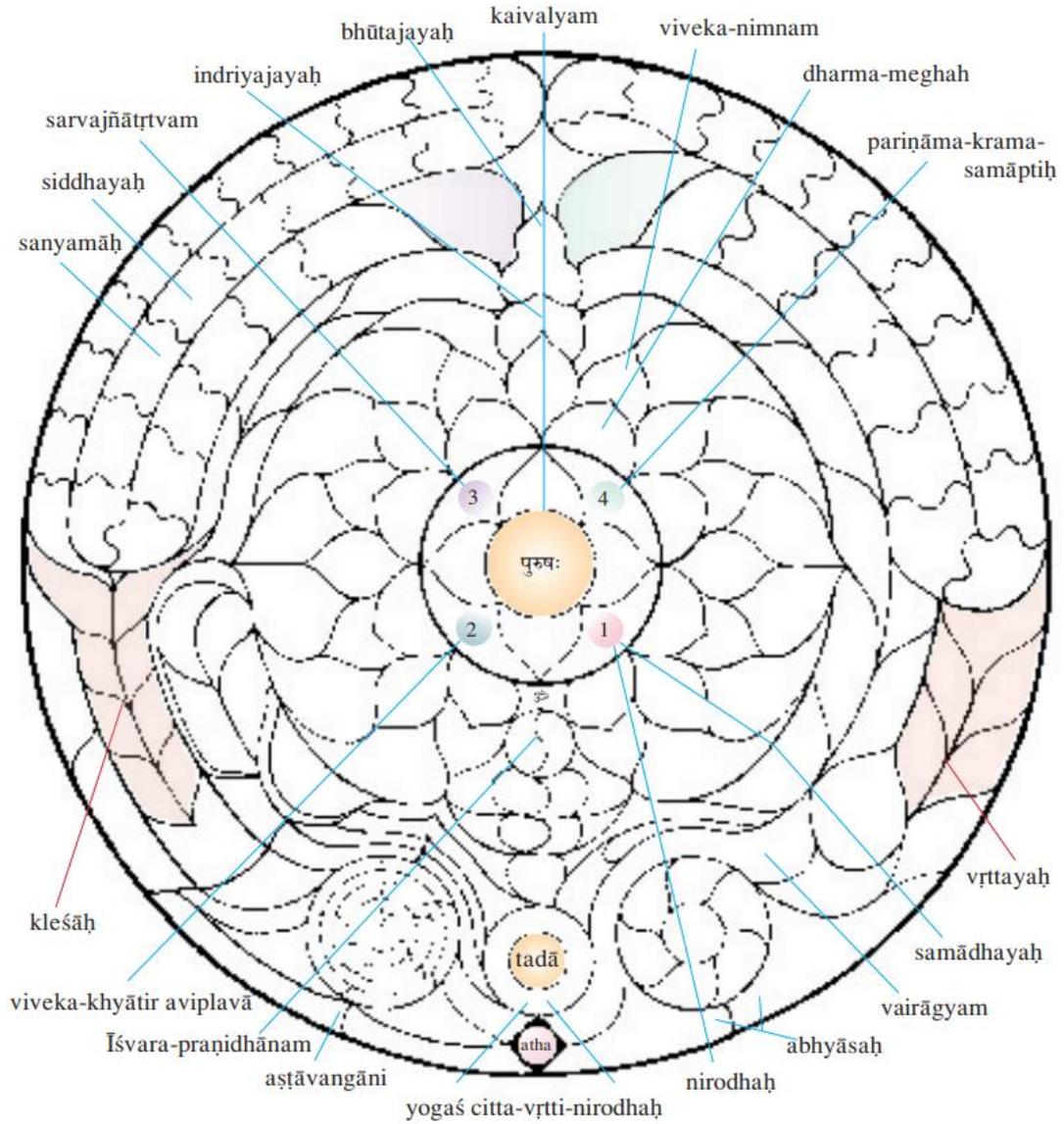


# Yoga Sūtras: La práctica<sup>1</sup>

Vyaas Houston

(Trad. Jose Antonio Offroy Arranz)



<sup>1</sup> Traducción de la introducción de Vyaas Houston a su libro “Yoga Sūtras: The Practice”, publicada en 2015 en su página web (<https://www.americansanskrit.com/reading-room/2016/9/8/moksha-sample-blog-post-05>).

## INTRODUCCIÓN

### PARTE I

En occidente, parece persistir la creencia de que los diversos estados de *samādhi*, por no hablar del *nirvana* o el *kaivalya* descritos en los antiguos textos clásicos sobre yoga, son inaccesibles. Durante miles de años, antes de las modernas épocas del comercio mundial, la industria y la tecnología, este no fue el caso. En el vasto cuerpo de textos sagrados en sánscrito, así como en la literatura vernácula, se puede observar un flujo continuo de entusiasmo y aliento ilimitados, un depósito aparentemente infinito de inspiración de innumerables sabios iluminados, generación tras generación. El resultado aparente de este estallido prolongado y sostenido fue que, durante toda su duración, la expectativa de iluminación espiritual era muy alta.

En mi opinión, no hay duda de que esta ola de sabiduría bienaventurada y nutritiva es la bendición de los antiguos *ṛṣis* que utilizaron un lenguaje perfecto para mantener el amor por el conocimiento y el cultivo de la esencia más pura de la verdad, el descubrimiento de uno mismo. Tuve la suerte de conocer a numerosos apasionados indios del sánscrito, imbuidos del brillo de esta magnífica tradición. Uno en particular encendió el fuego en mí.

Este libro describe la información precisa y confiable de los textos clásicos como medio directo para que cualquiera pueda aplicar el yoga, acceder al *samādhi* y consumir sus métodos. La premisa básica es que cualquiera que elija usar la práctica de la meditación conjuntamente con las percepciones de la antigua sabiduría yóguica, siempre puede descubrir algo aún más sutil que la práctica de los días anteriores, hasta que un día la experiencia se vuelve tan sutil que todos los límites desaparecen. Es difícil para mí personalmente imaginar cómo sería posible lograrlo sin las enseñanzas tan precisamente elaboradas en el idioma sánscrito. Este libro describe esa progresión desde la perspectiva del yoga clásico.

Durante mis primeros años de estudio de sánscrito, la mayor parte de la década de 1970, mi maravilloso maestro, Ramamurti Miśra, de vez en cuando se concentraba en los Yoga Sūtras de Patañjali. Aunque estaba encantado con todos los aspectos del sánscrito, había un sentimiento claramente distinto cada

vez que abordábamos los *sūtras*. En aquellos momentos solo tenía una comprensión superficial de su significado, pero estaba profundamente afectado por el indescriptible sentimiento que transmitían. Me atrajo. Después de dedicar más de treinta años a su estudio, ahora tengo la sensación de que el sentimiento que experimenté fue el poder de un vasto y voluminoso cuerpo de conocimientos yóguicos, recopilado a lo largo de milenios que se había concentrado, captando perfectamente su esencia, en tan solo 195 *sūtras*, concisas ecuaciones de palabras.

Esta concentración de conocimiento había sido una forma literaria muy valorada desde cientos de años antes de Patañjali. El texto sūtrico más notable de la antigüedad fue el gran tratado gramatical de Pāṇini, Aṣṭādhyāyī, "Ocho libros", en el que, gracias a un genio inconcebible, el maestro había concentrado las formas correctas de infinitas palabras potenciales y relaciones gramaticales en solo 4000 *sūtras*. El estándar que se marcaron Pāṇini, hacia el 500 aC, y los que vinieron antes que él fue la brevedad absoluta. No se desperdiciaba por repetición ni siquiera una sílaba cuando la información obtenida del contexto podía conectarse incluso a capítulos remotos. Lo que hace posible este sistema de literatura es el conocimiento del todo, una vez que se conocen las piezas individuales y se hacen las conexiones entre las partes. En el caso de Pāṇini, lo que se conoce es la gramática, las formas apropiadas de todas las palabras existentes y, potencialmente, aquellas que aún no existen, manteniendo la exquisita armonía y pureza de la estética sánscrita en todas y cada una de las palabras.

Los *sūtras* de Patañjali son una propuesta similar con respecto al conocimiento del yoga. La suya requiere solo 195 *sūtras* en 4 libros. Mientras que Pāṇini proporciona el proceso mecánico para lograr las formas correctas de infinitas palabras posibles, Patañjali proporciona a través de sus *sūtras* todas las etapas de práctica y comprensión que abarcan todo el espectro de la vida desde la creación física o la identidad con un cuerpo físico, hasta completar la trascendencia de la forma y la libertad absoluta. Patañjali capturó tan perfectamente la esencia del yoga en sus *sūtras*, que prácticamente no hay diferencia entre la teoría y la práctica. El texto es la práctica.

Las fórmulas de Patañjali son ecuaciones que describen con precisión la progresión de la forma hacia lo sin forma, exactamente como las fórmulas matemáticas en la ciencia de la física describen el comportamiento del *continuum* materia-energía. En materia de autoconocimiento, el trabajo de Patañjali es una ciencia igual que la moderna física de partículas con su larga historia de desarrollo en las matemáticas y la física básica. Pero es una ciencia que solo puede entenderse y verificarse aplicando y probando sus teoremas a través de la propia práctica interna de *samyama*, el tema del tercer libro de Patañjali, en cuyo punto todos los *sūtras* entran en juego como definiciones de todos los cambios sutiles que ocurren en la conciencia a través de todas las etapas que conducen al *kaivalya*. El trabajo de Patañjali es un poco diferente de la física ya que parece fundamentarse en una ciencia completa que estaba bien establecida mucho antes de su época. Su contribución fue la de describir esa ciencia con una claridad y brevedad nunca antes alcanzada. Ninguna gramática en 2500 años ha reemplazado a la de Pāṇini, y durante un período de tiempo comparable, ninguna descripción de yoga ha reemplazado a la de Patañjali. Vale la pena señalar que Patañjali era el nombre del autor del Mahābhāṣya, el Gran Comentario sobre el Aṣṭādhyāyī de Pāṇini.

A principios de los años ochenta, mientras trabajaba en un master en sánscrito en la Universidad de Columbia, tuve la idea de que podía asimilar profundamente este texto eligiéndolo como tema de mi tesis. Comencé con la teoría de que este trabajo podría entenderse realmente si se aprendiese de memoria, y lo trabajé internamente como guía para una práctica espiritual.

Al aproximarme a la memorización de manera metódica, ayudado de su recitación cantada, pude aprenderlo de memoria.

Recuerdo el día que completé la memorización. Aunque fue solo el comienzo para comprender realmente el significado del texto, que se ha desarrollado precisamente porque ha sido útil para la profundización de la práctica, tenía una sensación de finalización y plenitud en mi interior, un atisbo de la gran finalización prometida por las enseñanzas. Esta terminación se menciona cuatro veces en los Yoga Sūtras. El término que usa Patañjali es *kaivalya*, de la palabra *kevala*, que significa único, solo, aislado o completo, entero, perfecto o puro, simple, desatendido por cualquier otra cosa. *Kaivalya*

es el estado de libertad que podría describir cualquiera o todas estas cualidades.

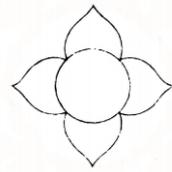
A los cuatro *sūtras* que definen el *kaivalya*, cada uno en su propia forma, se accede en el texto por distintos caminos. Cada camino proporciona una perspectiva valiosa al mostrar prácticas y conocimientos útiles para ser reconocidos en este viaje hacia el autoconocimiento.

Las definiciones de *kaivalya* se suceden con una finalidad climática, una especie de etapa final en los puntos clave del texto: (1) a la mitad del segundo *pāda*, al término del fragmento sobre los *kleśas*, las causas del sufrimiento humano que persisten en la memoria profunda y activan constantemente los pensamientos y sentimientos dolorosos. Aquí el *kaivalya* se define en relación con la inevitable cesación (*hāna*) de la causa raíz del sufrimiento, la ausencia de autoconocimiento (*avidyā*).

*Kaivalya* aparece dos veces más en el *Vibhūti* o tercer *pāda*; (2) la primera vez es en la conclusión de la sección del *Vibhūti* que describe las facultades o conocimientos extraordinarios (*Vibhūti*) que surgen a partir de la concentración sostenida (*saṁyama*) centrada en una amplia gama de soportes o ubicaciones *dhāraṇa*. Fue en la conclusión de esta sección cuando descubrí, algunos años después, la clave para una experiencia práctica de la enseñanza de Patañjali, la última en su primera lista de prácticas de *saṁyama*, denominada por sus resultados como *bhūtajaya* e *indriyajaya*, el dominio de los elementos que constituyen el cuerpo y el dominio de los sentidos.

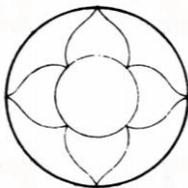
Las dos definiciones restantes de *kaivalya* ocurren en (3) el último *sūtra* del tercer *pāda* y finalmente (4) al final del cuarto *pāda*, denominado *Kaivalya*, que es la conclusión del texto.

Al mismo tiempo que estaba escribiendo mi tesis, conocí a un ingenioso artista de vidrieras que, como gesto de amistad, se ofreció a hacerme un trabajo. Podría ser cualquier diseño que desease. Un día, mientras meditaba, se me ocurrió: la etapa inicial de un *maṇḍala* que desarrollara el texto completo de los Yoga Sūtras. Lo que imaginé fue un círculo en el centro de cuatro pétalos de loto estilizados, cada uno representando una de las cuatro definiciones de los *sūtras* sobre *kaivalya*.



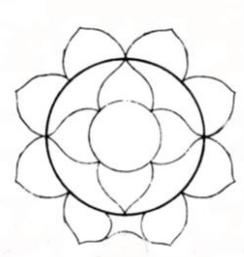
Desde ese comienzo, una evolución orgánica de formas se expandió hacia afuera en etapas concéntricas, pétalos entrelazados con hojas y secciones serpentinas, que representan las etapas que preceden al *kaivalya*. Lo más interesante de este *maṇḍala* es que parecía expandirse sin esfuerzo hacia afuera en elegantes formas entrelazadas, cada una representando un *sūtra*, hasta que los 195 *sūtras* se representaron dentro de un gran círculo. Parecía que la evolución de todo este diagrama era posible solo porque crecía hacia afuera desde el centro, desde el *kaivalya*.

Como el *maṇḍala* evoluciona desde el centro hacia afuera, el espacio entre los pétalos de loto *kaivalya* originales circunscritos por el siguiente círculo concéntrico describe lo que precede inmediatamente al *kaivalya*; una infinidad de conocimiento y dominio sobre todos los estados del ser, la máxima expansión de la mente —todos los límites de la mente han sido eliminados—, trascendiendo todos los otros estados, pero aún no la libertad absoluta.



La definición misma de yoga (*nirodha*) implica la eliminación de cualquier restricción (*vṛtti*) sobre la sustancia creativa esencial que se amolda a todas las formas de vida (*citta*). El resultado lógico de ello es la omnisciencia.

El siguiente círculo concéntrico de pétalos muestra las ideas que conducen al conocimiento infinito y al *kaivalya*. Estas representan varios *sūtras* que describen *vivekakhyaṭi*, la continua determinación de *viveka* o distinción entre el verdadero sí-mismo, el “lo-que-observa”, y la esfera mental o forma sutil de la vida individual de cada uno, el *citta* inhibido por los *vṛttis*.



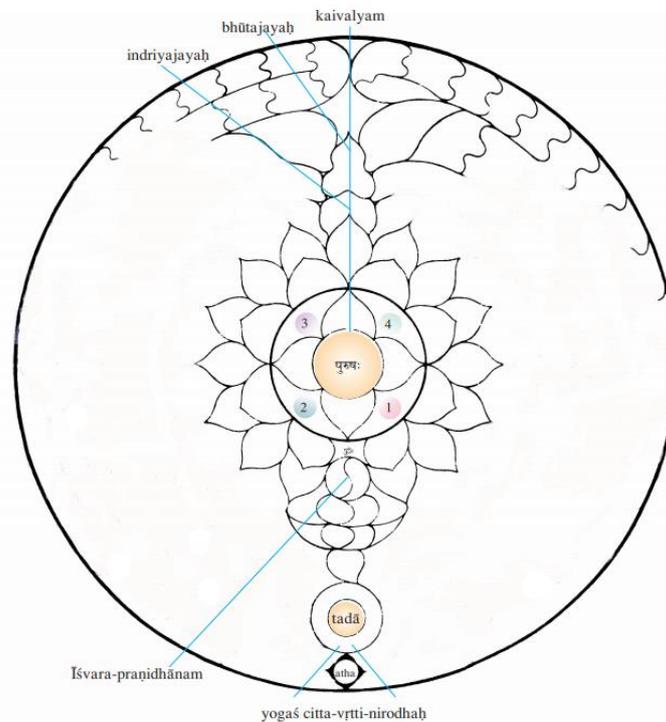
El *khyāti* que determina el *viveka* se logra principalmente a través de la aplicación de las definiciones de Patañjali en la etapa apropiada de la práctica de *saṁyama*. El *vivekakhyāti* es lo que erradica la tendencia a identificarse con las actividades del campo y a establecerse exactamente como el conocedor del campo. El campo se define como *drśya*, “lo-que-es-observado”, en oposición a *drastr*, “lo-que-observa”. *Kaivalya* se refiere al aislamiento de “lo-que-observa” cuando la identidad se retira por completo de *citta*, y ésta finaliza su cometido práctico.

Antes de eso, la esfera mental (*citta*), alberga un amplio espectro de actividades (*vṛttis*) cuyas impresiones (*saṁskāras*) en *citta* continúan activando una repetición de patrones que contienen una mezcla de placer y dolor acompañadas de sus consecuencias como atracción (*raga*) y aversión (*dveṣa*) junto con una tenaz voluntad de vivir (*abhiniveśa*). Los *sūtras* que describen esta actividad (*vṛtti*) junto con los *kleśas*, sus causas, se encuentran a lo largo de la circunferencia externa del *maṇḍala*, que representa con precisión la conciencia limitada en el borde (aunque los *kleśas* continúan operando hasta el final). El borde exterior del primer círculo<sup>2</sup> representa el mundo externo. Debido a los *kleśas* y sus *vṛttis* (el estado mental activo), el vasto y espacioso mundo interno se mantiene invisible. Por lo tanto, solo se ve el borde que representa el mundo exterior de la forma.

Cerca del borde inferior directamente en el centro del *maṇḍala*, justo entre los *kleśas* y los *vṛttis*, está la definición de yoga, y surge de ella una forma dinámica impulsada hacia arriba desde la base, empujando su fuerza a través de *vivekakhyāti* y el infinito conocimiento del loto interior de *kaivalya*. Esto es *īśvarapraṇidhāna*, la pieza central de la enseñanza de Patañjali. Esencialmente, *īśvarapraṇidhāna* es una transferencia de identidad del individuo a *īśvara* y la absorción de *citta* en la palabra/sílaba *OM*, cuyo

<sup>2</sup> Consultar el diagrama en la primera página.

significado es la totalidad de la vida, todo movimiento, todos los estados, pasado, presente y futuro, y el silencio más allá, descrito por Patañjali como la expresión de *īśvara*, la conciencia omnisciente y eterna en la fuente de toda vida. La clave para entender *OM* en el contexto de *īśvarapraṇidhāna* está más allá del alcance de los Yoga Sūtras. La omisión de un tema tan esencial habría sido inconcebible para Patañjali sin una dependencia absoluta de las anteriores enseñanzas de los Upaniṣads y, en particular, de la Māṇḍūkya Upaniṣad, la última instrucción sobre *OM*, bien entendida por Patañjali, y los antecedentes de su presentación de *īśvarapraṇidhāna*. Un objetivo principal de este libro es integrar las ideas del Māṇḍūkya en las prácticas esenciales descritas en los Yoga Sūtras, especialmente en *īśvarapraṇidhāna*. La docena de afirmaciones que componen la Māṇḍūkya Upaniṣad (otro texto que representa la reverencia por la brevedad) se dedican principalmente a describir los cuatro *pādas* o divisiones del sí-mismo (*ātman*), en relación con *OM*. El trabajo de Patañjali también se divide en cuatro *pādas* o capítulos. Aunque no es raro que un libro pueda contener cuatro capítulos, esta armonía estructural entre los dos textos sienta las bases para muchos paralelismos sutiles en el significado.



El camino que Patañjali expone principalmente como preparación para *īśvarapraṇidhāna*, el *bhūtajaya* (dominio de los elementos, es decir, el cuerpo)

y el *indriyajaya* (dominio de los sentidos), se muestran presionando hacia los pétalos exteriores desde la dirección inversa en la parte superior del *maṇḍala*. Estos son los últimos de muchos *saṃnyamas*, que comprenden las prácticas principales del yoga y la mayor parte del Vibhūti Pāda, las cuales conducen a la segunda definición de *kaivalya*.

Una cosa que aprendí tras muchos años de práctica con estos *saṃnyamas* es que el significado real que se muestra de sus resultados, a saber, el dominio de los elementos y los sentidos es bastante diferente de lo que parece ser. Podríamos pensar que se desarrolla una capacidad superior para dominar, pero en realidad se trata mucho más de dejar ir el control, un proceso constante y deliberado de liberar el control que la experiencia de la realidad física conocida a través del cuerpo (compuesto de elementos) y los sentidos ejerce sobre nosotros. Estas dos prácticas complementarias están completamente orientadas a una progresión de la experiencia meditativa interna que finalmente se desarrolla en etapas perfectamente calculadas más profundas en el *continuum* de la materia y la energía de la vida que la influencia más sutil de los sentidos, y esto incluye la capacidad de los cuerpos físicos y sutiles de experimentar dicha. Entonces, *jaya*, el dominio o la victoria sobre los sentidos, es en realidad el descubrimiento de un grado de sutileza más allá de su influencia.

Vale la pena señalar la forma en que Patañjali posiciona a estos dos *saṃnyamas* sobre *jaya*-dominio. Antes de estas prácticas finales, enumera otras 25 prácticas de *saṃnyama*. En todos los casos menos uno, la práctica y su resultado o *vibhūti* están contenidos en el mismo *sūtra*, p. ej.

III.34: "Por *saṃnyama* en el corazón (se logra) conocimiento de *citta*".

En el caso de estos dos *jaya saṃnyamas*, Patañjali requiere no menos de cinco *sūtras*. Fue particularmente el restablecimiento de la salud descrito en los dos *sūtras* de beneficios que siguen al *bhūtajaya* lo que originalmente me atrajo:

45. A partir de este (dominio de los elementos), la aparición de poderes tales como volverse diminutos, etc., la perfección del cuerpo

(*kāyasam̐pat*) y la no afectación (por calor, frío, enfermedad, etc.) por parte de sus componentes.

46. Belleza, gracia, fuerza y resistencia como la del diamante es *kāya-sam̐pat* (la perfección del cuerpo).

El especial énfasis de Patañjali en el dominio de los elementos y los sentidos sobre todas las demás prácticas de *saṁyama*, tanto por su posición final en la larga lista de *saṁyamas* como por los tres *sūtras* adicionales que los acompañan y describen sus beneficios, implica que la preparación del cuerpo mediante la armonización de su estructura sutil profunda junto con la redirección y el refinamiento de los sentidos, y finalmente su trascendencia, es esencial para el cumplimiento del objetivo del yoga. La lista de poderes que parecen mágicos si se interpretan desde nuestra orientación física normal, es desde la perspectiva de lo sutil (*sūkṣma*), la tercera etapa del *bhūtajaya*, no tan notable. De hecho, son perfectamente naturales en las sutiles dimensiones internas.

La asociación de *īśvarapraṇidhāna* con el dominio de los elementos y los sentidos se articula primero en la definición de *Kriyā Yoga* que describe el núcleo de la enseñanza de Patañjali.

El primer libro, el *Samādhi Pāda*, define los procesos esenciales del Yoga como *nirodha*, *īśvarapraṇidhāna* y *samādhi*. El segundo libro, *Sādhana Pāda*, comienza con la definición de *Kriyā Yoga*, y requiere que se complete todo el segundo libro y la mayor parte del tercero. *Kriyā Yoga* se define como (1) *tapas*, (2) *svādhyāya* y (3) *īśvarapraṇidhāna*. Incluye los ocho miembros del yoga, que a su vez son la base para la práctica de *saṁyama*. Dentro de los ocho miembros, *tapas*, *svādhyāya* e *īśvarapraṇidhāna* son tres de los cinco *niyamas*, el segundo miembro. Es en esta sección que los resultados de *tapas*, la eliminación de impurezas, se expresan como: *kāyendriyasiddhiḥ*, la perfección del cuerpo y los sentidos. *Kāyasam̐pat*, el resultado de *bhūtajaya saṁyama*, es casi idéntico en significado a *kāyasiddhiḥ*, el resultado de *tapas*. Ambos son seguidos respectivamente por "dominio de los sentidos" y "perfección de los sentidos". Esto iguala los dos *jaya saṁyamas* con *tapas*. Por lo tanto, pueden convertirse en los medios directos para la necesaria

eliminación de las impurezas que, junto con *svādhyāya*, el estudio personal y la aplicación del *mantra* o enseñanza sagrada, tal como lo definen Patañjali y la Māṇḍūkya Upaniṣad, preceden a *īśvarapraṇidhāna* en el sistema *Kriyā Yoga*.

En la misma sección de *niyama*, se establece el resultado de *īśvarapraṇidhāna*, *samādhisiddhiḥ* (la perfección del *samādhi*). Una vez que se logra el perfecto "*siddhi*" del cuerpo y los sentidos mediante *bhūta* e *indriyajaya samyamāsa*, lo que queda es el *siddhi* perfecto de *samādhi* a través de *īśvarapraṇidhāna*.

Al principio, las prácticas de *jaya* parecen complejas porque requieren la aplicación de cinco etapas. Así por ejemplo, las etapas del *bhūtajaya samyama* son:

1. *sthūla* (por ejemplo, el elemento físico agua)
2. *svarūpa* (la naturaleza esencial del elemento, por ejemplo, la humedad)
3. *sūkṣma* (lo sutil o no físico, la energía)
4. *anvaya* (el impacto en *citta* - las transformaciones que provoca en *citta*)
5. *arthavattva* (la constatación de que, en última instancia, toda experiencia existe para beneficio de "lo-que-observa").

Pero cada vez que se hace el esfuerzo se encuentra un camino estructurado de la materia a la energía, de la forma al espacio, y a la tranquilidad. Funciona consistentemente día tras día.

Cuando además se añade *indriyajaya*, el dominio de los sentidos, las dos prácticas juntas representan cada etapa de transición en el *continuum* de la vida desde el cuerpo físico compuesto por los elementos y operando con los sentidos físicos en el perímetro externo del *maṇḍala* hasta el último círculo interior antes del *kaivalya*. Proporcionan una práctica mediante la cual todo el esquema teórico del yoga explicado en los Yoga Sūtras se puede comprender y aplicar directamente a la experiencia personal. Esto lo destaca Patañjali en su definición de *drśya* ("lo-que-es-observado"), lo que debe conocerse como distinto y separado de *drastr* ("lo-que-observa"). En el *sūtra* II.18, se define "'lo-que-es-observado'" desde tres perspectivas prácticas:

- 1) está formado por los tres *guṇas*;
- 2) se caracteriza por *bhūta* e *indriya*, los elementos y los sentidos;
- 3) posee el doble objetivo-*artha* de experiencia y liberación.

La tercera perspectiva de “lo-que-es-observado” se establece en las prácticas de *bhūtajaya* e *indriyajaya* como quinta y última etapa del *saṃyama*, denominada *arthavattva* (finalidad), que pone en escena los numerosos *sūtras* que utilizan *artha* (propósito) como medio fundamental para distinguir la diferencia entre *drastr* (“lo-que-observa”) que es *svārtha* (existente para sí mismo) y *drśya* (“lo-que-es-observado”) que es *parārtha* (existente para otro). Esta es una importante representación de la máxima distinción del yoga conocida como *vivekakhyaṭi*, que define en la meditación profunda las características que distinguen entre “lo-que-observa” y “lo-que-es-observado”.

La otra mención significativa de *bhūta* e *indriya* es al inicio del tercer *pāda*. Después de la definición de *saṃyama*, hay una secuencia de *sūtras* (III.9-12) que describe tres *pariṇāmas* (transformaciones): *nirodhpariṇāma* (transformación de no identificación), *samādhipariṇāma* y *ekāgratāpariṇāma* (transformación de unidirección), que tienen lugar en *citta* como resultado de las diversas dinámicas internas del proceso de *saṃyama*. Patañjali usa la palabra “*anvaya*” para describir el impacto en *citta* en el momento en que las activaciones (*saṃskāras*) de *nirodha*, *samādhi*, etc. se manifiestan y como resultado se produce una transformación en *citta*. El siguiente *sūtra* (III.13) establece que mediante la descripción de estas transformaciones de *citta*, también se describen las transformaciones de los *bhūtas* (elementos) y los *indriyas* (sentidos). Debido a la profunda integración de *citta* con los *bhūtas* y los *indriyas*, la transformación de su patrón de memoria profunda es inherente.

En consecuencia, “*anvaya*” como cuarto *saṃyama* de las prácticas *bhūtajaya* e *indriyajaya*, aborda esta relación directamente al hacer de las transformaciones una parte consciente de la práctica.

Cuando los datos se correlacionan, el texto deja claro que *saṃyama* es el método que produce las tres transformaciones en *citta*, preparándola para pasar por las etapas finales que conducen al *kaivalya*. Estas transformaciones

abarcan los tres factores definitorios más esenciales en el proceso del yoga: *nirodha*, *samādhi* y *ekāgratā*-unidireccionalidad. En el mismo proceso, *bhūta* e *indriya* se transforman para que estén completamente armonizados con la purificación de *citta*. Hay que tener en cuenta que *bhūta* e *indriya* son extensiones de *citta*. Dado que representan todo lo que sabemos, son un camino directo para conocer *citta* en su estado original. Las prácticas *bhūta* e *indriyajaya* están perfectamente organizadas para que cualquiera pueda rastrear paso a paso la procedencia de los elementos y los sentidos hasta su origen en el puro *citta*.

Hay otras pistas importantes para comprender el peso que Patañjali asigna en particular a *bhūtajaya* como el camino necesario hacia *indriyajaya* e *īśvarapraṇidhāna*. Hace muchos años cené con el erudito en sánscrito Edwin Bryant en la Universidad de Rutgers. Cuando comenzamos a dialogar sobre los Yoga Sūtras, le mencioné que practicaba el *bhūtajaya saṃyama*. Me preguntó si conocía a Vijñānabhikṣu, el comentarista del siglo XVII. Recordé por la investigación de mi tesis que Vijñānabhikṣu había sido prácticamente el único comentarista de una larga tradición que había arrojado alguna luz nueva sobre los Yoga Sūtras desde el muy anterior comentario original de Vyāsa. Edwin me comentó que Vijñānabhikṣu afirmaba que la sección próxima al final del primer *pāda*, que define cuatro variaciones de *samāpatti* (un *samādhi*), era una práctica derivada del *bhūtajaya*; *savitarka* (con lenguaje que describe los elementos *sthūla*, físicos) y *nirvitarka* (sin lenguaje); y *savicāra* (con lenguaje que describe *sūkṣma*, lo sutil) y *nirvicāra* (sin lo sutil). La conexión de *samāpatti* con *bhūtajaya* era obvia ya que sus *saṃyamas* más prominentes son sobre la naturaleza *sthūla* (física), *svarūpa* (esencial del elemento físico) y *sūkṣma* (sutil).

La introducción de *bhūtajaya* supuso un gran refinamiento en la práctica y finalmente reveló una correspondencia aún más intensa, pero asombrosamente obvia en la estructura profunda de los Yoga Sūtras. Las definiciones de *nirvitarkasamāpatti* (sin lenguaje) en el primer *pāda* y la definición de *samādhi* al comienzo del tercero son prácticamente idénticas. Dado que, a partir del contexto, el *savitarkasamāpatti* anterior es claramente una práctica relacionada con los *bhūtas* (elementos) que conduce directamente

al *nirvitarkasamāpatti*, o *samādhi* tal como se define en el tercer *pāda*, *savitarkasamāpatti* es idéntica en función a los dos pasos que conducen al *samādhi* definido en III.1-2 como el establecimiento (*dhāraṇā*) de *citta* y el mantenimiento (*dhyāna*) de dicho establecimiento en *citta*.

Juntos, *dhāraṇā*, *dhyāna* y *samādhi* constituyen *saṃyama*. Esto deja en claro, sin lugar a dudas, que Patañjali nos está dirigiendo hacia una implementación de *saṃyama* en la cual *dhāraṇā*, el establecimiento de *citta*, y *dhyāna*, el mantenimiento de ese establecimiento, se logra mediante la aplicación del lenguaje descriptivo (*savitarka*) específicamente en referencia a los elementos como objeto elegido.

शब्दार्थज्ञानविकल्पैः सङ्कीर्णा सवितर्का समापत्तिः॥४२॥

tatra śabdārthajñānavikalpaiḥ saṃkīrṇā savitarkā samāpattiḥ || 42 ||

Ahí (en tal caso), el *samāpatti* (la fusión cognitiva) que es *savitarkā* (con pensamiento), se mezcla con palabras, significado, conocimiento y conceptualización.

El enfoque de Patañjali considera por un lado que el lenguaje es un medio para lograr el *samādhi* y por otro lo descarta como innecesario una vez que se logra. El genio práctico de Patañjali reside en su precisa definición de un ritmo natural en la meditación que permite al practicante hacer una transición asombrosamente fácil de lo físico a lo sutil. El patrón consiste en inundar *citta* primero con un lenguaje descriptivo (*savitarka*) hasta el punto en que, p.ej., el conjunto de elementos de agua que impregnan el cuerpo —la humedad, el peso, la lubricación, la circulación, etc.—, se establece en un solo lugar, todo lo cual se sincroniza con el ritmo de la respiración; entonces el lenguaje, que ya no es necesario, finaliza (*nirvitarka*) y simplemente se observa cómo *citta* continúa en el patrón establecido.

Cuando ya no se requiere el lenguaje para mantener a *citta* en la ubicación seleccionada, surge una liberación del esfuerzo y la identidad que permite a *citta* fusionarse en un estado más sutil (energético) junto con un ritmo de respiración más lento y profundo; nuevamente se aplica un lenguaje específico que describe este sutil y espacioso estado de energía no físico (*savicāra*) para asegurar allí la continuidad de *citta*; entonces, ese lenguaje que

ya no es necesario finaliza (*nirvicāra*) y simplemente se observa que *citta* continúa en el patrón establecido. De nuevo, hay una liberación del esfuerzo y la identidad que permite a *citta* sumergirse en un estado aún más sutil. Mediante este proceso sucede una transformación en *citta*, surge una nueva capacidad de ir a donde nunca antes había ido.

Con este descubrimiento como base hay otra evidencia que encaja perfectamente en su lugar. La introducción que conduce a la sección donde se define *īśvarapraṇidhāna*<sup>l.23</sup> como un medio acelerado para alcanzar *anya* (el otro, la trascendencia de la forma), comienza en el *sūtra* I.17, enumerando la secuencia de:

1. *vitarka* (que describe lo físico, *sthūla*),
2. *vicāra* (que describe lo sutil, *sūkṣma*),
3. *ānanda* (dicha),
4. *asmitā* (el sentido de "yo soy")

Esta es la progresión natural desde el contenido o forma hasta "el otro" que trasciende la forma, necesaria para el dominio de los sentidos. Los medios para alcanzar "el otro", descritos en los *sūtras* I.18 a I.23, culminan en *īśvarapraṇidhāna*.

La introducción al *bhūtajaya* utilizando *sa* y *nir* (con y sin) *vitarka*, *savicārasamāpatti* y *nirvicārasamāpatti* (sustantivo femenino que requiere la *a* final larga), es la práctica implícita de elección para cubrir (1) *vitarka* y (2) *vicāra*.

*Indriyajaya*, el dominio de los sentidos, sigue inmediatamente, de modo que la experiencia sensorial, que incluye (3) felicidad y (4) *asmitā* (sentido de "yo soy", el principio de identificación con la experiencia sensorial), se aborda directamente. *Indriyajaya* comprende (3) *ānanda*, a través de su segundo *saṁyama* sobre *svarūpa* (la naturaleza esencial) de *citta* como medio para alcanzar *pratyāhāra*<sup>l.54</sup> y el dominio supremo de los sentidos<sup>l.55</sup>. (4) *Asmitā*, el elemento final en la categoría de la forma<sup>l.17</sup>, es el tercer *saṁyama* de *indriyajaya*. Al abordar el *ānanda* y el *asmitā* de la progresión, *indriyajaya* se convierte en el punto de inserción lógico para la práctica de *īśvarapraṇidhāna*.

Sorprendentemente, en la Māṇḍūkya Upaniṣad, se contempla una progresión idéntica a excepción de *asmitā*, que se entiende por el contexto impregnando a los otros tres:

1. *sthūla* (física)
2. *sūkṣma* (sutil)
3. *ānanda* (dicha)

correspondiendo a la A, U y M de *OM*, y precediendo a la presentación de *sarva-īśvara*, el maestro de todos. Esto se alinea perfectamente con las prácticas establecidas en los Yoga Sūtras.

Pero la secuenciación de Patañjali entre *indriyajaya* e *īśvarapraṇidhāna* es aún más específica. Confirma además el tercer *saṃyama* de *indriyajaya* en *asmitā* como el punto de inserción preciso para *īśvarapraṇidhāna*. *Asmitā* (el sentido de "yo soy") se define como teniéndolo lugar en *saṃyoga* (la conjunción) de "lo-que-observa" (*drastr*) y "lo-que-es-observado" (*drśya*). Se basa en la aparente noción de un solo ser donde hay dos poderes distintos y separados: el poder de observar, la conciencia pura ("lo-que-observa") y el poder sensorial de percibir (algo) II.6. Esta conjunción no consciente es la causa del sufrimiento II.17. Pero en el contexto del yoga, cuando *citta*, mediante su progresión a través de *bhūtajaya* e *indriyajaya*, alcanza un estado más sutil, que en realidad es aún sensible al *saṃyoga* (la conjunción) entre "lo-que-observa" y "lo-que-es-observado", éste término *saṃyoga* se redefine en II.23 como "la captación de las esencias claramente diferentes de los (distintos) poderes de "lo-que-observa" y "lo-que-es-observado". Sin embargo, en este contexto, las palabras "lo-que-observa" y "lo-que-es-observado" no se usan intencionalmente. En su lugar tenemos *svāmin* (dueño, poseedor) y *sva* (poseído, propiedad). Estos términos se utilizan para reemplazar lo que normalmente se describe en términos de componentes de la percepción, es decir, "lo-que-observa"/"lo-que-es-observado", etc. Ahora, cuando el *saṃyoga* es lo que provoca el darse cuenta de la diferencia entre los dos poderes que perpetúan *asmitā*, se escoge precisamente la palabra *svāmin* (maestro), un sinónimo de *īśvara* (maestro), para indicar que la práctica de *īśvarapraṇidhāna* comienza a partir de aquí.

La conexión con *īśvarapraṇidhāna* se completa en el sūtra IV.18 donde se usa otro sinónimo más de *svāmin* e *īśvara*; "Todas las *vṛttis* (actividades) de *citta* son conocidas por *prabhu* (el dueño de ellas), debido a la inmutabilidad de *puruṣa* (el sí-mismo/"lo-que-observa"). Esta vez se aplican dos nombres diferentes a "lo-que-observa": *prabhu* (dueño) y *puruṣa* (sí-mismo), tal como en la definición original de *īśvara* en I.24 "*īśvara* es un *puruṣa* diferente no afectado por los *kleśas*...". El poder combinado de estos dos *sūtras* es una inteligente forma de establecer su unidad, distinta de la de *citta* con sus *vṛttis*, la cual se perpetúa con los *kleśas*, etc.

Precisamente en el momento correcto, cuando los *bhūtajaya* e *indriyajaya saṃyamas* han preparado el terreno para la eliminación de *asmitā*, la definición de *īśvara* en el primer *pāda* se pone en práctica mediante *sūtras* relacionados del segundo y cuarto *pādas* y esto inicia una natural transferencia de identidad que se sustenta en las definiciones de la sección de *īśvarapraṇidhāna* y más concretamente a través de la sustitución de todas las descripciones anteriores del sí-mismo por *OM*, la denominación de *īśvara*. Este es un excelente ejemplo de cómo la operación multidimensional y no lineal de los *sūtras* utiliza definiciones desde múltiples perspectivas caracterizadas por los cuatro diferentes *pādas*.

El propósito de este texto es comprender los *bhūta* e *indriyajaya saṃyamas* como etapas prácticas, junto con los *sūtras* suplementarios esenciales para la progresión que conduzcan a *īśvarapraṇidhāna*, en cuyo punto la práctica se basa tanto en los Yoga Sūtras como en la Māṇḍūkya Upaniṣad. Todas las etapas de esta práctica son completamente accesibles para cualquiera que elija comenzar con el primer paso, el *bhūtajaya*, describiendo en detalle el elemento agua en el cuerpo. Con la sólida base que todo esto proporciona, se prepara el fundamento para las otras etapas. Una práctica básica inicial del *bhūtajaya saṃyama* en los elementos es la clave del éxito en todas las etapas de práctica más avanzada.

Todas las prácticas de *saṃyama* provocan tres transformaciones en *citta*: (1) *nirodha*, el fortalecimiento de *citta* para operar sin la restricción de identidad; (2) *samādhi*, el fortalecimiento de *citta* para volver una y otra vez a un solo punto; (3) *ekāgratā*, el acomodamiento completo de *citta* para

permanecer constante en un solo punto. La belleza de comenzar con *bhūtajaya* es que los elementos dentro de la ubicación física del cuerpo ya son la ubicación habitual de *citta*. Aunque Patañjali sitúa *bhūtajaya* hacia el final de la larga lista de prácticas de *saṁyama*, es realmente la forma más fácil de dominar el *saṁyama*. No es necesario en absoluto trabajar fuera del cuerpo. Todos los secretos de la vida, incluida la inmensidad del espacio, están contenidos dentro, y un *saṁyama* en los elementos físicos es la manera perfecta para iniciar una investigación de lo sutil.

## INTRODUCCIÓN

### PARTE II

Al igual que todos los caminos hacia el *kaivalya*, las prácticas de *saṁyama* parten de la definición de yoga del segundo *sūtra*, un círculo centrado en la base del *maṇḍala*, que simboliza su integridad con todo el *maṇḍala*, así como con el círculo en el centro del cual emanan los pétalos de *kaivalya*:

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः॥२॥

yogaś cittavṛttinirodhah

Yoga es el *nirodha* (la detención, el dejar de identificarse con) los *vṛttis* (el estado activo) de *citta* (la esfera de la conciencia)

Esta definición de yoga es la clave para entender todo el diagrama. Conecta e ilumina todos los otros *sūtras*. Por referencia a esta definición esencial, el significado de los demás tiende a ser claro. A su vez, los 194 *sūtras* restantes crean el contexto para el cual el significado de este *sūtra* puede convertirse en la fuerza más poderosa en *citta*.

Contextualmente, *citta* es el campo de la vida individual. Su forma visible es el cuerpo, pero *citta* no se limita solo al cuerpo. El cuerpo como esfera vital existe solo en virtud de estar perfectamente integrado en un *continuum* infinito de vida. *Citta* es el medio principal de este *continuum*. La esencia de *citta* es el

*guna* (sustancia) más puro y sutil de la creación (*sattva*), capaz de infinita expansión y contracción. *Citta* es como un grabador de vídeo con lente multidimensional que, al estar completamente vacío de contenido, puede capturar perfectamente todas las experiencias, y más adelante configurarse en base a la experiencia que ha capturado en un esfuerzo por repetir lo que es placentero y evitar lo que es doloroso. *Citta* tiene la capacidad de registrar y procesar una gama infinita de experiencias. Como su propia forma es imperceptiblemente sutil, *citta* se define por la actividad, *vṛtti*, que se produce en ella.

Además de las nuevas dimensiones de actividad potencial o experiencia que se inician con el yoga, *citta* tiende a restringirse a las actividades del cuerpo y a identificarse con él. Esto se perpetúa mediante patrones que están profundamente enraizados en el afán por mantener y/o disfrutar la vida. *Citta* es la esencia misma de la vida que se ha canalizado en forma y es continuamente reciclada por el antiguo y poderoso proceso de creación. Aunque a veces tranquila y feliz, como en el sueño profundo, *citta*, enredada en complejos flujos de interacción, se experimenta como fluctuante y a menudo turbulenta. Al final, depende de cada individuo llegar a la distinción (*vivekinaḥ*) de que es doloroso que *citta* esté controlada perpetuamente por tales fuerzas y que la propia identidad se limite al *vṛtti* siempre cambiante de *citta*.

Es esencialmente el lenguaje, comenzando con la palabra "yo" (*asmitā*), lo que dirige las actividades que definen *citta*. Una estructura repetitiva e inconsciente del lenguaje perpetúa la naturaleza repetitiva de las actividades de *citta*. Todo el objetivo del texto de los Yoga Sutra es poner fin a la antigua estructura del lenguaje y a su dominio sobre *citta*. El término *nirodha*, usado para definir el yoga, supone una fuerza cada vez más fuerte en *citta* que elimina selectivamente cualquier lenguaje y actividad relacionada (*vṛtti*) que restringe o limita a *citta* a patrones de identidad establecidos.

El yoga podría haberse definido como el enfoque y el descubrimiento de las posibilidades ilimitadas de *citta*, la infinita sutileza de la comprensión y la capacidad de conocimiento. Es eso también, pero la verdad más esencial de tal descubrimiento es que lo desconocido se revela cuando se renuncia a lo conocido. Un buen ejemplo de esto es la idea de que sería demasiado difícil

aprender sánscrito y memorizar los *sūtras* de yoga. Es cierto que para lograrlo tendríamos que renunciar a algo, probablemente relacionado con una idea limitada de uno mismo; y tendríamos que adoptar algunas acciones específicas. Se empieza con un primer paso: comenzar el aprendizaje del sánscrito, no necesariamente para convertirse en un erudito, sino en lo que respecta al conocimiento de la pronunciación y la familiaridad con la mínima gramática necesaria para comprender los Yoga Sūtras. Los *sūtras* son las ecuaciones más simples posibles que se pueden formar con palabras, p. ej., *yogaḥ = citta-vṛtti-nirodhaḥ* o gramaticalmente aún más simple: *yogaḥ = nirodhaḥ*.

La aplicación de las definiciones de Patañjali se produce con mucha más sutileza, fluidez y claridad de comprensión a través de su idioma original, del sánscrito; el tiempo y el esfuerzo necesarios para aprender los fundamentos del sánscrito hacen que todo el proceso del yoga sea inestimablemente más fácil.

Si bien la práctica de *bhūtajaya* podría iniciarse fácilmente sin conocimiento alguno de sánscrito, utilizando la guía de los pasos de su práctica que se presenta al final de este libro, es poco probable que se pueda lograr un *indriyajaya* mucho más sutil, sin algún conocimiento de sánscrito. Un buen plan para completar la visión de los Yoga Sūtras sería comenzar por el estudio de sánscrito básico y la práctica de *bhūtajaya* como preparación para *indriyajaya*.

El otro gran valor del sánscrito es que el canto antes de la meditación induce directamente un estado más profundo y sutil que cualquier otra cosa que haya conocido en cuarenta años de práctica. Y este efecto va mejorando en la medida en que la pronunciación se refina con la práctica y se comprende el significado de lo que se canta.

Inicialmente abrí un Instituto de Sánscrito con la premisa de que, si alguien quisiera aprender Sánscrito, lo ayudaría a encontrar el camino. Veinticinco años más tarde, después de trabajar con miles de estudiantes, el programa para lograrlo ha pasado por muchas mejoras. Tenemos un camino de trabajo directo al sánscrito accesible para todos.

El yoga, que es *nirodha*, se produce mediante la implementación de acciones específicas que establecen efectivamente nuevos patrones (*abhyāsa*)

y una nueva disposición para dejar de lado viejos patrones e identidades (*vairāgya*). Quizás la mayor verdad que se deriva de Patañjali es que la elección de uno mismo de ejercitar esta combinación es más poderosa que cualquier patrón que habite en *citta*, la esfera vital cuerpo-mente. Al igual que los cuatro pétalos de *kaivalya* que se encuentran al comienzo del *maṇḍala*, hemos hecho de esta verdad la pieza central de nuestra preparación e inmersión en sánscrito y, por lo tanto, del proceso de aprender sánscrito, los *sūtras* y otros textos sagrados de apoyo como camino directo al yoga.

He comprobado a través de miles de ejemplos que este modelo funciona siempre porque se basa en principios fundamentales infalibles, a saber, *abhyāsa* y *vairāgya*. Patañjali compiló la esencia del yoga, que en su época estaba basada en una antigua tradición que se comprobó con el paso del tiempo. Siglos antes de que se concibieran los Yoga Sūtras, Krishna le asegura a Arjuna que acaba de reconocer su duda acerca de poder regular una mente turbulenta:

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् | अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते || 35||

*asanśhayam mahā-bāho mano durnigraham chalam abhyāsena tu kaunteya vairāgyeṇa cha gṛihyate*

"Sin duda, Arjuna, una mente activa es difícil de controlar, pero por medio de *abhyāsa* y *vairāgya*, hijo de Kunti, se mantiene estable".

Bhagavad Gītā 6.35

Al confiar en estos principios cada vez que enseñaba, siempre obtenía excelentes resultados. No solo mi mente se mantenía estable, sino que la mente de cada estudiante estaba concentrada, porque habíamos establecido métodos basados en el esfuerzo por mantener un punto de atención definido (*abhyāsa*) junto con reconocer y dejar ir (*vairāgya*) motivaciones extrañas y pensamientos que atrapan la atención. Por mucho que los resultados se debieran a principios sólidos, se basaron en la confianza que tenía de que funcionaba. Lo pude comprobar clase tras clase. Verlo funcionar en otros me proporcionó la confianza de que una vez que los maestros estuvieran capacitados en el modelo, también funcionaría para ellos. Resultó cierto. Esta es la certeza que produce trabajar con el modelo de yoga.

La confianza en que algo va a funcionar y continuará funcionando se refuerza cuando se incorporan nuevos descubrimientos que se hacen en el camino. El modelo de trabajo básico para un entorno óptimo de aprendizaje del sánscrito ya estaba presente 25 años antes. Se han realizado finos ajustes basados en las respuestas y necesidades únicas de los estudiantes. El modelo es flexible y se beneficia de los comentarios. Las nuevas percepciones obtenidas de clases anteriores entran en acción en el mismo punto en clases posteriores. Los avances de los alumnos anteriores se incorporan a la presentación del formato y benefician a los nuevos alumnos. Al igual que muchos otros, redescubrí el antiguo modelo de yoga como una estructura simple del lenguaje que brinda a los seres humanos una base segura para la experiencia que está más allá del ámbito de lo que saben. En su aplicación para aprender sánscrito, prepara a los estudiantes y luego les proporciona práctica en un proceso de yoga que hace que el aprendizaje sea absorbente y agradable.

La experiencia práctica confirma los principios descritos en textos como los Yoga Sūtras. Se adquiere confianza en la verdad de todo lo que se describe allí junto con una creciente capacidad para comprenderlo. Esto crea certeza, conocida en la tradición del yoga como *śraddhā*.

Tal estudio del sánscrito es conveniente no solo para dominar el lenguaje sino también para fortalecer las herramientas básicas de yoga, *abhyāsa* y *vairāgya*. Esta combinación lo convierte en una forma realmente excelente de prepararse para una práctica más profunda de *saṁyama*.

La meditación de Patañjali o *saṁyama* sobre los elementos (*bhūtajaya*, dominio de los elementos) funciona exactamente de la misma manera que el modelo descrito anteriormente. Pero además de su base en *abhyāsa-vairāgya*, ofrece una estructura para delinear y navegar las sutiles etapas de la meditación que progresan desde una conciencia de vigilia ordinaria a través de lo que sería el equivalente a los estados de sueño y sueño profundo, sin pérdida de la conciencia. Del mismo modo que la cartografía previa integrada en un GPS proporciona la seguridad de podere llegar al destino, aunque previamente sea desconocido, es únicamente la estructura del *saṁyama* con sus definiciones correlacionadas del texto lo que hace posible aventurarse en

territorios internos previamente desconocidos, que se reconocen como el destino real. Esta es otra forma por la que el idioma sánscrito resulta tan valioso en cada fase de la progresión, hasta que se alcanza el objetivo.

Sin el enfoque de una estructura como la de *bhūtajaya samyama*, el dominio de los elementos, la propia identidad tiende a tener una forma aparentemente sólida compuesto por los elementos, bajo una apariencia que en realidad cambia constantemente. Desde la perspectiva de Patañjali, es un punto de partida, por el cual los elementos físicos se pueden experimentar con un solo enfoque creado sin esfuerzo por una descripción detallada de sus características prominentes, *svarūpa*, y por lo tanto convertirse en puerta de acceso a una experiencia progresivamente más sutil. Se comienza dentro del mismo cuerpo formado por el esqueleto, tejidos, agua, aire, espacio, etc. De éstos, los elementos del agua, debido a su penetración en el cuerpo (98%) y a la sensibilidad de los tejidos ricos en agua, y los del aire, porque suponen la transición perfecta al espacio, son realmente los únicos necesarios para lograr el dominio.

Aunque este *samyama* con sus cinco etapas puede parecer complejo, en realidad es mucho más fácil avanzar utilizando un enfoque de múltiples etapas. La presentación de una nueva categoría, algo más fina y sutil, y la respuesta natural de volverse más silencioso para verla o sentirla, mantiene el estado de alerta mucho mejor que un solo punto focal monótono. A través de la práctica regular, se convierte en un proceso de autorrefinación, donde la información previa se activa automáticamente en la etapa en que se produjo por primera vez, haciendo que las visitas posteriores sean progresivamente más fáciles y fluidas.

Es similar a tener toda una serie de posturas de yoga conectadas para practicar en lugar de una sola pose. Una vez que las etapas han sido identificadas y practicadas, evolucionan hacia un flujo de conciencia sin esfuerzo desde el estado físico normal de vigilia a una felicidad profundamente sutil y finalmente de paz. La progresión de los *samyamas* sobre los elementos y los sentidos pueden contemplarse como una serie de *āsanas* internas, que fluyen fácilmente hacia la siguiente.

Al igual que con una buena práctica de *āsanas* es posible provocar cambios profundos en la flexibilidad y la fuerza del cuerpo, estos *saṃyamas* hacen que la mente sea fuerte, flexible y capaz de penetrar en sutilezas que de otro modo serían inaccesibles. Mientras transforman el cuerpo y los sentidos, simultáneamente ejercitan y entrenan *citta*, preparándola para *ananta-samāpatti*, la fusión con el infinito.