

## Mensaje 57

Varna Bulgaria, 12 de junio del 2003

### Yoga Sutras de Patanjali

#### VIBHUTI PADA

#### Reducir la mente a cenizas es el tercer paso.

(Las cenizas son el *vibhuti* de Shiva. Por mente se entiende: “anhelos, miedos y dependencias”, no memoria e intelecto)

1. *Desa-bandhas chittasya dharana*

Las pausas y espacios en el movimiento de la mente es lo que mantiene la vida.

2. *Tatra pratyaya-'katanata dhyanam.*

En tales pausas se halla la ininterrumpida percepción de “lo-que-es”. Esto es la introspección meditativa.

3. *Tad eva-aritha-matra-nirbhasam swarupa-sunyamiva samadhih*

Con la espontánea claridad meditativa el estado natural aparece como vacuidad. Y esto es *samadhi*.

4. *Trayam ekatra samyamah*

Esta trinidad — *dharana-dhyana-samadhi*— constituye el orden perfecto —*samyama*—

5. *Tajjayat prajna alokah*

De ahí surge la Iluminación.

6. *Tasya bhumisu viniyogah*

La Iluminación transforma las bases de la conciencia separativa.

7. *Trayam-antar-angam purvebhyah*

Esta trinidad se orienta hacia lo interno si la comparamos con las anteriores —*yama, niyama, asana, pranayama* y *pratihara*—.

8. *Tad api bahir-angam nirbijasya*

Incluso esta trinidad puede considerarse centrífuga en relación a la libertad absoluta sin semillas de la mente —*neerbija samadhi*—.

9. *Vyutthana-nirodha-samskarayor abhirbhava-pradurbhavau nirodhaksana-chitta-anvayo nirodha-parinamah.*

La ocurrencia, aparición y desaparición de los condicionamientos también se vuelve discontinua al mismo tiempo que van surgiendo interrupciones en el constante rumiar del pensamiento. Esto es considerado como la completa consolidación de la discontinuidad —*nirodha parinamah*—.

10. *Tasya prasanta vahita samskarat*

La bendición fluye entonces a pesar de todo condicionamiento.

11. *Sarva-arthatai-'kagratayoh ksayo'dayam chittasya samadhi-parinamah*

Es posible la consolidación de la ecuanimidad —*samadhi parinamah*— mediante la constante atención holística —la plena atención no selectiva— a pesar de las variaciones (ascensos y descensos) en la fuerza de la mente —*kshyodayam*—.

12. *Tatah punah shanto'ditau tulya-pratyayau chittasyai'kagrata-parinamah*

Luego de la consolidación de la ecuanimidad, es posible alcanzar la consolidación de la constante atención —*ekagrata-parinamah*— mediante la percepción no dualística —*tulya pratyayau*— tanto en el sueño como en la vigilia —*shanto'ditau*—.

13. *Etena bhute-indriyesu drama-laksana-avastha-parinama vya khyatah*

Así es explicada la consolidación del estado natural —*dharma*— y la transformación de las características físicas y mentales —*laksana*— y de los condicionamientos —*avastha* o *bhutendriya*—.

14. *Shanto-'dita-avyapadeshya-dharma-anupati-dharmi*

Ya sean latentes y aquietadas —*shanta*—, manifiestas —*udita*—o inmanifiestas —*avyapadesha*— sus propiedades están armonizadas compartiendo una base común —*dharmi*—.

15. *Krama-ayatvam parinama-anyatve hetuh*

En función de las diferentes secuencias de *gunas* —*krama*— las consolidaciones difieren —*parinamah*—.

16. *Parinama-traya-samyamad atita-anagata-jnanam*

Del perfecto orden de la trinidad —*nirodha-samadhi-ekagrata*— surge el conocimiento del pasado y futuro —*atita-nagata*—. (La mente es pasado y futuro. La vida es presencia.)

17. *Shabda-artha-pratyayanam itare-itara adhyasat samskaras tatpravibhaga-samyamat sarva-bhutaruta-jnanam*

Imponer —*adhyasat*— conceptos preconcebidos —*itara*— en las palabras y en la comprensión de sus significados —*shabdartha-pratyayanam*— crea confusión —*samskar*—. Si esto es evitado, surge la posibilidad de comunicarse con todos los seres.

18. *Samskara-saksat karanat purva-jati-jnanam*

Observando los condicionamientos es posible trazar sus orígenes.

19. *Pratyasya para-chitta-jnanam*

Mediante la percepción directa es posible conocer las motivaciones de los demás.

20. *Na cha ta sa-lambanam tasya avisayi bhutatvat*

Pero ello no se halla basado en las imágenes mentales sobre los demás.

21. *Kaya-rupasamyamat tadgrahya-shakti-stambhe chaksuh prakasha-asamyoge antardhanam.*

Moderando nuestra fijación en el cuerpo, suspendiendo nuestras innecesarias preocupaciones por él

y rehusando fijarnos en todos sus estados, es posible liberarnos de nuestra infatuación por el cuerpo.

22. *Etena shabdady antardhanam uktam*

De este modo, las verbalizaciones y patrones de experiencias surgidos de ducha infatuación con nuestro cuerpo, desaparecen. Esto revela los *tanmatras*: la habilidad para percibir directamente mediante los sentidos sin convertir estas percepciones en sensualidad.

23. *Sopakranam nirupakramam cha karman tat samyamad aparanta-jnanam aristebhyo va.*

Moderando nuestra inmersión en actividades —mentales— y no involucrándonos en ellas cuando surgen, es posible conocer su resultado —*aparanta*—, ya sea bueno o malo.

24. *Maitriyadisubalani.*

La afabilidad genera fortaleza.

25. *Balesu hasti-bala-adini*

Imaginar la fortaleza de un elefante hace que nos sintamos fuertes.

26. *Pravrutti-aloka-nyasat suksma-vyavahita-viprakrista-jnananam.*

Es posible desarrollar una visión —telescópica o de rayos-X— que nos permita ver objetos ocultos y lejanos.

27. *Bhuvana-jnanam surye samyamata*

Es posible conocer la disposición de los astros meditando en el sol.

28. *Chandre tara-vyuha-jnanam*

Es posible conocer los clústeres de estrellas meditando en la luna.

29. *Dhruve tad gati-jnanam*

Es posible conocer el movimiento de las estrellas meditando en la estrella polar.

30. *Nabhi-chakre kaya-vyuha-jnanam*

Meditar en el ombligo revela un fenómeno que disipa el miedo y aporta sabiduría.

31. *Kantha-kupe ksut-pipasa-nivrittih*

Meditando en el centro de la garganta —*vishuddha*— se reducen el hambre y la sed.

32. *Kurma-nadyam sthairyam*

La estabilidad aparece mediante el *Jalandhar Bandha* —*kurma-nadi*—. (*Jalandhar Bandha* es presionar la barbilla contra el pecho).

33. *Murdha-jyotisi siddha-darshanam*

Meditar en el *chakra* superior revela la luz de la auténtica visión.

34. *Pratibhad va sarvam*

O una plenitud a través de la iluminación.

35. *Hrdaye chitta-samvit*

Los modos de la mente son comprendidos totalmente percibiendo a través del corazón.

36. *Sattva-purusayor atyanta-asankirnayoh pratyaya-avisheso bhogah para-arthatvat swa-arthasamyamat purusa-jnanam*

La divina Inteligencia —*purusha*— es infinita —*atyanta-asankirnayoh*—. La difusa —*avishesha*— percepción —*pratyaya*— de esta inteligencia es experiencia —*bhogah*—. Cuando nos desplazamos desde una conciencia centrífuga —*pararthatwa*— a una Consciencia centrípeta—*swa-arthasamyama*— entonces fluye la sabiduría de dicha inteligencia —*purusha-jnanam*—.

37. *Tatah pratibha-shravana-vedana-adarsha-asvada-varta jayante.*

Esta (sabiduría) genera —*jayanta*— la facultad de la conciencia holística —*prathiba*— percibiendo directamente a través del oído —*shravana*—, tacto —*vedana*—, vista —*adarsha*—, gusto —*asvada*— y olfato —*varta*—. Entonces es posible ser enseñados por la divina Inteligencia —*purusha*—.

38. *Te samadhav upasargah vyutthane siddhayah*

Un síntoma de la energía de ecuanimidad —*samadhav upasargah*— puede emerger —*vyutthane*— en forma de poderes erráticos —*siddhis*—. Pero la extinción de tales poderes —esto es: *siddhanta*— es el principio más profundo.

39. *Bandha-karana-shaithilyat prachara-samvedanach cha chittasya para-sharira-avesah.*

La ausencia de apegos y causas desarrolla y expande —*prachar*— la sensibilidad. Esta conciencia purificada puede influir en otros cuerpos —*parashariravesha*—.

40. *Udana-jayaj jala-panka-kantaka-adishv asanga ukrantish cha*

Es posible elevarse por encima de las naturales adversidades trascendiendo ciertas básicas vulgarizaciones mentales.

41. *Samana-jayaj jvalanam*

El cuerpo puede resplandecer atravesando algunas otras vulgarizaciones.

42. *Shrota-akashayoh sambandha-samyamad divyam srotram*

La armonía —*sanyama*— en la conexión —*samdandha*— entre la escucha y la vacuidad —*shrotraakashayoh*— conduce a oír la inteligencia cósmica.

43. *Kaya-akashayoh sambandha-samyamal laghu-tula-samapattesh cha akasha-gamanam.*

La armonía en la conexión entre el cuerpo y la naturaleza a través de un distanciamiento ecuánime —no selectivo— nos hace sentir ligeros —*laghu*—, como flotando en el espacio

44. *Bahir akalpita vrittir maha-vidaha tatah prakasha-avarana-ksayah*

En el estado supremo de existencia —*maha vidaha*— la carga y atadura de las experiencias está ausente y la mente deja de complacerse —*vrittih*— en lo externo. Esto destruye el velo que nos oscurece separándonos de la Iluminación —*prakash-avarana-ksayah*—.

45. *Sthula-swarupa-suksma-anvaya-arthavattva-samyamad bhuta-jayah*

Moderándonos —*samjayamat*— para armonizar —*anvaya arthavattva*— “lo-que-debería-ser” —*sthula*— , “lo-que-es” —*swarupa*— y nuestras motivaciones más sutiles —*suksma*—, es posible superar el pasado (la mente, los efectos condicionantes y kármicos).

46. *Tato animadi pradur baba kaya sampat tad drama anaabhighatash cha*

Liberándonos del pasado emerge un tremendo gozo y bendición —*animadi-pradurbhava*—. Entonces el cuerpo se halla en su estado natural, es un estado de bienestar —*kaya sampat tad drama*—desapareciendo los obstáculos al proceso de liberación —*ana-abhighata*—.

47. *Rupa-lavanya-bala-vajra-samhananatvanikaya-sampat.*

Los tesoros del cuerpo —*kaya-sampat*— son: belleza —*rupa*—, gracia —*lavanya*—, energía —*bala*— y fortaleza —*vajra-samhananatvani*—.

48. *Grana-swarupa-ashmita-anvaya-arthavattva-samyamad indriya-jaya*

El acceso —*grana*— al estado natural —*swarupa*— surge al comprender el ego, el “yo” —*asmita*—. Esto conduce lleva a superar la sensualidad —*indriya*— (dejando de convertir las percepciones sensoriales —la vida— en sensualidad —mente—).

49. *Tato mano-javitvam vikarana-bhavah pradhana-jayash cha*

Vernos libres de los órganos sensoriales —*vikarana bhava*— y del dominio de la mente —*manojavitvam*— es el mayor triunfo —*pradhanajayash*—.

50. *Sattva-purusa-anyata-khyati-matrasya sarva-bhava-adhitha-tritvam sarva-jnatritvam cha.*

Ser simplemente conscientes —*khyati matrasya*— de la diferencia —*anyata*— entre inteligencia —*purusha*— e intelecto —*sattwa*— puede establecernos —*adhitha-tritvam*— en un estado de existencia que lo incluye todo —*sarvabhava*— y una sabiduría que todo lo abarca —*sarvajnatritvam*—

51. *Tad-vairagyad-api dosa-bija-ksaye kaivalyam*

Cuando dejamos de interesarnos por estos logros —*tas-vairagyad-api*— es posible la aparición de un estado de sereno distanciamiento —*khaivalyam*— al ser destruidas las semillas de la malicia —*dosa beeja kshyaye*—.

52. *Sthany-upanimantrane asanga-smaya-akaranam punar anista-prasangat.*

Un yogui es respetuosamente invitado a muchos sitios —*sthani-upanimantrane*—, pero un yogui no siente —*akaranam*— apego —*sanga*— u orgullo—*asmaya*— alguno pues ello puede, nuevamente, —*punah*— conducir a una situación perjudicial —*anista-prasangat*—.

53. *Ksana-tat-kramayoh samyamad viveka-jam jnanam*

Con una atención plena y cuidadosa —*samyamat-vivekajam*— a cada instante —*ksana-tat-kramayoh*— es posible poder percibir la realidad (no la experiencia).

54. *Jai-laksana-deshair anyata anavachchhedat tulyayos tatah pratipattih*

Tratando a todos por igual —*tulyayoh*—, sin discriminación alguna —*an-avachchhedat*— a pesar

de sus diferencias —*anyata*— de nacimiento —*jati*—, de rasgos —*laxana*— u orígenes —*deshaih*—, uno llega a ser respetado y conocido.

55. *Tarakam sarva-visayam sarvatha visayam akramam cha iti viveka-jam-jnanam*

Saber sólo es posible a través de una percepción directa —*vivekajam*— que todo —*sarve visayam*— lo trasciende —*tarakam*—, en todas partes —*sarvatha*— y que está más allá de todos los desórdenes —*akramam*—.

56. *Sattva-purusayoh shuddhi-sumye kaivalyam-iti.*

La pura armonía —*shuddhisamyeh*— entre intelecto —*sattva-ego-yo*— e inteligencia —*purusha*— es el estado de *kaivalya* —la soledad absoluta; no la soledad ni el aislamiento, sino la libertad total—.

**¡Jai Gurú!**