

Mensaje 56

40 Dalberg Road, Londres, 26 de mayo del 2003

Yoga Sutras de Patanjali

SADHANA PADA

Las prácticas vivas sin anhelos —la *sadhana*— son el segundo paso.

1. *Tapah-swadhyaya-ishwara-pranidhanani kriya-yoga*

El Kriya Yoga es la percepción —*pranidhanani*— de la Totalidad —*Ishwara*— mediante la meditación en el ego-mente —*swadhyaya*— y la extinción de todo condicionamiento —*tapas*—, utilizando determinadas prácticas.

2. *Samadhi-bhavana-artha klesha-tanu-karana-arthash cha*

Esto —el Kriya Yoga— reduce conflictos y desarrolla la ecuanimidad en actitudes y sentimientos —*samadhi bhavana*—.

3. *Avidya-asmita-raga-dwesa-abhiniveshah kleshah*

La causa fundamental del sufrimiento es la complacencia —*abhiniveshah*— en:

1. La incapacidad para aprender —*avidya*—.
2. El ego, el “yo” —*asmita*—.
3. Los apegos —*raga*—.
4. Las aversiones —*dwesa*—.

4. *Avidya-ksetram-uttaresam prasupta-tanu-vichchhino-daranam*

La incapacidad para aprender —*avidya*— es la ineptitud para ver “lo-que-es”. “*Avidya*” puede manifestarse sutilmente —*tanu*—, en forma latente —*prasupta*—, dispersa —*vichchhina*—, o permanente —*daranam*—.

5. (I) *Anitya-ashuchi-duhkha-anatmasu nitya-shuchi-sukha-atma-khyatir avidya*

Avidya es no comprender “lo-que-es”. *Avidya* es la ilusión resultante cuando lo efímero aparece como eterno, o cuando lo profano aparece como sagrado, o el sufrimiento como placer, o el desconocimiento del Yo como conocimiento de uno mismo.

6. (II) *Drig-darshana-shaktyor-eka-atmata-eva-asmita*

La dicotomía entre el Yo eterno —*atma*— y el ego —*asmita*— surge por la separación del observador de lo observado —*drig-darshana*—.

7. (III) *Sukha-anushayi ragah*

La búsqueda de gratificación conduce al ego.

8. (IV) *Duhkha-anushayi dwesah*

El sufrimiento es la consecuencia de la aversión y la hostilidad —*dwesha*—.

9. (V) *Swarasa-vahi vidusoapi tata rudho abhinivesa*

El “yo” y el ego —*swarasa-vahi*— se perpetúan debido a los condicionamientos y modelos culturales, predominando hasta en los más cultos —*vidusoapi*—.

10. *Te pratiprasavah-heyah suksmah*

El sutil sufrimiento —psicológico— es atenuado mediante la observación o reflexión interior —*pratiprasavah*—.

11. *Diana-heyas tad-vrittayah*

El sufrimiento mental puede ser reducido mediante una consciencia meditativa.

12. *Klesha-mulah karma-ashayo drista-janma-vedaniyah*

La causa raíz del sufrimiento es la reserva de condicionamientos —*karma*—, acumulada intencional o involuntariamente desde el nacimiento.

13. *Sati mule tadvipako jatya-ayur-bhogah*

La existencia de esta causa, de esta acumulación de condicionamientos, genera el torbellino de las pruebas y tragedias de la vida.

14. *Te hlada-paritapa-phala punya-apunya-hetutvat*

Y el resultado es el placer y el dolor, la virtud y el vicio.

15. *Parinam-tapa-samskara-dukkhair guna-vritti-virodhch cha dukkham eva sarvam vivekinah.*

Para aquél que comprender—*vivekinah*— placer y sufrimiento son, ambos, dolorosos. Son la consecuencia de las impresiones e influencias —*samskara*— del dolor surgido de los rasgos, tendencias —*gunas*— de la mente —*vritti*— y de la constante complacencia de ésta en la dualidad —*virodhah*— (y en los opuestos), conduciendo todo ello al sufrimiento.

16. *Heyam dukkham anagatam*

El sufrimiento futuro puede ser evitado o reducido.

17. *Drasta-drishyayoh samyogo heya-hetuh*

Y esto es posible mediante la fusión entre el observador y lo observado.

18. *Prakasha-Kriya-sthiti-shilam bhutendriya-atmakam bhoga-aparvargartham drishyam.*

La pura observación —*drishyam*— conduce a la aparición de un movimiento unitario de materia y órganos sensoriales —*bhutendriyatmakaram*—. Su propósito es liberarnos de la experiencia —*bhoga-aparvargartham*—y establecernos en el orden perfecto de la acción iluminada.

19. *Vishesa-avishesa-linga-matra-alingani guna-parvani*

En la trascendencia de rasgos y tendencias —*gunas*— hay cuatro etapas: trascendencia profunda —*vishesha*; es decir: *gunatit*—; trascendencia no tan profunda —*avishesha*; es decir: sátrica—; con sólo un poco de profundidad —*lingamatra*; es decir: rajástica—; y con ninguna profundidad —*alinga*; es decir: tamásica—.

20. *Drasta drshi-matrah suddhoapi pratyaya-anupashyah*

El observador real —la “ausencia de mente”— es sólo pura observación, sin la contaminación del observador separativo —la mente—. La pura observación, ve sutilmente a través de la percepción directa —*pratyaya*—.

21. *Tad-artha eva drishyaya-atma*

El propósito de la pura observación es la disolución del observador separativo y la emergencia del observador eterno.

22. *Krita-artham prati nastam apyanastam tad anya-sadharanatvat*

Una vislumbre de lo “Otro”—*kritartham*— lo destruye todo aunque nada es destruido —*anya-sadharanatvat*—. Ninguno de los actos cognitivos comunes es destruido.

23. *Swa-swami-shaktayoh swa-rupopalabdhi-hetuh samyogah*

El propósito de la fusión del observador separativo —*swa*— y el real —*swami*— es morar en el estado natural propio —*swa-rupopalabdhi*—.

24. *Tasya hetur avidya*

Esta fusión es bloqueada por una falta de atención interna —*avidya*—.

25. *Tad-abhavat samyoga-abhavo hanam tad-drishteh kaivalyam*

Los apegos —*hanam*— se deben a la ausencia de esta fusión la cual, a su vez, es una carencia de conciencia de lo “Otro”, en tanto que una vislumbre de lo “Otro” es la liberación —*kaivalyam*—.

26. *Viveka-khyatir aviplava hanopayah*

Discriminación, plena consciencia y ausencia de toda fluctuación son los medios para evitar los apegos.

27. *Tasya saptadhapranta-bhumih prajna*

Hay siete etapas hacia la Sabiduría-Inteligencia —es decir: hacia el *Purusha*—.

28. *Yoga-anga-anusthanad ashuddhi-ksaye jnana-diptir a viveka-kyateh.*

Y son:

1. Vivir en el yoga.
2. Las ceremonias —celebraciones—.
3. Reducir las impurezas —las contaminaciones físicas y mentales—.
4. El conocimiento sutil.
5. El esplendor.
6. La discriminación.
7. La plena consciencia.

29. *Yama-niyama-asana-pranayama-pratyahara-dharana-dhyana-samdhyo asta-angani*

Los ocho aspectos de la vida del Yoga son los siguientes:

1. *Yama*: Regulación de la conducta.
2. *Niyama*: Recomendaciones éticas.
3. *Asana*: La postura (sentarse en quietud).
4. *Pranayama*: La regulación de la respiración.

- | | |
|------------------------|---|
| 5. <i>Pratyahara</i> : | El desapego. |
| 6. <i>Dharana</i> : | Vislumbres de la Inteligencia universal — <i>Chaitanya</i> —. |
| 7. <i>Dhyana</i> : | La meditación sin actividad mental. |
| 8. <i>Samadhi</i> : | Establecernos en la ecuanimidad —no en un estado de intoxicación o comatoso—, en un estado inmune a los problemas mentales <i>samadhan</i> —. |

30. *Ahimsa-satya-asteya-brahmacharya-aparigraha yamah.*

Los cinco *yamas* son:

1. Ser veraz — *satya*—.
2. Ser comedido sin excesos y adicciones —*asteya*—.
3. No robar ni ser codicioso —*aparigraha*—.
4. No ser malicioso ni sentir animadversión (es decir: no ser violento) —*ahimsa*—.
5. No llevar una mala conducta sensual o sexual —*brahmacharya*—.

31. *Jai-desha-kala-samaya-anavachchinnah sarva-bhauma mahavratam*

Los *yamas* son votos importantes independientemente del nacimiento, lugar o circunstancias.

32. *Shaucha-santosh-tapah-swadhyaya-ishwara-pranidhanani niyamah*

Los cinco *niyamas* son:

1. Limpieza —*saucha*—.
2. Contentamiento —*santosh*—.
3. Austeridad o moderación —*tapah* o *dama*—.
4. Abandono de los conocimientos prestados para estar abierto a conocer el ego, el “yo” —*swadhyaya* o *daan*—.
5. La percepción de la Totalidad o la compasión hacia todo—*Ishwara-pranidhan* or *daya*—.

33. *Vitarka-badhane pratipaksa-bhavanam*

Estar atrapado en la conciencia argumentativa genera adversarios y conflictos.

34. *Vitarka himsa-adayah krita-karita-anumodita loba-krodha-moha-purvaka mridu-madhya-adhimatra duhkha-ajanana-ananta-phala iti pratipaksa-bhavanam.*

Ya sean en un grado leve, mediano o intenso, la discusión, la codicia, la ira, las fantasías y la violencia —sea aprobada o ejercida por uno mismo o terceros— conducirán a un sufrimiento, ignorancia y hostilidad ilimitados.

35. *Ahimsa-pratisthayam tat-sanidhau vaira-tyagah*

Cerca de alguien que está establecido en la no-violencia cesa toda hostilidad.

36. *Satya-pratisthayam kriya-phala-ashrayatvam*

Las consecuencias de las acciones de quien se halla establecido en la Veracidad proporcionan una buena base para un correcto vivir.

37. *Asteya-pratisthayam sarva-ratno-pasthanam*

Todos los tesoros de la vida están al alcance de aquellos que se hallan establecidos la no-adicción.

38. *Bramacharya-pratisthayam virya-labhah*

Una energía indomable es obtenida cuando nos establecemos en la Consciencia celestial —*bramacharya*—.

39. *Aparigraha-sthairye janma-kathanta sambodhah*

Quien perseverantemente no es codicioso, es accesible a la sabiduría suprema conducente a la percepción de las maravillas de la vida y la muerte.

40. *Sauchat swa-anga-jugupsa parair samsargah*

La limpieza en todo conduce a la liberación de la conciencia corporal y del apego a otros cuerpos.

41. *Sattva-shuddhi-saumansya-ekaagrya-indriya-jaya-atma-darshana-yogyatvani cha*

Simplemente siendo —en vez de desear “llegar a”— emerge la ecuanimidad, la liberación de las distracciones y de la sensualidad y las vislumbres del ser eterno.

42. *Santosad anuttamah sukha-labhah*

El contentamiento —ausencia de deseo— permite que emerja la eterna felicidad.

43. *Kaya-indriya-siddhir ashuddhi-ksayat tapaza*

Vivir austera y moderadamente causa la desaparición de la desarmonía en la estructura cuerpo-mente y la emergencia de la perfección.

44. *Swadhyayad ista-devata-samprayogah*

Meditar en la naturaleza del yo-ego provoca su transformación en bendición y santidad.

45. *Samadhi-siddhir-ishwara-pranidhanat*

Permanecer en la ecuanimidad es perfección. Entonces da comienzo la percepción holística.

46. *Sthira-sukham asanam*

La quietud y estabilidad son posibles sólo cuando nuestra postura es confortable.

47. *Prayatna-shaithilya-ananta-samapattibhyam*

La eterna libertad —*ananta*— es abandonar —*shaithilya*— expectativas y esfuerzos —*prayatna*—; es decir: ser igualmente indiferentes.

48. *Tato dvandva-anabhighatah*

Entonces, el conflicto y la agitación no surgen.

49. *Tasmin sati shvasa-prashvasa-prashvasayor gati-vichchedah pranayamah*

Liberarse de la mente se consolida practicando el *pranayama*: inhalar y exhalar con una pausa —un proceso de internalización—.

50. *Bahya-abhyantara-stambha-vrittir desha-kala-sankhyabhiparidristo dirgha-suksmah.*

La salud y la edad del cuerpo determinan la duración, sutileza y frecuencia del *pranayama*. El *pranayama* puede ser clasificado como sigue:

Interno (según se ha indicado anteriormente, sutra 43)

Externo —*anulom-vilom-vastrika*—.

Con retención —*stambha* o *kumbhaka*—.

O puede practicarse en rondas —*vrittih*— de inhalaciones, retenciones y exhalaciones.

51. *Bahya-abhyantara-visaya-aksepi chaturthah*

Otra clase de *pranayama* consiste en observar las influencias externas y los reflejos condicionados internos en ritmo con la respiración, trascendiendo así dichas influencias y reflejos. A esto se le llama *adjapajap* o *anapanasati*.

52. *Tatah ksiyate prakasa-avaranam*

De esta manera, aquello que oculta la luz comienza a desaparecer —la meditación o *dhyana* elimina la envoltura de los conocimientos prestados y nos impulsa hacia la luz de nuestro propio saber—.

53. *Dharanasu cha योग्यातमानसाह*

La conciencia separativa es entonces accesible a aquello que sostiene toda vida

54. *Swa-visaya-asamprayoge chittasya swa-rupa-anukara iva indriyanam pratyaharah.*

El desapego —*pratyahara*— implica evitar enredarse en las complacencias —*anukarah*— egoistas —*swavisaya asamprayoge*— y sensuales —*indriyanam*— de la mente.

55. *Tatah parama vashyate indriyanam*

Consecuentemente surge el supremo dominio sobre la sensualidad —la mente—.