDHANAPĀDAḤ

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 AṄĀNI  
(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)

ŚAUCA

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 Samâdipâdah

Ver en PDF:

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

Por Luisa Cuerda

---

---

## Sutras de Patañjali

### Sutras de Patañjali

Libro I- SAMADHI PADA

1- Y Ahora la disciplina del Yoga.

2- Cuando cesa la agitación de la Mente (pensamientos, emociones y sensaciones fluctuantes) surge el estado real del «YOGA.»

3-Entonces «QUIEN VE» queda establecido en su Naturaleza Original.

4- En los otros estados hay identificación con las fluctuaciones mentales (Vrittis)

5-Las principales fluctuaciones mentales (Vrittis) son cinco; las cuales se pueden

dividir en dolorosas y no dolorosas.

6- Estas cinco principales fluctuaciones mentales (Vrittis) son: Conocimiento correcto, conocimiento errado, Imaginación, Sueño y Memoria.

7- El conocimiento correcto proviene de las siguientes fuentes: Percepción directa, deducción o inferencia y testimonio o revelación.

8- El conocimiento errado es una concepción falsa de una idea o un objeto cuya naturaleza real no se corresponde a ese concepto.

9- Seguir el conocimiento a través de la palabras pero sin el objeto es imaginación o fantasía.

10- El sueño (profundo sin sueños) es aquella fluctuación de la mente que implica una ausencia de contenido.

11-La memoria es retener en la mente las impresiones captadas de los objetos percibidos y las experiencias vividas.

12- El cese de las fluctuaciones de la mente se logra a través de ABHYASA y VAIRAGHYA (La Práctica Regular y el Desapego)

13- ABHYASA debe convertirse en un hábito que hay que establecer con empeño.

14- ABHYASA queda establecida firmemente cuando es practicada por largo tiempo, con regularidad, persistencia y dedicación.

15-Cuando una persona cesa en el deseo de los objetos percibidos, de los eventos experimentados o de aquello que ha

escuchado se llama VAIRAGHYA.

16-El (nivel) más elevado es el que está libre del deseo de las GUNAS, con relación al verdadero conocimiento de PURUSHA.

17-SAMPRAJNATA YOGA es la asociación con el razonamiento, la reflexión, la alegría y el sentido de la individualidad, respectivamente.

18. El otro SAMADHI (ASAMPRAJNATA) es precedido por el estudio continuo de Desidentificarse del contenido de la mente. En él solo quedan indicios de la mente.

19-Los yoguis no encarnados y los fusionados en PRAKRITI, nacen debido a asamprajnata Samadhi. (Esto es Bhavapratayaya Asamprajnata Samadhi).

20-Otros, (distintos de los no-encarnados y fusionados en prakriti) obtienen asamprajnata samadhi a través de los pasos de la fe, la fuerza de voluntad, la memoria y la inteligencia derivados de samprajnata samadhi, respectivamente.

21-Aquellos que lo anhelan intensamente, obtienen asamprajnata samadhi muy pronto.

22-Asamprajnata samadhi puede ser obtenido antes, con el anhelo que surge de las condiciones leves, medianas y extremadamente fuertes.

23-O por devoción a Dios (puede ser obtenido asamprajnata samadhi).

24-Dios es un Ser muy especial intacto de aflicciones, de actos y de indicios de Karma y sus resultados.

25-En Dios reside la semilla de la

Omnisciencia Infinita.

26- Quien, al no ser limitado por el tiempo, es el Maestro de los primeros Maestros.

27- «OM » (pronunciado A\_U\_M) es la palabra que denota a Dios.

28- La palabra OM debe ser recitada repetidamente, mientras se piensa en su significado.

29- Con esta práctica la Conciencia se repliega hacia adentro y los obstáculos en la meditación son superados.

30- Los obstáculos son: La enfermedad, la estupidez, la duda, la postergación, la pereza, el deseo, la percepción errónea, la incapacidad de mejorar y la inestabilidad.

31- Los síntomas que acompañan a la distracción mental son: El dolor, la depresión, el temblor del cuerpo y la respiración arrítmica.

32- Para removerlos (a los obstáculos y síntomas que los acompañan), se debe practicar la concentración en un solo principio.

33- La mente se purifica y torna pacífica, cuando en relación con la felicidad, la miseria, la virtud y el vicio; se cultivan las actitudes de amistad, compasión, agradecimiento e indiferencia respectivamente.

34-0 (uno puede controlar la mente) por la exhalación y retención de la respiración.

35-0 sino, la mente puede ser estabilizada guiándola a la estabilidad de la

experiencia sensitiva.

36- 0 el estado luminoso que está mas allá del sufrimiento (puede controlar la mente)

37-0 también,(la mente puede ser controlado)concentrándola en personas que han renunciado a las pasiones humanas.

38-0 también (la mente puede estabilizarse) dándole el apoyo del conocimiento de los sueños y el dormir.

39-0 por meditación según se desee.

40-Entonces el yogui obtiene el dominio sobre todos los objetos de meditación, desde el más pequeño hasta el infinitamente inmenso.

41-Samapatti es un estado de completa absorción de la mente, que está libre de Vrittis en (los tres tipos de objetos como) observador, observado y los sentidos, tal como un cristal pulido toma el color de aquello sobre lo que está apoyado.

42-En este estado (de samadhi),tomando en cuenta las alternancias conscientes entre palabra, conocimiento verdadero (o sabiduría correcta) y percepción sensible, el estado mental confuso se denomina savikarta sanapatti.

43-Nirvitarka se produce después de la clarificación de la memoria, cuando la mente está desprovista de su propia percepción y sólo brilla por dentro el conocimiento verdadero del objetivo.

44-Solamente con esta explicación, savichara samadhi, nirvichara samadhi y estados más sutiles de samadhi han sido

explicados.

45-Los estados de samadhi con respecto a objetivos más sutiles ascienden hasta prakriti.

46-Aquellos (estados que han sido explicados anteriormente) son solo samadhi con semilla.

47-Después de volverse absolutamente perfecto en nirvichara samadhi la luz espiritual amanece.

48-Allí, (en los límites de nirvichara samadhi) la superconciencia se nutre de la experiencia cósmica.

49-Este conocimiento es diferente del conocimiento adquirido a través del testimonio y la inferencia, porque tiene un objetivo especial.

50-La conciencia dinámica nacida de aquél (sabeeja samadhi) previene otros estados de conciencia.

## Libro II – SADHANA PADHA

1- Tapas, swadhyaya e Ishwara pranidhana constituyen el yoga práctico y kriya yoga.

2- El Kriya yoga se practica para desarrollar la conciencia de samadhi y con el propósito de reducir la causa de las aflicciones.

3- Las causas del dolor son la ignorancia, el sentimiento del yo o ego, los gustos, los disgustos y el miedo a la muerte.

4- Avidya es el área de acción de los



kleyas consecuentes, en el estado latente, reducido, disperso o expandido.

5- Avidya (ignorancia) es equivocarse lo perecedero o no eterno, impuro, malo y sustancioso, por lo eterno, puro, bueno y atman (o sustancia) respectivamente.

6- Asmita es la identidad como si fuera purusha con el buddhi.

7- Raga es el placer que acompaña al gusto.

8- Dwesha es el dolor que acompaña a la repulsión.

9- Abhinivesha es el deseo de vida autosostenida que domina todo, aún lo aprendido.

10- Estos kleshas pueden ser reducidos por involución cuando son sutiles.

11- Las modificaciones de los kleshas pueden ser reducidas a través de la meditación.

12- La acumulación de karmas, que es la principal causa de las aflicciones, se experimenta en los nacimientos presentes y futuros.

13- Mientras la causa principal de karmashaya permanezca, madura y da nacimiento, genera un lapso de vida y experiencia.

14- Estos frutos tienen felicidad y pena dependiendo de los méritos y deméritos.

15- En el caso de aquel que tiene discernimiento (viveka) todo es doloroso, por el dolor producido por el cambio, el sufrimiento agudo, los samskaras y, por

oposición, también debido a las gunas u Vrittis.

16- El sufrimiento que aún no ha llegado debe ser evitado.

17- La unión entre el observador y lo observado es la causa de ella (que debe ser evitado).

18- El observado (drishya) tiene las propiedades de luz, actividad y estabilidad; es de la naturaleza de los elementos y de los órganos sensitivos, y tiene como objetivos la experiencia y la liberación.

19- Vishesa, avishesa, lingamatra y alinga son las etapas de las gunas.

20- El observador es solo conciencia pura, pero a pesar de su pureza, parece observar a través del concepto mental.

21- Prakriti solo existe con motivo de purusha.

22- Para aquel cuyo propósito se cumple, lo observado se vuelve inexistente, pero para otros no es destruido porque el conocimiento es común a todos.

23- La causa de la unión de purusha y prakriti es experimentar la naturaleza esencial, y lograr en si mismos los poderes de purusha y prakriti.

24- La causa de unión es avidya.

25- La unión (entre purusha y prakriti) desaparece por la ausencia de avidya. Esto es hana (eludir), denominado liberación del purusha.

26- La conciencia de lo real, sin fluctuaciones, es el medio para eludir hana.

27- Hay siete etapas de iluminación para ese purusha.

28- A través de la práctica de las distintas partes del yoga, la impureza disminuye hasta que el aumento del conocimiento espiritual culmina en la conciencia de la realidad.

29- Las auto-limitaciones, reglas fijadas, posturas, control de la respiración, retracción de los sentidos, concentración, meditación y samadhi constituyen las ocho partes de la disciplina yoga.

30- La no-violencia, la verdad, la honestidad, la abstinencia sexual y la no-posesividad son las cinco auto-limitaciones.

31- Cuando se practica universalmente, sin excepción, independientemente de las circunstancias de nacimiento, lugar y hora, éstos (los yamas) devienen en la gran disciplina.

32- La limpieza, el contentamiento, la austeridad, el auto conocimiento y la entrega a Dios constituyen las reglas fijas.

33- Cuando la mente es perturbada por las pasiones, uno debe practicar reflexionado acerca de los opuestos.

34- Los pensamientos malos como violencia y otros; ya sean pensados por uno mismo, a través de otros, o aprobados, son causados por la codicia, la ira y la confusión.

Pueden ser leves, medianos o intensos.  
Pratipaksha bhavana es pensar lo opuesto a estos pensamientos.

35- Estando firmemente establecido en ahimsa, hay abandono de la hostilidad en su cercanía.

36- Siendo firmemente establecido en la verdad, las acciones resultan en frutos, dependiendo enteramente de ella.

37- Siendo firmemente establecido en la honestidad, todas las gemas se presentan.

38- Siendo firmemente establecido en brahmacharya, se obtiene virya.

39- Permaneciendo estable en la no-posesividad, surge el conocimiento del cómo y de dónde proviene el nacimiento.

40- De la limpieza proviene la indiferencia hacia el cuerpo y el no apego a los demás.

41- Con la práctica de la pureza mental uno adquiere aptitud para la alegría, fijar un único objetivo, el control de los sentidos y la visión del propio ser.

42- La felicidad sin excesos surge de la práctica del contentamiento.

43- Practicando austeridad, las impurezas se destruyen y surge la perfección en el cuerpo y los órganos sensitivos.

44- La unión con la deidad deseada se produce a través de la auto-observación.

45- El éxito en el trance proviene de la completa resignación a Dios.

46- La postura debe ser firme y

confortable.

47- Superando los esfuerzos y a través de la meditación sobre la serpiente ananda, se obtiene dominio de asana.

48- Entonces, los pares de opuestos dejan de tener impacto.

49- Habiendo sido efectuada asana, pranayama es la cesación del movimiento de inhalación y exhalación.

50- Pranayama es externa, interna o suprimida, regulada por el lugar, la hora y la cantidad; y se torna prolongada y sutil.

51- El cuarto pranayama es aquel que trasciende el objeto interno y externo.

52- Por lo tanto lo que cubre la luz desaparece.

53- Y la preparación de la mente para concentración (se desarrolla a través de pranayama).

54- Pratyahara es la retracción de la mente de la actividad sensorial, que los sentidos imitan.

55- Por lo tanto, a través de pratyahara existe la más elevada maestría sobre los órganos sensoriales.

### Libro III – VIBHUTI PADHA

1-La concentración es atar la mente a un lugar.

2-Dhyana es el flujo ininterrumpido del

contenido de la conciencia.

3-Ese estado se torna samadhi cuando aparece sólo el objeto, sin conciencia del propio ser.

4-Los tres juntos (dharana, dhyana y samadhi) constituyen samyama.

5-Dominando el samyama, amanece la luz de la conciencia elevada.

6-Eso (la luz de la conciencia elevada) debe ser aplicada a diferentes estados sutiles de la conciencia.

7-Los tres juntos son más sutiles con relación a los anteriores.

8-Esos (los tres estados o trinidad) son menos sutiles que nirbeeja samadhi.

9-Nirodha parinama es el estado de transformación de la mente que penetra en el momento de la supresión, y que aparece y desaparece entre los samskaras entrantes y salientes.

10-El flujo se vuelve tranquilo por la impresión de la repetición.

11-Samadhi parinama es la desaparición y aparición de la distracción y el objetivo fijo de la mente.

12-Entonces otra vez, cuando los objetos que se atenúan y aparecen son similares, se denomina transformación de un solo objetivo de la mente.

13-Con estos tres prarinamas se explica la naturaleza, el carácter y la condición en los elementos y los órganos sensitivos.

14-El dharma es común en todas las propiedades latentes, activas o no manifestadas.

15-La diferencia en el proceso de desarrollo es la causa de la transformación.

16-El conocimiento del pasado y del futuro surge ejerciendo samyana sobre las tres transformaciones.

17-La palabra, el objeto y el contenido mental son confusos por la superposición mutua. Ejerciendo samyama sobre cada uno de ellos por separado, surge el conocimiento del lenguaje de todos los seres.

18-El conocimiento del nacimientos previos surge por la percepción de las impresiones.

19-El conocimiento de otras mentes surge ejerciendo samyana sobre los pratyayas.

20-Però el conocimiento de eso (otros factores mentales)no se obtiene, son el apoyo de la imagen mental, porque ese no es objeto de samyana.

21-Ejerciendo samyana en la forma del cuerpo y suspendiendo la receptividad de la forma, sin contacto entre el ojo y la luz, el yogui puede volverse invisible.

22-Por lo antedicho, la desaparición del sonido y otros tanmantras pueden ser entendidos.

23-El karma es de dos tipos, activo y latente. Ejerciendo samyana sobre ellos se obtiene el conocimiento de la muerte, también por presagio.

24-Ejerciendo samyama sobre la amabilidad

etc.; llegan estos poderes particulares.

25-A través de samyama sobre la fuerza de un elefante etc. se desarrolla la correspondiente fuerza.

26-El conocimiento de los objetos sutiles, oscuros o distantes, se obtiene dilatando la luz de la facultad superfísica.

27-El conocimiento del sistema solar se obtiene efectuando samyama sobre el sol.

28-Ejerciendo samyama sobre la luna, se obtiene el conocimiento de la posición de las estrellas.

29-Ejerciendo samyama sobre la estrella polar, se puede obtener el conocimiento del movimiento de las estrellas.

30-Ejerciendo samyama en el centro del ombligo, se obtiene el conocimiento de la disposición del cuerpo.

31-Ejerciendo samyama sobre la garganta, el hambre y la sed retroceden.

32-La estabilidad se adquiere a través de samyama sobre el kurma nadi.

33-Ejerciendo samyama sobre la luz de la corona de la cabeza (sahasara) se obtiene una visión espiritual de los maestros del yoga.

34-0 todo por virtud de pratibbha (intelecto)

35-A través de samyama sobre el corazón surge la percepción de la conciencia.

36-Chitta y purusha son extremadamente distintas. La experiencia objetiva o



subjetiva es lo que las hace aparecer iguales. El conocimiento de purusha se obtiene por samyama sobre la conciencia subjetiva, aparte de l conciencia objetiva.

37-De allí se procede el conocimiento trascendental de la audición, sensación, percepción, gusto y olfato.

38-Estos poderes psíquicos (mencionados en el sutra anterior) son obstáculos en samadhi, pero en el estado de conciencia del mundo son poderes psíquicos.

39-Perdiendo la causa del encierro y por conocimiento del camino, el cuerpo sutil penetra el cuerpo de otra persona.

40-A través del dominio de udana no hay contacto con el agua, barro o espinas etc. y el cuerpo levita.

41-Por dominio del samyama el cuerpo resplandece.

42-Por samyama en la relación al oído y el espacio (hay) audición divina.

43-Por samyama el relación al cuerpo y akasha, y fusionando la mente con la suavidad del algodón, existe atravesar el espacio.

44-En el estado de mahavideha son inconcebibles y están fuera del radio del cuerpo, en donde la cubierta de la luz es destruida.

45-La maestría sobre los bhutas se obtiene por samyama sobre los estados burdos, sutiles e interpenetrantes y sobre el propósito de los bhutas.

46-De allí surge la aparición del anima ( y

otros poderes), la perfección del cuerpo y la no obstrucción de las funciones del cuerpo ( fluye).

47-La perfección del cuerpo físico incluye la belleza, la gracia, la engreí y la dureza.

48-El dominio de los órganos sensitivos se obtiene por samyama sobre el poder de conocimiento, la naturaleza real, el egoísmo, toda interpretación y toda propósito.

49-De allí siguen la velocidad de la mente, libertad de cualquier medio o instrumento, y la conquista de las limitaciones de prakriti.

50-Solo por conocimiento de la conciencia de la diferencia entre chitta y purusha sobreviene la supremacía sobre todos los estados y formas de la existencia y omnisciencia.

51-Por vairagya aún teniendo en cuenta eso(los poderes), la semilla del defecto es destruida y se obtiene kaivalya.

52-Habiendo sido invitado por los devatas no debe haber ni apego ni orgullo, por la posibilidad de que se renueve lo indeseado.

53-A través de samyama en el momento y su orden de sucesión, nace el conocimiento de la realidad fundamental.

54-De allí proviene el conocimiento de dos objetos similares que no son distinguibles por tipo de nacimiento, características y posición, porque son indefinidos.

55-El conocimiento trascendental incluye el conocimiento de todos los objetos mas allá

de todos los órdenes de sucesión, y nace de viveka. Eso es todo.

56-Kayvalya se obtiene igualando y purificando la iluminación de purusha y chitta.

#### Libro IV- KAILVALYA PADHA

1-Los siddhis provienen de nacimiento, hierbas, mantras, austeridad o samadhi.

2-La transformación de una sustancia en otra (o nacimiento) ocurre por el desborde de la potencialidad natural.

3-La causa instrumental no agita las diversas tendencias naturales sino que simplemente remueve los obstáculos como un granjero.

4-Las mentes creadas están libres solo de egoísmo.

5-La mente dirige las numerosas mentes (creadas) en conexión con las diferentes actividades.

6-De ellas, la nacida de la meditación está libre de impresiones.

7-Las acciones de los yoguis no son ni blancas ni negras, de todos los demás son de tres maneras.

8-De allí surge la manifestación de los deseos potenciales según su maduración solamente.

9-Dado que la memoria y las impresiones son iguales de forma, existe una secuencia, si bien pueden ser divididos por clase de

nacimiento, lugar y hora.

10-No tienen principio y el deseo de vivir es eterno.

11-Dado que la causa y el efecto, el soporte y el objeto están ligados, con su desaparición eso también desaparece.

12-El pasado y el futuro existen en su propia forma por diferencia de caminos.

13-Ya sea manifestados o no manifestados, ellos son de la naturaleza de las gunas.

14-La esencia del objeto se debe a la unicidad de transformación de las gunas.

15-Por la igualdad de objeto y diferencia de mente sus caminos están separados.

16-El objeto de proporción no depende de chitta; ¿qué le pasaría si al objeto de percepción si el medio para conocerlo no se encuentra allí?

17-La mente necesita la reflexión del objeto para su conocimiento.

18-Purusha, el dominio de chitta, no cambia, por lo tanto siempre conoce las modificaciones de la mente.

19-Ese chitta no está auto-limitado porque es el sujeto del conocimiento y la percepción.

20-Y no puede haber comprensión de ambos simultáneamente.

21-Si el conocimiento de una mente por otra aceptado, entonces habría conocimiento de conocimientos guiando al absurdo y a la

confusión de memoria.

22- El conocimiento de la propia naturaleza a través del auto-conocimiento se logra cuando la conciencia asume esa forma en al que no pasa de un estado (o nivel ) a otro.

23-La mente que está coloreada por el observador y el observado aprehende todo.

24-A pesar de estar clasificada en innumerables vasanas, actúa para el purusha porque trabaja en asociación.

25-Para aquel que ve la distinción, la percepción de la autoconciencia cesa completamente.

26-Entonces, realmente la mente se inclina hacia la discriminación y dirigiéndose a kaivalya.

27-Durante el estado de discriminación (viveka) o discernimiento, surgen otros pratyayas debido a las impresiones pasadas.

28-La remoción de éstos (pratyayas) es prescrita como la destrucción de los kleshas .

29-Cuando no queda interés, aún en la mas elevada meditación, el dharmamegha samadhi se desarrolla a cuenta de la completa discriminación (o discernimiento)

30-Posteriormente surge la libertad de los kleshas y karmas.

31-Entonces, debido a la remoción de los velos e impurezas, queda poco por conocer por la onfinitud del conocimiento.

32-Recién entonces habiendo cumplido su propósito y después de finalizar el proceso

de cambio, las gunas se retiran.

33-Krama es el proceso correspondiente a los momentos, incorporado en el final.

34-Kaivalya es la involución de las gunas debido al cumplimiento de su propósito, o es la restauración del purusha a su forma natural que es conciencia pura.

Este extracto de los sutras de Patanjali que corre por internet no es suficiente para conocer el texto pues se requiere un comentario. Tenedlo meramente como resumen desnudo de los sutras.

---

---

## 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 sûtras

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, Îsvara-prânidhâna (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



alejara del camino de kaivalya la verdadera libertad.

Del cuarto libro, que justamente se llama Kaivalyapadâh, hay quien dice que es un aadido posterior a los otros tres libros del Yoga Sûtra. Es el mäs corto y también el mäs complicado, pero ahonda en algunos temas que se plantean a los 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 sûttras 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 sátvico, 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**

---

## **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)

## SÛTRA DE LAS CUALIDADES (I.33)

## SÛTRAS 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



Yama tiene muy en cuenta que vivimos en sociedad en un mundo determinado. Pero este mundo se parece más a un laberinto que a cualquier otra cosa, con sus meandros burocráticos, sus recovecos de intereses, sus callejones sin salida morales. El iniciado quiere llegar al centro y necesita tomar atajos. Al final, lo importante es que nuestra práctica sólida y permanente no se vea afectada por la aleatoriedad de las circunstancias.

En Niyama aparece la comprensión de que el «enemigo» no está sólo afuera sino también dentro en forma de resistencias, hábitos o dudas. Aquí no está tan presente el otro (al cual no herir, no mentir, no robar, etc) sino uno mismo, el reconocimiento de la propia individualidad y el deber de responder adecuadamente, esto es, de ser responsable. La partícula ni- en sánscrito quiere decir, abajo, cercano, al interior, por eso decimos que Niyama es una atención al interior, propiamente la psicología del Yoga.

En Shauca lo importante no es tanto la purificación del cuerpo como la actitud de apertura a lo sutil. Samtosha nos tiende la mano para agradecer lo que nos trae la vida sin perder la fe. Tapas nos fortalece a

través de la disciplina de los envites de los opuestos. Svâdhyâya nos acerca a la voz de la conciencia cultivando la discriminación. Y por fin, Ishvara Pranidhana nos hablar de un absoluto abandono a una inteligencia mayor desde el desapego de nuestros frutos.

Esto es Niyama, un jardín de actitudes, formas de contener nuestra dispersión, para que la capacidad de centramiento en nuestra práctica no sufra. Veámos uno por uno.

**Por Julián Peragón**

---

---

## Yama: introducción



Los Yama están en la base de la filosofía yoga. Patañjali los coloca en primer lugar en el ashtanga yoga, yoga de los ocho miembros. Tal vez están en primer lugar porque son restricciones universales que están en todas las tradiciones. Son abstenciones que debe guardar el practicante sencillas pero de una profundidad inmensa. Tal vez nos están queriendo decir que si uno no logra franquear con éxito estas cinco disciplinas difícilmente alcanzará el grado de elevación supremo, la propia realización

personal.

Practicar los Yamas prepara la mente y la purifica para el trabajo posterior para el método propio del Yoga. No es un trabajo fácil porque hay mucho de instintivo en la relación con los otros que debemos regular, ¿quién no ha deseado aniquilar al otro cuando ha sufrido una humillación o engaño?. Pero también incide sobre la importancia personal pues ser veraz a menudo va en contra de nuestra imagen glorificada. Lo importante de los Yamas es que no se conviertan en mandamientos estrictos, impuestos desde una moral sea ésta oriental u occidental, lo importante es comprender que las virtudes cultivadas tienen una inteligencia y nos proveen de un tesoro sea éste la pacificación de nuestro entorno, la confianza de los demás o la simplicidad de nuestra vida.

Yama es sociología aplicada, una manera de vivir en sociedad eludiendo las fuertes tensiones de intereses, las batallas de los egos, la cultura del tener o la ideología del deseo. Vivir con más paz y más coherencia, sin envidias o avaricias facilita el espacio contemplativo que propone el Yoga. Veámos cada uno de ellos.

**Por Julián Peragón**

---

---

## Niyama: Ishvara pranidhana



Tapas, svâdhyâya e ishvara pranidhana forman un trío dentro de este todo ético que son los yamas y los niyamas en la estructuración que hizo del Yoga Patañjali alrededor del siglo II de nuestra era. En realidad no basta con mover la energía a través de una disciplina intensa y de darle un sentido profundo desde la autoindagación, es necesario que todo el proceso tenga corazón. Es evidente que el corazón es un símbolo de centralidad pues es la bomba que impulsa todo el sistema. Pero hay un corazón más allá del órgano físico donde parece que descansa el alma. No en vano cuando nos señalamos, aquello que está en nuestro núcleo, tocamos el centro del pecho. Algo tiene que despertarse en el corazón si nuestra práctica y estudio han sido hecho con constancia. Hemos fortalecido nuestra voluntad con tapas y hemos despertado nuestra inteligencia con svâdhyâya, pero hace falta algo más. Ese algo es una forma de piedad, de compasión o benevolencia como gesto esencial en la existencia.

Tapas nos puede dar mucho poder mientras que svâdhyâya puede proveernos de mucho conocimiento. Y lo que de entrada podría parecer una ventaja, a la larga se convierte en un obstáculo. Es necesario poseer una balanza donde los éxitos y los fracasos sean visto con mucha ecuanimidad. El corazón es el fiel de la balanza que con un criterio profundamente amoroso permite relativizar nuestras proezas al insertarnos dentro de una totalidad. No nos olvidemos que la verdadera fuerza reside en permanecer sereno tanto en el éxito como en

el fracaso.

Ishvara es el Señor y puede chocar nuestra sensibilidad cuando entendemos al Yoga no como una religión sino como un método de autoconocimiento. En realidad Ishvara no es el Dios al que estamos acostumbrados en el monoteísmo, no es un dios creador, no entra ni sale en la corriente del tiempo, es un espíritu especial. Hay que entenderlo como el gurú perfecto, el maestro de maestros, algo así como un arquetipo que sirve como soporte devocional al practicante de Yoga. Hemos de recordar que la metafísica del Yoga viene fundamentalmente del Samkhya que es ateo y que Patañjali se toma la licencia de incluir la figura de Ishvara tal vez porque la práctica devocional en la tradición se demostró como una vía directa de conexión con lo sagrado. En todo caso ishvara pranidhana nos recuerda que hemos de aceptar nuestros límites dentro de la inmensidad del universo, somos una gota de agua, un pequeño eslabón de una cadena infinita. Esto significa que todas las preguntas no serán respondidas ni sabremos todos los resquicios del destino ni podremos correr todos los velos del misterio. Somos pequeñez y nuestra grandeza es aceptar lo que somos. No podemos hacer otra que someternos a la realidad, y ese sometimiento no implica resignación sino celebración.

Pranidhana nos habla por otro lado de ofrenda o plegaria. Este concepto nos obliga a aterrizar cualquier mística y hacerla carne. Todo lo que has conquistado no es tuyo, y no es tuyo porque hace tiempo que la firmeza de una identificación individual se ha ido desmenuzando. Los bienes no son tuyos porque la idea de

posesión no se sostiene desde una atenta observación. Es aquí donde la pequeña voluntad se inclina ante la gran voluntad, el pequeño rostro se refleja en el grande, microcosmos encajando en el macrocosmos. Y esa apertura hay que entenderla como una inspiración ante lo divino.

Ofrecer los frutos de nuestras acciones a los pies del Señor es el camino hacia la desidentificación que tanto sufrimiento nos trae, y un vía segura hacia la humildad. Estando en el mundo pero sabiendo que nuestras raíces no están abajo sino arriba, con la confianza que todo será dado. Las fronteras se abren porque ya no hay un yo pequeño batallando con otros por una porción de prestigio mayor, ahora hay un Tú y este tú inmenso incluye todo, incluye mi sufrimiento y el tuyo, incluye mi vida y la tuya, incluye la vida de las generaciones por venir, incluye el respeto por los antepasados. Entonces nuestra acción se hace desde una meditación muy profunda que incluye el primer yama que es la no violencia y se sublima paso a paso hasta este último niyama que es la máxima expresión de una ética que abre las puertas de una espiritualidad profunda. Nada hago, todo se hace porque soy un canal.

**Por Julián Peragón**

---