



**UNIVERSIDAD
DEL AZUAY**

Departamento de Posgrados

**La filosofía del Yoga desde Patánjali hacia la
autocomprensión de vida del hombre.**

Trabajo para titulación de Máster en Filosofía

Autora: Juana Victoria Moreno Carvallo

Directora: Diana Fuentes

Cuenca, Ecuador

2023

DEDICATORIA

Los pensamientos que en estas páginas se describen, han sido ideas que he podido ir desarrollándolas en estos últimos años desde mi iniciación como profesora de Yoga y ahora dentro de la Filosofía en general, y quisiera dedicarlas a todas aquellas personas que estén interesadas en despertar sus conciencias para mejorar su calidad de vida y abrir una ventana a la luz de la sabiduría interna, desde su autocomprensión hasta llegar a un estado de dicha como lo veremos. Durante toda mi existencia mi familia siempre se ha caracterizado por el apoyo incondicional en cualquier decisión, por lo que les dedico este esfuerzo realizado que no habría sido posible sin ellos, pues han sido mi inspiración y soporte, especialmente mis padres y hermano, mi hija Julieta que con su dulzura ha forjado en mi un mejor ser humano cada día y mi esposo de quien aprendo a disfrutar cada segundo y vivir en el ahora.

AGRADECIMIENTOS

Se suele agradecer todo el tiempo por uno u otro motivo en el día a día, pero será que esas palabras son realmente sentidas, por mi parte en este momento de mi vida tengo tanto que agradecer y a tantas personas que me faltaría espacio para hacerlo. En primera instancia quiero nombrar a mi familia que siempre ha confiado en mi preparación como profesional y me dio la oportunidad de tomar un camino que si bien, para muchos, no va relacionado con mi licenciatura realizada 9 años atrás, para mí la maestría en filosofía es un camino que todo ser humano debe inmiscuirse en algún momento de su vida, pues ha sido una experiencia tan enriquecedora que me ha abierto no solamente a ver el mundo desde diversas perspectivas, sino a amarme y amar lo que hago cada día con mayor entusiasmo, a dedicar el tiempo, el ahora y la existencia con más entrega. A mis padres Eduardo y Juana quienes me han apoyado desde el primer día, siempre pendientes de mis aprendizajes, a mi hija Julieta y esposo Severo por su paciencia y regalarme su tiempo, escuchando y aprendiendo de lado tantas maravillas de espléndidos profesores y compañeros con interesantes puntos de vista. A mi bebé Ananda, quien desde el vientre fue parte de este proceso y a pesar de momentos de dificultad y angustia logramos estar juntas y culminar lo propuesto. A mi hermano Chicho que siempre se ha mostrado orgulloso de mi y de cualquiera sea la decisión de vida que yo tome, a toda mi familia, por estar presente en estos dos años de aprendizajes. A mi maestra de Yoga, Aubree Jeanne, por introducirme en el mundo de la filosofía del Yoga y desde ese momento brindarme las herramientas para estar más presente en el mundo desde mi existencia y valorar así a la Filosofía permitiéndome cuestionar y entrar en ella. Agradezco a Diego, director de la maestría, por confiar en cada uno de nosotros y apoyarnos desde el primer momento de la entrevista para encaminarnos y fortalecer nuestros aprendizajes, a cada uno de mis profesores, en especial, Dianita Fuentes, profesora del primer módulo y ahora mi directora de tesis por su acompañamiento y orientación en este proceso a pesar de la distancia; y como no agradecer a mis compañeros filósofos con quienes hemos podido compartir ideas, sueños, inquietudes y por supuesto discusiones. Finalmente, a Francisco Salgado y a la Universidad del Azuay por ofertar este magnífico programa y permitirme formar parte de la primera promoción de Filósofos graduados de esta prestigiosa institución.

RESUMEN

Al adentrarme en la filosofía del Yoga y con esta maestría en la filosofía en general, he podido entender ciertos aspectos de la vida del ser humano que por muchas ocasiones me había cuestionado. Lo que pretendo con este escrito, es poder llegar de alguna manera a aquellas personas que se encuentran en la búsqueda de un autoconocimiento y auto reflexión de vida, para motivar y permitir encontrar herramientas que favorezcan ese camino hacia una luz de sabiduría. Para esto me he valido de los Yoga Sutras de Patánjali, presentando la consecución de los aforismos, descritos en sánscrito, idioma original, y traducidos al español; seguido de una descripción tomada de Patánjali con aportes personales.

PALABRAS CLAVE

Yoga, Patánjali, aforismos, sutras, autocomprensión, sánscrito, mente, meditación, ser, sabiduría, Samādhī.

ABSTRACT Y KEYWORDS

By delving into the philosophy of Yoga and through this master in philosophy in general, I have gained a deeper understanding of certain aspects of human life that I had often questioned. The purpose of this writing is to reach out to individuals who are in search of self-discovery and introspection, to motivate and allow them to find tools needed to navigate path towards a light of wisdom. For this I have used Yoga Sutras of Patánjali, presenting the achievement of the aphorisms, described in Sanskrit, original language, and translated into Spanish, then a description taken from Patánjali with personal contributions.

Keywords: Yoga, Patánjali, aphorisms, sutras, self-understanding, Sanskrit, mind, meditation, being, wisdom, Samādhi.

Translated by:



Juana Moreno



ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTOS.....	iii
RESUMEN.....	iv
PALABRAS CLAVE	v
ABSTRACT Y KEYWORDS	vi
INTRODUCCIÓN.....	9
CAPÍTULO I.....	14
Metas y obstáculos en la vida del ser humano.....	14
1.1 La Mente.....	15
1.2 La Meditación	19
1.3 Obstáculos para la mente	26
CAPÍTULO II	32
Filosofía del yoga aplicada a la práctica.....	32
2.1 Autocomprensión del Ser.....	34
2.2 El dolor	36
CAPÍTULO III	38
Las 8 ramas del yoga.....	38
3.1 Yama: principios de comportamiento	43
3.2 Niyamas: ritos personales	45
CAPÍTULO IV.....	49
La sabiduría en el estado final	49
4.1 Luz de la sabiduría.....	49
4.2 Autocomprensión del hombre - Estado de dicha o Samādhi.	50
CONCLUSIONES	52
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	53

INTRODUCCIÓN

El Ser es un universo entero de conocimientos y descubrimientos, este escrito es solo una pequeña luz en medio de este vasto cosmos; cuyo propósito es brindar la oportunidad de reflexión y porque no, cambio en el paradigma de muchos que como yo seguramente no han encontrado explicación a varios dilemas de la mente o no han sabido escucharla y entenderla. A partir de mi corta experiencia con la filosofía del yoga y al culminar esta maestría, he ampliado la representación que tenía de la vida y el entender del Ser, y al trabajar con lo más puro que existe en la Tierra, los niños, puedo intentar llevar estas páginas hacia un auto conocimiento enfocado en direccionar, a quien preste la debida atención, a un mundo de unión mente, cuerpo y espíritu a través del entendimiento de los aforismos de Patánjali y mi propia reflexión.

No es novedad el nombrar a Patánjali para poder entender y profundizar la filosofía de yoga, empero, en mi idea de analizar esta filosofía que se ha convertido en parte de mis días, procuro entrelazar pensamientos para ahondar y buscar la manera de entender cómo llegar al estado de dicha o Samādhi, desde una integración del Ser en su totalidad. Para ello es necesario exponer ciertos datos acerca de Patánjali, quien no se sabe exactamente cuándo vivió, cabe recalcar que lo que se estima sobre este gran maestro del yoga proviene de leyendas, que lo consideran el “Padre del yoga” por sintetizar y recopilar las ideas y prácticas de esta filosofía. Óscar Pujol cuando habla de la historicidad de Patánjali, plantea la identidad de dos existencias, dos autores conocidos con el nombre de Patánjali; el primero, que compuso un tratado denominado *Gran Comentario (Mahābhāṣya)*, diseñado para purificar el habla, en el siglo II a. C. y el segundo autor de los Yoga Sutras de la tradición india, entre los siglos II y V d. C. Por la lejanía de las fechas se puede sospechar de dos personas diferentes. Ahora bien, se nombra por otro lado a un tercer Patánjali que compuso un tratado de medicina. En la búsqueda del entendimiento de estos tres personajes se puede entender a un Patánjali gramático, yogui y médico que conjuntamente se condensa, como sugiere Pujol, en una purificación de la palabra a través de la gramática, de la mente a través del yoga y del cuerpo con la medicina.

Tola y Dragonetti recalcan que “si bien no se puede decir que Patánjali fuera original en forma absoluta, ya que tomó elementos que la tradición le

proporcionaba, con todo lo fue por la forma como organizó esos elementos, combinándolos sin duda alguna con los que su propia experiencia le ofrecía; y lo fue también por la forma clara, sucinta y sistemática en que expuso el tema de su estudio". (2006, p. 10)

La importancia que encuentro en los Yoga Sutras es la manera en la que se describe las fluctuaciones de la mente y aflicciones del cuerpo y las herramientas que entrega para poder superarlas y llegar a un estado superior de unión e integración del Ser. Está dividido en cuatro porciones o partes: el libro uno — Samādhī Pāda o porción sobre Contemplación, el libro dos — Sadhāna Pāda o porción sobre Práctica, libro tres — Vibhūti Pāda o porción sobre Logros y libro cuatro — Kaivalya Pāda o porción sobre lo Absoluto. Sutras significa hilos, concretamente los hilos del conocimiento, en los cuales se desarrollan los aforismos que procuro desplegar, analizar y facilitarlos para interpretar de alguna manera cómo llegar a un completo auto conocimiento y auto comprensión de vida del hombre y cómo alcanzar la integración del Ser con una profundización en el núcleo y significado esencial de la filosofía del Yoga.

En los años de estudio dedicados al conocimiento científico y cómo aplicarlo al desarrollo del ser humano, he sentido que algo de suma importancia ha estado faltando y en realidad, he podido entender que las personas olvidamos el principio de equilibrio como Ser en cuerpo, mente y espíritu, el amarse a sí mismo y de ese modo poder entregarse al prójimo y vivir en armonía con el Universo en su totalidad.

Con este pequeño trabajo pretendo sembrar una semilla de conciencia, hacia lo humano, hacia el pensar en vivir para superarse, en nacer para existir, en apoderarse de la vida para dar vida y más no para perderla en el tiempo y el olvido. Procuro incentivar a todo aquel que quiera despertar a través de pautas y herramientas para pensar en auto comprenderse, tal cual es el Ser Humano y así plasmar lo mejor de cada individuo en este paso corto por el mundo. Para ello me guiaré de Patánjali y sus sabios aforismos para ampliar este valioso conocimiento y dar a luz a lo humano, perdido en recónditas e inhóspitas esferas de lo inhabitado.

A medida que la filosofía del Yoga está tomando fuerza alrededor de todo el mundo, también el interés por el bienestar del ser humano se ha convertido en lo más importante, por ello este aporte puede llegar a ser un instrumento fundamental. Cientos de textos hablan acerca de la autocomprensión, el autoconocimiento del ser humano y la existencia misma, como modelos para conseguir estados de conciencia más avanzados, sin embargo, veo conveniente este estudio para observar los aspectos de la vida y su forma de expresar esa sintonía entre el cuerpo, mente y conciencia con la luz del alma. Profundizar en el Ser a través de

un autoconocimiento es deber de cada hombre, para lograr enfrentarse a las perturbaciones mentales que llevan a malestares físicos y a una desarmonización que obstaculiza la completa realización del ser humano. Busco facilitar al lector el intimar con el yo en desarrollo, fomentar la indagación de una armonía integral y que la persona resulte verdaderamente iluminada en su camino. Comprender, conocer y saber expresar la existencia del ser, es a lo que me dirijo, interpretando lo que sabios han podido tocar con su experiencia y llegar a estados de superación y dicha divina.

Gustavo Fernández Acevedo (México, 2020), se plantea las siguientes preguntas de investigación ¿cómo es posible que alguien se engañe intencionalmente a sí mismo?, ¿cómo puede alguien sostener creencias contradictorias y cuál es la responsabilidad moral concerniente al autoengaño? Buscando como objetivo analizar los diferentes sistemas de creencias del hombre e indagar acerca de los errores del autoconocimiento, su intención es contribuir a las polémicas relativas a la explicación evolucionista de la existencia del autoengaño. Utilizando metodología analítica y reflexiva no logra conclusiones concretas, más bien, termina proponiendo que el cuerpo de creencias podrá incluir innumerables falsedades sobre sí mismo, puede o no implicar una falla en el autoconocimiento. En contra posición tenemos a B.K.S. Iyengar, quien se pregunta ¿cómo transformarse a través del yoga?, ¿cómo ir desarrollando gradualmente su cuerpo, emociones y mente para lograr un cambio espiritual? El objetivo es facilitar al lector moderno el entendimiento de los aforismos de Patánjali y como brindar herramientas para que el hombre adquiera un recurso que le permita cambiar espiritualmente. Dentro de las conclusiones muestra con mayor claridad los aforismos de Patánjali y da modelos para entender la espiritualidad. (La luz de los Yoga Sutras, 2013).

Alrededor del mundo cientos de libros han intentado rescatar a las filosofías antiguas y dar a conocer la importancia de muchas de ellas, la que me interesa resaltar, la filosofía del yoga, por lo que me parece interesante abordar a Fernando Tola y Carmen Dragonetti, pues concuerdan con la aseveración planteada en la que se contempla a los Yoga Sutras de Patánjali como el texto básico del sistema Yoga, en tanto se analizarán algunas de sus dictámenes mencionados en su libro para comparar ciertos pensamientos e ideas. Los autores mencionan también algunas considerables aportaciones de Yogabhashya, Rajamartanda entre otros interesados por poner a flote al Yoga en el mundo, claro que en cuanto a la originalidad del yoga o lo novedoso de esta práctica, dicen los autores, es la meditación, poniendo como esencia a la concentración de la mente. (La Filosofía Yoga, un Camino Místico Universal, 2006). Por otra parte, Richard Freeman, confronta la realidad del yoga en el prólogo de “La Tradición Profunda del Yoga” de

Michael Stone, como un gran momento de aparición y extendimiento en muchos países debido a realidades actuales y a la búsqueda del ser humano de un despertar por un amor a lo mejor y bello que hay en todo desde esta práctica. (La Tradición Profunda del Yoga, 2020)

“El yoga apunta primeramente al crecimiento individual, pero a través del crecimiento individual la sociedad y la comunidad avanza, ¿por qué pensamos en la violencia del mundo y no pensamos en la violencia que hay dentro de nosotros mismos?”. Iyengar nos proporciona ciertas bases que son fundamentales para encontrar el camino hacia un autoconocimiento para favorecer un vivir armónico de cuerpo, mente y espíritu, teniendo como base fundamental la filosofía del yoga; en donde aceptar qué hay dentro de cada uno y mejorar como personas y seres humanos fomentará ese equilibrio (El árbol del Yoga, pág. 26, 2015).

El yoga va llegando a occidente cada vez con más fuerza, tales son los relatos del Dr. Luis Miguel Salvadhor en “Testimonio de un yogui occidental” donde inspira con sus discursos dotados de experiencia que “todo se soluciona al elevar gradualmente el nivel de conciencia del individuo, de todos los individuos. Así, primero yo me encuentro a mí mismo, me disciplino, me supero, elevo mi nivel de conciencia, mejoro mis pensamientos y acciones y luego trabajo para el bien de la sociedad, de la humanidad, empezando por el medio inmediato que me rodea y poco a poco, a medida que crece mi conciencia, crece mi acción en el mundo” (Testimonio de un Yogui Occidental, pág. 114, 2014). De esta manera se puede profundizar sobre la filosofía del yoga, sus beneficios y sobre todo la manera en la que ésta puede influenciar en la vida del hombre.

El ser humano está condenado a vivir en un mundo en el que se hace tan difícil permanecer en el momento presente, busca siempre cómo perturbar su mente a través de ideas pasadas, pensamientos futuros y opiniones erradas de la existencia en sí. La experiencia vivida desde marzo del 2020, la transformación de lo que para todos era vivir, se convirtió en un forzoso transmutar hacia nosotros mismos, con una mirada, tal vez para muchos, desconocida; al empezar a valorar lo esencial desde el mismo momento del nacimiento y es el “Prakruti”, es decir, la constitución natal, estado de equilibrio tanto de cuerpo como de mente y alma.

RamaKrishna Paramahansa, sacerdote hindú, a lo largo de su vida experimentó con diferentes religiones y caminos espirituales y afirmaba que la práctica del Yoga conjuntamente con las enseñanzas de los Yoga Sutras son de gran beneficio para los estudiantes y fundamental para iniciar el camino de esta filosofía (Rolland, 1998). Del mismo modo, B. K. S. Iyengar (2003), expresa que los aforismos están recopilados y expresados de tal manera que abarcan todos los aspectos de la vida siempre y cuando sean explorados a profundidad, pues también comparte la idea de que son algo concisos y profundos, por lo que pienso que para comprender a

cabalidad su significado es necesario un estudio íntegro y pleno de su contenido. La finalidad del Yoga tanto como filosofía cuanto, como práctica corporal, es hacer que el hombre supere el mundo superfluo de los sentidos y pueda trascender a la unión mente, cuerpo y espíritu, a través de llegar a ese estado de Samadhi.

A partir de la revisión bibliográfica realizada en torno al tema se puede establecer que la corriente dominante de la investigación señala que el autoconocimiento del hombre tiene varios aspectos que analizar en cuanto el ser humano es un ser de creencias que vive dentro de una sociedad determinada y por lo tanto llegar a un conocerse no es tarea fácil, por lo que se buscan maneras que faciliten este importante proceso.

¿Cómo la filosofía del yoga desde Patánjali posibilita la autocomprensión de vida del hombre?

¿Cómo a través del conocimiento de la filosofía de Patánjali en su obra “Los Yoga Sutras” afianzamos el autoconocimiento del hombre?

¿La autocomprensión de vida del hombre desde Patánjali nos permite llegar al Samadhi? Estas interrogantes pretendo analizar a través de una interpretación hermenéutica de las ideas de Patánjali, sugiriendo así un acercamiento a tan valioso texto desde una perspectiva subjetiva que proponga nuevas formas de mirar y facilite el entendimiento y aproximación a la filosofía del yoga y muestre caminos para llegar a un conocimiento profundo del Ser.

CAPÍTULO I

Metas y obstáculos en la vida del ser humano

Desde el nacimiento, el ser humano es invadido por diversas ideas, supuestos, afirmaciones, que llenan la mente de impedimentos con los que se debe lidiar y en los que debe creer firmemente. Estas son adquiridas desde el vientre materno al escuchar y hacer como verdades propias, aquellas que se han repetido incontables veces, de generación en generación y de las que se profesa ser dueños también; pero son estos dictámenes los que reprimen el desarrollo del Ser y solamente están dentro de cada uno, como una realidad abstracta. Es entonces donde la mente termina manejando la vida de cada persona y paraliza el correcto y total desenvolvimiento y construcción del cuerpo, mente y espíritu como uno solo para la superación del individuo.

A quien no se le ha preguntado *¿Qué quieres ser cuando seas grande?*, es una gran responsabilidad el pensar qué hacer para *llegar a ser algo*, cuando en realidad la pregunta siempre debe ser *quién eres, qué haces ahora*, cultivar ese pensamiento hacia futuro puede crear cierta incertidumbre en lo que se es ahora, en lo que se está haciendo y en *quién se es en verdad como ser humano en el mundo*. Es verdad que trazar metas es importante, pero se ha convertido en lo indispensable, en lo primordial ante lo real, ante cualquier situación presente, se vive en el pasado, pensando qué no se hizo y qué se debe hacer para el futuro, olvidando así el presente y poniendo de esa manera a la mente en la locura de lo infinito e irreal.

Así como la mente puede apaciguar momentos de angustia, soledad, desaciertos; también puede enloquecer al más cuerdo de los seres pensantes, por esa misma razón, por pensar, indagar, vagabundear en conceptos e instantes absurdos de pérdida del *ahora*. La fijación irracional en una especulación determinada lleva a una y otra instancia y pérdida de lo presente que conmueve y termina por instaurar en la mente nociones muchas veces falsas del intervalo vivido solo como un sentimiento impreciso de la realidad.

Patánjali en "Los Yoga Sutras" brinda un conocimiento a través de sus aforismos para poder entender y plantearse nuevas formas de entendimiento del Ser, para

buscar un autoconocimiento y superación personal que de luz a cuan oscuras y absurdas doctrinas que rigen la mente y opacan el vivir. Desarrollaré en base a algunos de sus aforismos propuestas para mejorar lo captado por la mente y cómo manejar imágenes arraigadas en mentes perturbadas.

1.1 La Mente

“Antes de controlar la mente debemos estudiarla”

Swami

Vivekananda

La mente del Ser puede convertirse en un enemigo mortal si no se la conoce, por ello para poder controlarla y vigilarla es importante estudiarla. En este sentido lo primero es reconocer que lo que existe dentro de la mente es un apartado del individuo, no es el individuo en sí, no se puede asumir como verdadero o propio, o incluso sentirse atormentado por los movimientos que se desarrollan dentro de la mente. Inmediatamente se debe aceptar lo que se produce en la mente, observar, escuchar, prestar atención, pero no demasiada, y asirlo para descartar lo que está demás, lo que no es real, lo que aflige o lo que simplemente no forma parte del presente. La mente es un arma valiosa para el ser humano que se la puede manejar en dos rumbos, hacia la dicha y satisfacción de la persona o hacia un abismo de oscuridad del cual es difícil salir; se pueden provocar turbulencias incontrolables o caudales sigilosos en medio de tormentas. Todo depende de cómo se aprenda a vivir con los pensamientos y de qué manera se los puede aprovechar para beneficio de la existencia.

Dion Fortune indica que cuando se produce una impresión en un órgano de los sentidos, la sensación resultante se telegrafía a través de la fibra nerviosa conectada al cerebro, y allí se traduce, por un proceso del que no sabemos nada, de una sensación a un pensamiento. (2021, p. 12) Aquí se podría entender que un pensamiento nace o se produce como resultado de una sensación, de ahí que los sentidos están íntimamente conectados con la evolución de la mente y de su progreso, lo que se siente, se asume como propio y se le da un significado, mismo que debe ser aislado o profundizado. Por qué mencionar el descarte de un pensamiento o sensación, pues el Ser debe ir capacitándose para esclarecer aquello que le hace daño y no debe formar parte de su verdad, así se quedarán impresas las ideas que equilibran y dan paz al Ser en cuerpo, mente y espíritu.

Por otro lado, para Oscar Pujol (2016), la mente es una máquina eficiente, capaz de captar los datos externos, procesarlos, guardarlos en la memoria y emitir respuestas calculadas a los estímulos externos (p. 30). Teniendo en cuenta que la mente capta datos y los procesa, es evidente que esa información se adhiere a ideas preexistentes y en base a ello se puede dar una respuesta, sin embargo, lo que se debe entender es que esas respuestas dependen de diversos factores para llevarse a cabo. Si se tiene una mente perturbada, atormentada con múltiples movimientos desordenados, pues las respuestas serán de este tipo; mientras que, si es una mente apaciguada, tranquila, como un lago calmado, entonces esa información llegará de manera sosegada y las respuestas serán positivas.

Tomaré ahora algunos aforismos en los que se puede explicar el trabajo mental que se debe lograr para acercarse a una mejor percepción de la mente y de lo que se requiere transformar para llegar a conocerse y buscar el Samādhi.

Aforismo 1.2. Yogaś cita vṛtti nirodhaḥ.

Yogaś = Yoga; cita = material mental; vṛtti = modificaciones; nirodhaḥ = restricción. La restricción de las modificaciones del material mental es yoga.

En el Libro Uno — Samādhi Pāda o Porción sobre Contemplación, Patánjali inicia su exposición al camino del yoga con este importantísimo aforismo referente a la restricción de las modificaciones del material mental igualándolo al sentido del yoga, y es que en realidad la limitación más grande del ser humano es su mente, son esas perturbaciones creadas, vividas y recreadas en la mente que impiden ver la realidad de la vida, de la existencia misma y del ahora. Aprender a controlar las creaciones reales o ficticias de la mente es a lo que se debe apuntar, poder vivir en tiempo real, despertar para estar conscientes de lo que está frente a uno en cada segundo del día sin importar que es lo que pasó o lo que vendrá.

La mente se pierde entre lo real, lo que otros viven, los sueños, el pasado, el presente y las generaciones; asumiendo situaciones y vivencias contadas, más no coexistidas en carne propia o a ciencia cierta. Infalliblemente se puede sentir que la mente aprisiona al Ser, cuando debería ser totalmente a la inversa, ser la persona quien tiene el poder sobre la mente, recalcando a cada paso, a cada pensamiento, a cada idea que se cruza de vez en cuando, quien es el que manda, pues si el Ser controla la mente, lo controla todo.

Aforismo 1.5. Vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭākliṣṭāḥ

Vṛttayaḥ = modificaciones del material mental; pañcatayyaḥ = cinco clases; kliṣṭa = dolorosa; akliṣṭāḥ = sin dolor.

Hay cinco clases de modificaciones mentales las cuales son dolorosas o sin dolor.

En este caso Patánjali, dice que la práctica del yoga es precisamente eso, “observar nuestros propios pensamientos y analizarlos”. El busca observar esos pensamientos desde el egoísmo y no egoísmo, para probar si esos pensamientos causan o no dolor; sin embargo yo no los identificaría de ese modo, por el contrario, pienso que no hay pensamientos dolorosos, hay mentes perturbadas que transforman e irradian dichos pensamientos en hirientes, absorbentes y dañinos para el Ser, el análisis debe estar dirigido más bien a lograr que los pensamientos sean cuales fueren, no causen dolor, manejar esa mente para apaciguar y saber la forma de manejarlos de manera que no sean para la persona un obstáculo que impida estar en esa realidad de mente presente.

Aforismo 1.7. Pratyakṣānumānāgamāḥ pramāṇāni.

Pratyakṣa = percepción directa; ānumāna = deducción o conclusión; āgamāḥ = testimonio sagrado; pramāṇāni = son las fuentes del conocimiento directo.

Las fuentes del conocimiento correcto son la percepción directa, deducción o conclusión y testimonio sagrado.

Al introducirnos en este aforismo se puede abordar desde diversas perspectivas, la más significativa para Patánjali es el testimonio sagrado, puesto que para él y seguramente la mayoría de los creyentes es de suma importancia estimar el valor de lo consagrado, de lo puro, de lo que no se necesita ver para creer, sino más bien confiar en las escrituras y palabras de sabios, santos y gurús. Sin embargo, aquí en este análisis de la mente humana, quisiera concentrar los esfuerzos en entender cómo es que debemos asumir ciertos conocimientos y pensamientos que pueden llegar a perturbar la mente y más bien buscar esa

percepción directa de lo que se produce dentro de cada persona a nivel cerebral, a medida en que lo que se piensa, se transforma o es una verdad, un hecho del cual se pueda estar cien por ciento seguros y que valga la pena analizar y observar, y no sean meros hechos aislados, escuchados, simulados, profesados o contados. El problema más grande de la mente es asumir como ciertas frases escuchadas, ideas aisladas, sentimientos o culpas adquiridas que solamente atormentan y perturban el bienestar completo e íntegro del Ser, por lo que me lleva a aseverar que todo aquello que no se ve, siente, escucha, saborea, huele; en general con cada uno de los sentidos que poseemos; no puede considerarse nunca como una verdad. Por lo que intentar que la mente desgaste energía, tiempo, en convencerse de verdades ajenas, es lo que se debe evitar, es importante saber que tal o cual idea pasa por la mente, pero dejarla fluir, pasar, y quedarse con lo que representa el ahora real e imperante para avanzar y no estancarse en lo absurdo.

Aforismo 1.12. Abhyāsa vairāgyābhyām tannirodhaḥ

Abhyāsa = por práctica; vairāgyābhyām = por desapego; tad = sus; nirodhaḥ = restringidos.

Estas modificaciones mentales son restringidas con práctica y desapego.

Podemos concebir este aforismo en el que se nos sugieren varias ideas, primero que nada está el entender a qué hace referencia con las modificaciones mentales, a las cuáles denomina en algunos de sus pensamientos, y son todas aquellas ideas, inclinaciones, opiniones que arraigadas en la mente nos convencen de algo que simplemente no trasciende más allá de los límites de la imaginación y la tortura que el ser humano se profesa y las hace como suyas, tan reales que lastiman, mortifican y cambian el estado del Ser llevado por el martirio de una mente opaca. Como bien lo dice Patánjali, a esas modificaciones mentales las podemos restringir con práctica y desapego, y sugiere que lo más importante para lograr ese desapego es controlar la mente creando un vacío mental y lograr finalmente esa paz interior. No obstante hablar de paz interior requiere grandes cambios en paradigmas, formas de asimilación de información, hábitos de cuidado del ser cada día, en general; solamente la práctica diaria logrará lo que el Ser anhela, intervenir en la mente y que no sea ella quien controle al Ser en su integridad.

Aforismo 4.15. Vastusāmye citta bhedāt tayorvibhaktaḥ panthāḥ.

Vastu = objetos; sāmye = lo mismo; citta = mentes; bhedāt = debido a las diferencias; tayoḥ = sus; vibhaktaḥ = ser distintas; panthāḥ = formas de percepción.

Debido a las diferencias de mentes diversas, la percepción de un mismo objeto puede ser distinta.

Como bien decía, al intentar intervenir en la mente de cada ser humano es todo un arte, pues el planteamiento de un mismo objeto, situación o dificultad que se presente para cada uno será asimilado de muy diversas formas como lo presenta Patánjali; entonces ¿qué hacer? Centrar la atención en lo más importante del escenario, buscando siempre desde lo que provoca paz al ser, es decir, abordar los detalles del contexto, desde el entendimiento de qué es lo que aporta aquello para la vida de cada uno, sino lo hace, entonces desecharlo, si por el contrario genera tranquilidad y armonía para un equilibrio integral de la persona, apoderarse de ese conocimiento, guardarlo en su memoria para aprovecharlo en ese momento.

La mente del hombre nos lleva a la esclavitud, encerrada en pensamientos e ideas destructivas o por el contrario nos mantiene a salvo, libres, ensimismados en lo real y verdadero para disfrutar del equilibrio y así mantener al Ser en dirección hacia el Samādhi, porque como dice Buda, si trabajas con tu mente, aliviarás todo el sufrimiento que parece provenir del mundo que te rodea. Para ello abordare la meditación como la manera más eficaz de mantener esa conexión hacia el Ser en sí mismo.

1.2 La Meditación

“Cuando te sientas recto pero relajado en postura de meditación, tu corazón está desnudo. Todo tu ser se halla expuesto, en primer lugar, a ti mismo, pero también a los demás. De modo que, a través de la práctica de sentarte quieto y seguir tu respiración a medida que sale y se disuelve, estás conectando con tu corazón”.

Chomgyam Trungpa

Para empezar con el encuentro con la meditación es excelente idea intentar lo que Chomgyam sugiere en “Cómo meditar”, procurar estar en un lugar tranquilo y relajado, sentarse en postura de meditación con las piernas cruzadas, sentirse cómodo, cerrar los ojos y dejar desnudo el corazón como él lo expresa poéticamente. No es nada fácil, pedir más de cinco minutos en esta postura, pretendiendo manejar la mente, emociones, distracciones del entorno, etc., sin embargo, es un buen inicio. Poco a poco se necesitará menos el entrar en este “trance” para poder *meditar*; pues al igual que diversos autores, en mi opinión se medita todo el tiempo en el que uno está presente en mente, cuerpo y espíritu a tal o cual situación o momento del día.

Al describir ciertas características de la mente se puede llegar a una simple conclusión y es que para poder apaciguarla se necesita meditar, entendiendo a la meditación como una focalización y direccionalidad de la mente a estar presentes en todo momento, en el ahora. Hari Kirin Kaur Khalsa, dice que el ser humano siempre ha meditado, y que cuando lo hace, agudiza la consciencia, limpia la mente y fortalece el cuerpo. Hace parecer como un proceso simple, no obstante, requiere de mucha práctica y constancia para llegar a la felicidad, realización, a dejar que todo sea como debe ser para así aprender a Ser, estar, existir en el Samādhi.

Aforismo 1.15. Dr̥ṣṭānuśravika viṣaya vitṛṣṇasya vaśīkāra saṃjñā
vairāgyam.

Dr̥ṣṭa = visto; anuśravika = oído; viṣaya = objeto; vitṛṣṇasya = el que está libre de deseos; vaśīkāra = dominio; saṃjñā = conciencia;
vairāgyam = desapego.

La conciencia de auto - dominio del que está libre de deseos por objetos vistos y oídos es desapego.

Para poder percibir a la meditación como sombra de la luz resplandeciente de un Ser en despertar, es necesario liberar a ese Ser de ciertas ataduras que entorpecen y repelen el andar. Por ello, Patánjali recalca en este momento el desapego y no sólo desde un intento de dejar de lado todo aquello que niega a la conciencia el despertar, sino aquello desde lo que la mente ve y oye para creer y apoderarse. Es en donde esa conciencia de meditación se presenta a diario para desapegarnos por así decirlo, de lo que le afecta a la mente y por ende al cuerpo y al espíritu y nos aparta del equilibrio.

Aforismo 1.17. Vitarka vicārānandāsmītānugamāt saṃprajñātaḥ.

Vitarka = razonamiento; vicāra = reflexivo; ānanda = regocijo;
asmita = ego puro; anugamāt = acompañado por las formas de;
saṃprajñātaḥ = diferenciado.

La contemplación diferenciada es acompañada por razonamiento,
reflexión, regocijo y puro Yo soy.

En este sentido es necesario guiar a la mente hacia una meditación diferenciada, hacia la profunda concentración en lo presente, en lo que ocurre en ese momento, a través de una pequeña reflexión y con el puro Yo soy entendiendo al ahora, al estar en conexión con lo que se tiene en ese preciso instante para encontrar esa concentración y asimilación del bienestar, el auto conocimiento y la satisfacción.

Aforismo 1.18. Virāma pratyayābhyāsa pūrvaḥ saṃskāraśeṣo'nyaḥ.

Virāma = cese completo; pratyaya = firme convicción;
ābhyāsa pūrvaḥ = por la práctica; saṃskāraśeṣaḥ = quedando sólo
impresiones; anyaḥ = el otro.

Por la firme convicción en la práctica del cese completo de las
modificaciones mentales, sólo quedan las impresiones. Éste es el otro
samādhi, no diferenciado.

Este aforismo es realmente importante, luego Patánjali pretende mostrar a las personas la importancia de la conciencia y la meditación constante, el poder entender que lo que existe alrededor es real, sin embargo, la afectación que llegue a tener en cada individuo es cuestión de acondicionamiento, es decir, el poder saber hasta dónde lo que pasa afuera puede afectar mi tranquilidad mental, el estar al tanto de que lo que ocurra afuera no debe ni tiene por qué incurrir en la paz que cada uno ha logrado tanto de cuerpo como de mente. Entonces, como nos dice, no

es necesario ir a una cueva solitaria y encerrarse en uno, más bien, el liberarse de las cosas mundanas y verlas simplemente pero no apropiarse, ahí está la verdadera liberación, la verdadera conexión con el Yo y la auténtica auto comprensión del Ser.

Aforismo 1.32. Tat pratiṣedhārthamekatattvābhyāsaḥ.

Tat = suyos; pratiṣedha = prevención; artham = por; eka = único;
tattva = objeto; ābhyāsaḥ = práctica.

La práctica de la concentración en un objeto único, o el uso de una sola técnica, es la mejor manera de prevenir los obstáculos y sus acompañantes.

Patánjali recomienda en primera instancia poner el foco de atención en un solo objeto, situación o cosa que se pretenda alcanzar o que tal vez sea necesario desechar. En este sentido para iniciar con la meditación es importante no divagar, mantenerse sereno y constante en ese sentir, pausadamente, para llegar a donde se desea, descubrir la paz en mente y cuerpo y conectarse con el espíritu. Dado que se tienen diversas preocupaciones, sensaciones o disturbios, la mente puede querer controlar al Ser y buscar maneras de escape de pensamientos o ideas que no estén claras, por eso el hecho de mantener la mente clara con ese objetivo y prestar la mayor atención posible.

Aforismo 1.34. Pracchardanavidhāraṇābhyāṃ vā prāṇasya.

Pracchardana = exhalación; vidhāraṇa = y por retención; vā = o;
prāṇasya = de la respiración.

O esta calma es retenida por el control de la exhalación o la retención de la respiración.

Algo que al parecer es tan sencillo e insignificante para muchos, es la respiración, la oxigenación de nuestra cerebro es un proceso que ocurre por inercia y que para la mayoría de las personas pasa desapercibido, no obstante, es lo que nos permite estar vivos, la razón de ser de un bebé en el vientre es gracias a ese intercambio gaseoso que su madre aporta durante nueve meses para mantenerlo con vida. Entonces, siendo la respiración primordial desde el vientre, y luego incluso durante el parto, para calmar los dolores de las contracciones uterinas, es sumamente necesario e indispensable aprender a concientizarse de ella y controlarla al cien por ciento. Un deportista que no maneja bien su respiración se cansa con mayor

facilidad, no controla su ritmo cardiaco, presenta dolores musculares y de ciertos órganos que se sobre esfuerzan para suplir la falta de oxígeno. Se podría citar varios ejemplos de la importancia de una correcta respiración, pero simplemente con hacer un ejercicio de respirar profundo por varias ocasiones en una situación o momento de estrés se puede notar como el cuerpo cambia con ello y mejora incluso la manera de afrontar tal o cual escenario.

En la práctica de yoga, lo primero que se debe tener en cuenta es la respiración, el prāṇāyāma, concentrarse netamente en la inhalación y exhalación y combinarla después con los movimientos; si no se controla la respiración el cuerpo podría tornarse algo torpe y descoordinado al momento de realizar las posturas, lo que dificulta la experiencia. Saber y estar plenamente atentos a la entrada y salida de aire permite entender que cuando se inhala el oxígeno que ingresa al cuerpo purifica y permite generar un ambiente de tranquilidad y paz a la mente y al exhalar se desecha todo aquello que impide llegar a la dicha y al auto conocimiento. Además, que dirigir la atención a la respiración permite estar más concentrados en cada uno y dejar de lado todo disturbio del exterior, logrando así estar presente en el ahora sin preocupación mayor que el sonido del aire que entra y sale de cada individuo. Así se logra una conciencia plena en el aquí y el ahora.

Aforismo 1.35. Visavacatī vā pravṛtṭirutpannā manasah sthitinibandhanī.

Visavacatī = percepción sensorial; vā = o; pravṛtṭiḥ = experimentado por los sentidos; utpannā = ocasionar; manasah = de la mente; sthiti = constante; nibandhanī = causa.

O la concentración sobre la percepción sutil de los sentidos puede causar una mente constante.

Al hablar aquí de una mente constante se refiere a que al momento de la práctica de yoga o una meditación profunda, para poder entrar en contacto con uno, a veces es necesario guiar la atención a una intención y esta puede estar dirigida hacia los sentidos, da como ejemplo prestar mayor atención a la punta de la nariz durante la clase o la meditación y seguramente los olores se vuelvan un poco más profundos, o si sentimos la lengua o el paladar tal vez la atención se dirija hacia sabores agradables y se los recuerde en ese momento. Sin embargo, ese foco de atención puede ir dirigido hacia lo que se necesita en ese preciso instante, sea este sensitivo

o por el contrario una intención para mejorar algún aspecto en específico de la vida, trabajo, familia, amistad, enfermedad; todo esto se logra con mucha práctica y paciencia, para luego llegar al momento en que se medite a cada instante sin necesidad de retirarse a un espacio especial, de silencio para poder entrar en cada uno y buscar ese conocimiento y esa paz anhelada.

Aforismo 1.37. Vītarāgaviṣayaṃ vā cittam.

Vīta = libre de; rāga = apego; viṣayaṃ = objetos percibidos; vā = o;
cittam = material de la mente.

O por concentración en la mente de un gran alma que está totalmente libre del apego hacia objetos percibidos.

Ahora puedo entender el enfoque al que Patánjali hace referencia con este aforismo desde otra perspectiva, pues el indica que si no se tiene la suficiente confianza en su propio corazón, se puede pensar en una persona noble, sin embargo, concibo que cada uno es noble desde su experiencia, todo lo que cada persona vive es en principio, necesario, sin esas vivencias el individuo no es lo que es; empezando desde ese punto de vista cuando se entra en meditación es totalmente precisa la aceptación tal cual uno es, desde ahí se da inicio al autoconocimiento y sobre todo a saber que uno es así por tal o cual motivo que la vida ha permitido y no renegar de ello, caso contrario sería casi imposible llegar a una meditación consciente y pura, si se piensa en el ideal de persona o en alguien a quien se idolatra no se está presente en lo que realmente importa que es llegar a la dicha y a la tranquilidad de saber que quien uno es esta bien y desde ahí, desde ese momento en adelante vivir presente en el ahora, sin mirar atrás o buscar un futuro prometedor. Es el no apegarse a ideas falsas de verdades absolutas, sino existir en cada instante a profundidad, valorando lo que se tiene y disfrutar de la dicha de estar vivo.

Aforismo 1.40. Paramāṇu paramamahattvānto'sya vaśīkāraḥ.

Paramāṇu = átomo original; paramamahattva = magnitud mayor;
antaḥ = fin; asya = suyo; vaśīkāraḥ = maestría.

Gradualmente, la maestría en la concentración se extiende desde el átomo original hasta la magnitud mayor.

Para Patánjali no hay nada imposible con la meditación, uno puede atraer desde el átomo primero hasta el universo entero, la mente es tan poderosa siempre y cuando el Ser vaya comprendiendo su complejidad y el valor de estar presente al momento de meditar. Sin importar los intereses de cada persona, desde donde medite, cuál sea la técnica que utilice, desde enfocar su atención en algún sentido o alguna situación en específico, se llegará a esa maestría en la concentración para lograr la tranquilidad que el humano tanto necesita y pretende.

1.3 Obstáculos para la mente

Al ser la mente un procesador de información de individuos con sentir, a mi parecer el obstáculo más fuerte al que se enfrenta el Ser son las emociones, porque de ellas derivan los pensamientos, si se siente ira, pues los pensamientos e ideas serán un tanto rudas, por el contrario; si se tiene una emoción positiva, alegría, contento, o simplemente todo ha salido de maravilla en ese día, pues las tendencias serán también positivas.

Chödrön expresa que “para estar totalmente presentes, para experimentar la vida con completa plenitud, necesitamos reconocer y aceptar todas nuestras emociones, todas nuestras partes, incluidas las que son embarazosas, las emociones de ira, rabia, celos, envidia, auto conmisericordia, todas esas emociones caóticas que nos arrastran. Buscar una salida para experimentar toda la variedad de nuestra humanidad nos conduce a todo tipo de dolor y sufrimiento. Y la meditación nos da la oportunidad de experimentar nuestras emociones desnudas, frescas, libres de toda etiqueta de bueno o malo, debes o no debes”. (2013, p. 80). Es este buscar al que quiero hacer énfasis, porque muchas veces no se sabe qué es lo que se busca, y me parece oportuno la libertad de etiqueta a la que refiere el autor, liberar la mente del humano de lo que es bueno o malo, de lo que se debe o no sentir, pues las sensaciones tanto de cuerpo, mente y espíritu son reales y no se trata de opacarlas, ahuyentarlas o fingir que no existen, todo lo contrario, como vimos, a través de la meditación lo que se debe ambicionar, a lo que se debe llegar es a estar atentos a las diferentes emociones y sensaciones que ocurren a lo largo de la vida para entenderlas y transformarlas, mas no evitarlas, porque ello

solamente alargaría la agonía de mentes perturbadas y agobiadas.

Aforismo 1.29. Trataḥ pratyak cetanādhigamo 'pyantarāyābhāvaś ca.

Trataḥ = de esta; pratyak = interior; cetana = Yo;
adhigamaḥ = conocimiento; api = también; antarāya = obstáculos;
abhāvaḥ = desaparecer; ca = y.

Con esta práctica todos los obstáculos desaparecen y simultáneamente
amanece el conocimiento del Yo interior.

Siguiendo la filosofía del yoga, entrando en un mundo alterno de conciencia
suprema, en la que se sincronizan las emociones, sentimientos, teniendo en cuenta
las limitaciones del cuerpo y mente que son esos obstáculos que impiden ver al Ser
lo que en realidad es, se libera al Yo para que el camino hacia el Samādhi o dicha
se haga más fácil y llevadero a través del auto conocimiento.

Aforismo 1.30. Vyādhi styāna saṃśaya pramādālasya virati
bhrāntidarśanālabdhabhūmikatvānavasthitatvāni cittavikṣepāste 'ntarāyāḥ.

Vyādhi = enfermedad; styāna = torpeza; saṃśaya = duda; pramāda =
descuido; ālasya = pereza; avirati = sensualidad; bhrāntidarśana =
falsa percepción; alabdhabhūmikatva = fracaso de mantenerse en
terreno firme; anavasthitatva = perder terreno ganado; cittavikṣepāḥ =
distracciones del material mental; te = estas; antarāyāḥ = obstáculos.

Enfermedad, torpeza, duda, descuido, pereza, sensualidad,
falsa percepción, fracaso de mantenerse en terreno firme y perder
el terreno ganado, estas distracciones del material mental son los
obstáculos.

Al entender los obstáculos como oportunidades de hallar la fortaleza del Ser, se
probará de lo que realmente uno es capaz, Patánjali utiliza una hermosa metáfora,

“si un río fluye con facilidad, el agua del río no puede expresar su poder. Pero si le pones un obstáculo a la corriente del río en forma de una represa, entonces puedes ver su fortaleza en la forma de tremenda energía eléctrica”. Entonces con esto se puede comprender que cuando el individuo se encuentra frente a una adversidad lo que se debe buscar es la fuerza interna que permite sobrellevar tal o cual situación, en donde seguro se expresarán las capacidades ocultas en la coraza de lo trivial y mundano. También explica que todos estos obstáculos, enfermedades físicas, dudas, distracciones mentales y todas las nombradas anteriormente en el aforismo, son una cadena, y que la una lleva a la otra y están entrelazadas de forma en que si se desenfoca de lo verdadero se modifica el material mental logrando esa confusión, desconfianza e inseguridad que perjudica al Ser y su total conocimiento. Es por ello que empecé ofreciendo el mirar a todos estos obstáculos como herramientas para sacar la fortaleza y concentrarse en el ahora para integrar al Ser en cuerpo, mente y espíritu y superar cualquier dificultad que se presente.

Aforismo 1.31. Duḥkha daurmanasyāṅgamejayatva śvāsa praśvāsā vikṣepa saha bhavaḥ.

Duḥkha = aflicción; dourmanasya =desesperación; aṅgamejayatva = temblor del cuerpo; śvāsa = inhalación (perturbada); praśvāsāḥ = exhalación (perturbada); vikṣepa = distracción mental; sahabhavaḥ = acompañamientos.

Acompañamientos de la distracción mental incluyen: aflicción, desesperación, temblor corporal, y respiración perturbada.

Dentro de los obstáculos están también situaciones que generan intranquilidad a la mente y por tanto aflicción al cuerpo y desconexión con el espíritu; Patánjali sugiere que la meditación por si sola no logra la unión, paz y tranquilidad que se requiere para mantener al Ser equilibrado en cuerpo, mente y espíritu, es indispensable tomar en cuenta que cuando se trata la integridad de la persona la dieta, el ejercicio, el cuidado diario, el descanso, son factores fundamentales para ayudar a la meditación a cumplir con su objetivo.

Aforismo 1.41. Kṣīṇa vṛtter abhijāstasyeva maṇer grahīṭṭ grahaṇa grāhyeṣu tatstha tad añjanatā samāpattiḥ.

Kṣhīṇa = debilitado; vṛtteḥ = fluctuaciones; abhijātasya = natural y puro; iva = como; maṇeḥ = cristalino; grahītr = conocedor; grahaṇa = conocido; grāhyeṣu = conocimiento; tadstha = parecido; añjanatā = tomar color; samāpattiḥ = samādhi o estado equilibrio.

Así como el cristal natural y puro asume formas y colores de los objetos cercanos, así es la mente del yogui, con sus fluctuaciones debilitadas totalmente, clara y equilibrada logrando el estado desprovisto de diferenciación entre conocedor, conocido y conocimiento. La culminación de este estado en la meditación es samādhi.

La práctica constante de yoga, seguir el camino de la filosofía del yoga en general, el mantener la concentración en debilitar los obstáculos y fluctuaciones es lo que permite al Ser entrar en meditación profunda para obtener los beneficios de un autoconocimiento verdadero y puro para alcanzar el Samādhi, el estado de dicha y mantenerse en esa frecuencia de desapego hacia lo mundano y apreciarse con todo lo que la vida y el camino le ha brindado.

Aforismo 2.3. Avidyāsmitā rāgā dveṣābhiniveśāḥ kleśāḥ.

Avidyā = ignorancia; asmitā = egoísmo; rāgā = apego; dveṣa = odio; abhiniveśāḥ = aferrarse a la vida corporal; kleśāḥ = obstáculos.

Ignorancia, egoísmo, apego, odio, y aferramiento a la vida corporal son los cinco obstáculos.

Existen en realidad diversos obstáculos que impiden la conexión que el Ser desearía para lograr la dicha, sin embargo, Patánjali aquí ha nombrado a cinco que van en cadena y perjudican y abruma la mente, empezando por la ignorancia del Yo, no saber con exactitud quien soy es una dificultad que provoca a su vez un egoísmo con el prójimo, pues si no se sabe quién es ese Yo, no se puede identificar hasta dónde llevo o hasta dónde se trazan los límites de cada persona y se llega a un egoísmo, apegado a situaciones de la mundanidad y tropezando con el odio hacia todo aquello que impide tener lo que se quiere, lo que en realidad el cuerpo desea, y se aferra a la vida netamente corporal, olvidando lo que realmente importa,

que es obtener la tranquilidad en el ahora, en el día en la existencia. Por ello en la práctica de la meditación es primordial el conocimiento del Yo, la autoconciencia de quien uno es y qué es lo que en ese momento necesita para conectar con su interior.

Aforismo 2.10. Te pratiprasavaheyāḥ sūkṣmāḥ.

Te = estos; pratiprasava = resolver en su causa; heyāḥ = destruidos; sūkṣmāḥ = sutil. En forma sutil, estos obstáculos pueden ser destruidos al ser resueltos en su causa original (el ego).

Aforismo 2.11. Dhyānaheyāstadvṛttayaḥ.

Dhyāna = por meditación; heyāḥ = destruidos; tad = ellos; vṛttayaḥ = modificaciones activas.

En el estado activo, pueden ser destruidos por la meditación.

“En el discurso espiritual, la palabra ego implica una cualidad negativa, un obstáculo a la realización, debido a su construcción lineal y dualista. Sin embargo, en psicología, el término denota las habilidades de manejo y supervivencia que se necesitan para lidiar eficazmente con el mundo” (Hawkins, 2020, p. 13). Totalmente acertada la descripción de Hawkins al mencionar al ego como una cualidad negativa, en el hecho de que este puede ser o es el responsable de esas modificaciones mentales a las que se ha hecho referencia, siendo ese obstáculo que paraliza la posibilidad de abrir la ventana a lo verdadero del ser, esa traba que opaca la visión y no permite que salga a luz el Yo real, buscando afuera lo que se tuviera que encontrar en sí mismo a través de la meditación, aceptación y autocontrol.

Aforismo 4.3. Nimitam aprayojakaṃ prakṛtīnām varaṇa bhedaḥ tataḥ kṣetrikavat.

Nimitam = causa fortuita; aprayojakaṃ = sin esfuerzo; prakṛtīnām = hacia la evolución de la naturaleza; varaṇa = obstáculos; bhedaḥ = retirar; tu = pero; tataḥ = de eso; kṣetrikavat = como agricultor.

Incidentes fortuitos no son causa directa de evolución; sólo retiran los obstáculos como un agricultor (retira los obstáculos de un canal de agua corriendo por su huerta).

No hay mejor ejemplo que el del agricultor para entender lo que sucede en la mente humana, si se necesita regar los campos y existen obstáculos, el agua no correrá de manera fluida, eso ocurre con los pensamientos disruptivos, se vuelven una dificultad para la claridad de las ideas, durante la meditación si se espera conectar con algo en específico y de repente empiezan a desfilar un cien número obstáculos del pasado o seguramente ideas futuras, no se logrará la tranquilidad que se anhela, por el contrario se terminará más agotado física y mentalmente intentando lidiar con todo aquello que confunde y aturde. Es ahí donde se debe intentar remover esos obstáculos mentales, esclarecer las imágenes y saber hacia dónde se quiere llegar para que todo fluya y la paz y tranquilidad hagan su trabajo y dejen entrar la luz al Ser.

CAPÍTULO II

Filosofía del yoga aplicada a la práctica

“Yoga es un término sánscrito que significa unión o uncir y, por extensión, armonizar. En ese sentido, representa la unión del principio espiritual de la persona con lo Absoluto y también la armonización del cuerpo y de la mente y del plano consciente con el subconsciente, así como del ser humano con las restantes criaturas” (Calle, 2003, p. 9).

“Otros términos para la palabra Yoga puede traducirse como unidad, unión o subyugación. Uno de los significados de la palabra Yoga es acción correcta. Seguir el Yoga quiere decir someter al control de cualquiera de los sistemas del Yoga el propio pensamiento, los sentimientos, los movimientos internos y externos” (Ouspensky, 2019, p. 3).

En mi corta experiencia con esta filosofía de vida puedo entenderla como una herramienta íntegra para el Ser, para conocerse mejor, de conocer sus facultades latentes y capacidades, para despertar todos aquellos aspectos olvidados y perdidos que se intenta evadir por el mero hecho de sentirse acobardados e impotentes ante la salud completa y definitiva del alma para poder asimilar el hermoso universo en que vivimos y que simplemente no se comprende, por falta de bases sólidas que conlleven a ese despertar. La práctica consciente de esta disciplina no es más que esa conexión entre la mente, el cuerpo y el espíritu en total armonía con lo que te rodea para lograr apoderarte de la mente y favorecer el desarrollo del Ser. Esta práctica guiará la mente en un entrenamiento para la contemplación y concentración, para pensar sobre nuevos horizontes, buscando los principios fundamentales de la vida en el ahora, para tener a la vista lo esencial sin desperdiciar energía ni tiempo en detalles externos insignificantes.

Viendo al yoga como un todo, un arte y una filosofía de vida, afecta todos los niveles de la existencia. Si se quiere dar sentido a la vida, entonces este instrumento ayudará a llegar a la esencia del Ser, al mundo interior, pero también a ser consciente de lo externo y cómo poder alcanzar ese equilibrio de paz, tranquilidad para transmitir desde lo profundo aquello que el mundo necesita, armonía; que finalmente se convierta en el Samādhi por sí mismo.

Aforismo 1.22. Mṛdu madhyādhimātratvāt tato'pi viśeṣaḥ.

Mṛdu = leve; madhya = moderada; adhimātratvāt = intensa;
tato'pi = fomentar; viśeṣaḥ = diferenciación.

El tiempo necesario para tener éxito depende de si la práctica es leve, moderada, o intensa.

Como todo en la vida, traerá mayores beneficios aquellas prácticas que sean constantes, conscientes y sobre todo en las que uno se pueda comprometer a llevarlas a cabo de corazón y no por obligación, siempre que se tenga la libertad de dedicar un tiempo a la meditación y al comprender las necesidades de cada ser en ese momento, entonces seguir la filosofía del yoga, no sólo como una práctica física, sino como un todo complementario al vivir diario, entonces será una experiencia única y poco a poco formará parte de la existencia de cada ser.

Aforismo 1.27. Tasya vācakaḥ praṇavaḥ.

Tasya = de Īśvara; vācakaḥ = palabra expresiva; praṇavaḥ = sonido místico "OM".

La palabra que expresa a Īśvara es el sonido místico de "OM".

En este aforismo, Patánjali nos explica el porqué del sonido OM en las meditaciones, prácticas y en el diario vivir para un yogui. Y es que OM, AUM o incluso AMEN, llevan a lo mismo, al origen de dónde vienen todos los otros sonidos y palabras y lo que representa al Ser Supremo, Dios, al Absoluto, sea cual fuere el nombre que se le dé, el pronunciar estos sonidos trae paz y tranquilidad a la mente y activa la energía corporal para conectar con el universo.

2.1 Autocomprensión del Ser

En esa búsqueda de la autocomprensión de vida es importante y necesario recalcar que el hombre debe conocerse, encontrar su esencia, saber cuáles son sus fortalezas, sus debilidades y ahondar en ellas para llevar a cabo un proyecto de vida en el que la luz sobresalga ante la oscuridad, a que los pensamientos e ideas positivas sean los que rijan su andar, modificando todos los pesares que solamente están instaurados en la mente y el cuerpo por la necesidad de detenerse en ellos y creerlos verdaderos, reales y dejar que se apoderen y destruyan lo puro del Ser. Es ahora, hoy, en este instante que el cuerpo necesita una mente sana, quieta, sosegada y despierta para comprender que todo lo que el Ser es lo ha sido siempre, pero opacado y dormido.

Me permito en este momento anotar unas cuántas líneas que he escrito en un ensayo al iniciar mi maestría, referente al Ser nombrando a mi autor favorito Heidegger con quien concuerdo en varios aspectos de sus ideas y menciones. Me voy a enfocar en el Ser, recordando que, para Heidegger, a diferencia de muchos autores previos, las personas no podemos ser de ninguna manera entes aislados del mundo, sino por el contrario nos convertimos en seres al relacionarnos e interactuar con nuestro entorno, como bien lo dice, al existir. Ahora bien, pienso que Heidegger no considera el hecho de que en el preciso momento en el que se produce la unión de un espermatozoide con un óvulo y éste es fecundado ya se va desarrollando un ser, con todas las capacidades para subsistir en el mundo, adaptándose a cada etapa de crecimiento para luego entrar de manera activa a formar parte de la sociedad.

Estoy de acuerdo que la capacidad humana de pensar es secundaria, en cuanto el ser existe por el hecho de buscar esa adaptación constante al medio circundante y el descubrimiento del mundo a través de estar y existir. Gloria de la Garza menciona que Heidegger propone no dar mayor relevancia o importancia a la racionalidad, pues esto puede llevar al ser humano a un modo de vida totalmente calculador, mecanizado, rutinario; convirtiéndose muchas veces en seres deshumanizados (Filosofía heideggeriana: ¿qué es?, 2017).

El pensar, el razonar es fundamental para dar un sentido a la vida, sin embargo, ponerlo en primer plano manifiesta una existencia vacía, artificial, alejada del sentido a priori del Ser que es el estar ahí, el Dasein, sin ser esclavos de la ciencia y la tecnología

Por otro lado, Natanael Pacheco, en el artículo “La lectura heideggeriana de la

metafísica de Descartes” de la revista de filosofía Factotum, habla también sobre el problema que plantea Heidegger ante la formulación del “cogito ergo sum”, pienso luego existo, de Descartes, lo que es analizado y criticado por Heidegger, es cómo se puede enfatizar y considerar la naturaleza del cogito, dejando de lado al sum, que para el autor en cuestión es pues lo más importante y sin el Dasein no existe el pensar. (2012, p. 36).

En este sentido coincido con Heidegger, no se puede entender al ser solamente por su pensamiento o capacidad de razonar, aquí caeríamos en una discriminación total de aquellas personas, seres humanos que no han sido privilegiados con una inteligencia y capacidad de pensar, a los que se les pueda atribuir el “cogito ergo sum”. El raciocinio es tan solo parte del Ser, el mismo que con el solo hecho de existir, como lo he dicho anteriormente, desde el mismo momento de su concepción, es ya un ente en el mundo, un Dasein.

Es cuando Heidegger nos explica a través del Dasein esa comprensión de sí mismo desde su existencia, poniendo dos posibilidades, de ser y existir o de no ser y no estar. Entonces se puede plantear la idea del Ser en general en donde es necesaria la pregunta previa que lleva al inicio de todo, el sentido del Ser. Al Dasein como Heidegger lo expresa, le pertenece estar en el mundo, por lo tanto, relacionarse con él, como ente y efectivamente existir.

Aunque parecen un laberinto de palabras, reanudando el hecho de autocomprensión, se puede destacar que el mismo momento en el que somos arrojados al mundo, la energía que emana nuestra presencia es importante no solo para cada persona, sino para la relación de cada uno con el Universo entero, y es compromiso del individuo el procurar hacer de esa existencia algo valioso y llevadero, es por ello que encontrarse, conocerse y comprenderse para un vivir armónico debería convertirse en tarea de todos los días.

Para enriquecer este entendimiento he traído un importante aforismos de Patánjali.

Aforismo 2.20. Draṣṭā dṛśmātraḥ śuddho’pi pratyayānupaśyaḥ.

Draṣṭā = El que ve, dṛśmātraḥ = el poder de ver; śuddho’pi = aunque puro; pratyaya

= a través de la mente; anupaśyaḥ = parece como si viera.

El vidente no es más que el poder de ver, el cual, aunque puro, parece ver a través de la mente.

No existe peor ciego que el que no quiere ver, se tiene la información en las manos, despertar esa visión pura y desde la integridad y existencia misma del Ser, es a lo que se debe apuntar. Si la mente se encuentra pacífica, en calma y con la claridad necesaria para vivir presente en el ahora, entonces esa visión de la vida y del caminar por el mundo se hará aún más transparente, permitiendo el discernimiento verdadero y real de lo humano. El conocimiento se consigue sintonizando hacia adentro, conocerse a sí mismo primero.

2.2 El dolor

Se preguntarán porqué incluí al dolor como parte de este análisis, y es que no me refiero solamente a un dolor o molestia física, esto va más direccionado a un entender el dolor y sufrimiento que puede ser causado por la mente, por pensamientos turbulentos que a la larga ocasionan malestar al cuerpo y desconexión con el espíritu. Es cierto que la enfermedad existe, nadie pone a duda su presencia, sin embargo, la mente y las emociones manejan en gran medida las representaciones de dolor y enfermedad en el cuerpo. En este sentido, la práctica del yoga, seguir el camino de la filosofía del yoga es un excelente aliado para curar y modificar esos momentos de angustia que producen dolor o viceversa, como lo he nombrado anteriormente, la respiración, la concentración en los instantes de meditación, el movimiento del cuerpo con la práctica de las posturas, una alimentación balanceada, un sueño que reanime y reviva al cuerpo y sobre todo el despertar del Ser adormilado en corrientes revoltosas; lograrán elevar la energía de manera íntegra para equilibrar al cuerpo, mente y espíritu.

No es el cambio lo que produce dolor, sino la resistencia a él.

Buda

Aforismo 2.16. Heyaṃ duḥkham anāgatam.

Heyaṃ = evitar; duḥkham = dolor; anāgatam = aún por venir.

El dolor que está aún por venir se puede evitar.

Patánjali es claro al introducir este aforismo, en el que se puede definir al dolor como algo evitable, esas manifestaciones mentales con las que las personas se mortifican aun cuando no están presentes, son las que se puede evitar, pensar en lo que pasaría si, especular lo que mañana ocurrirá, desgasta la energía, el prana se consume en ideas falsas de situaciones inmanejables por el humano, que sucederán si el universo lo permite y que por tanto no dependen ni de la mente, ni cuerpo ni espíritu propiamente dicho. Concentrar la energía en el presente mejorará incluso si lo que se teme que suceda llegara a pasar, me explico, si el ser se mantiene alerta al ahora, lo que acontezca después será recibido de manera consciente y las decisiones que se tomen se lo hará desde un ser despierto y presto.

Aforismo 2.17. Draṣṭṛ drśyayoḥ saṃyogo heya hetuḥ.

Draṣṭṛ = El que ve; drśyayoḥ = lo que se ve; saṃyogo = unión; heya = evitable; hetuḥ = causa.

La causa de ese dolor evitable es la unión de El que ve y de lo que se ve.

“Si somos siempre nosotros mismos, las cosas pueden cambiar o quedarse como son, pero nunca nos causarán dolor porque los cambios ocurrirán en las cosas que poseemos y no en nosotros. Mantente centrado en tu Yo verdadero”. El autoconocimiento y autocomprensión del Yo, de cada uno, es primordial para evitar ese dolor, angustia, ansiedad que trae la búsqueda como nos dice Patánjali, de lo que se ve, pues si bien lo que se puede palpar por fuera, nunca será la realidad que vive el ser por dentro, ni mucho menos lo que es el Ser en sí mismo, es por ello que se recalca el hecho de que, si suceden cambios externos, ajenos a la persona, el sufrimiento no debe presentarse, sino más bien la seguridad de lo que uno es, en cuerpo y alma para superar esos obstáculos que no pertenecen al individuo y así impedir la afectación directa.

CAPÍTULO III

Las 8 ramas del yoga

Dentro de la filosofía del yoga, es importante tener en consideración las ocho ramas a las que hace mención Patánjali, pues todas estas tienden, en una forma u otra, a producir la estabilidad de la mente y el desapego.

Aforismo 2.28. Yogāṅgānuṣṭhānād asuddhi kṣaye jñānadīptir ā vivekakhyāteḥ.

Yoga = unión; aṅga = rama; anuṣṭhānāt = por la práctica; asuddhi = impureza; kṣaye = destruirse o disminuirse; jñānadīptiḥ = luz de sabiduría; ā = conducir a; vivekakhyāteḥ = discernimiento discriminatorio.

Por la práctica de las ramas del yoga, las impurezas disminuyen y amanece la luz de la sabiduría, que conduce al discernimiento discriminatorio.

Patánjali describe a las ramas del yoga como aquellos instrumentos necesarios para disminuir las impurezas del Ser y dar luz a la sabiduría, a través de la práctica consciente de cada una de ellas y el convencimiento de involucrarse cada día en el ahora y en el momento preciso para practicarlas y hacerlas parte de su día.

Aforismo 2.29. Yama niyamāsana prāṇāyāma pratyāhāra dhāraṇā dhyāna samādhayoṣṭāvaṅgāni.

Yama = abstinencia; niyama = observación; āsana = postura; prāṇāyāma = control de la respiración; pratyāhāra = introversión de los sentidos; dhāraṇā = concentración; dhyāna = meditación; samādhiḥ = contemplación,

absorción o estado supraconsciente; aṣṭāu = ocho; aṅgāni = ramas o partes.

Las ocho ramas del yoga son:

- 1) Yama (abstinencia)
- 2) Niyama (observación)
- 3) Āsana (postura)
- 4) Prāṇāyāma (control de la respiración)
- 5) Pratyāhāra (introversión de los sentidos)
- 6) Dhāraṇā (concentración)
- 7) Dhyāna (meditación)
- 8) Samādhi (contemplación, absorción o estado supraconsciente).

Estas son las ocho importantes ramas del yoga de las cuáles Patánjali las describe en los aforismos siguientes.

Aforismo 2.30. Ahimsā satyāsteya brahmacaryāparigrahā yamāḥ.

Ahimsā = no violencia; asteya = no robar; brahmacarya = continencia; parigrahāḥ = no ambición; yamāḥ = abstinencia.

Yama consiste en no violencia, veracidad, no robar, continencia y no ambición.

Yama es la primera rama del yoga y tiene que ver con 5 principios básicos para tener una convivencia armónica con los demás, pero sobre todo paz y tranquilidad con uno, los mismos que se describen más adelante; estos son: no violencia, veracidad, no robar, continencia y no ambicionar.

Aforismo 2.32. Śauca samtoṣa tapaḥ svādhyāyeśvarapraṇidhānāni niyamāḥ.

Śauca = pureza; samtoṣa = contento; tapaḥ = aceptar dolor, pero no causar dolor; svādhyāya = estudio de libros espirituales; Īśvarapraṇidhānāni =

amor a Dios o autoentrega; niyamāḥ = observaciones.

Niyama consiste en pureza, contentamiento, aceptar dolor, pero no causarlo, estudio de libros espirituales y amor a Dios o autoentrega.

Niyama son códigos se podría decir morales o éticos que junto con las yamas constituyen las bases para el despertar y convivir en armonía, desde una auto purificación para una mejora en la relación y actitud hacia uno mismo, se trata de una limpieza interna integral. También los describiré junto a los aforismos más adelante.

Aforismo 2.46. Sthira sukhamāsanam.

Sthira = firmeza; sukham = cómoda; āsanam = postura.

Āsana es una postura firme y cómoda.

Como indica en este aforismo, Āsana es una postura firme y cómoda, sin embargo, no para todas las personas es fácil realizar una u otra postura propuesta en la práctica del yoga, y sobre todo mantenerla por un tiempo determinado. Por esta razón se creó el Hatha Yoga, para que, en ese autoconocimiento, se puedan observar las limitaciones tanto de cuerpo como de mente y se logren ir modificando situaciones hasta llegar a dominar o por lo menos permanecer conscientes de lo que se es y lo que se puede llegar a hacer y a ser. En este sentido, es muy importante tomar en consideración no solo la postura en sí, sino qué es lo que se siente cuando se la realiza, qué parte del cuerpo se incomoda y qué poder hacer para cambiar esa situación. Tal vez mejorar la alimentación, centrar la atención en ciertas partes del cuerpo que necesiten ser más trabajadas para llegar a cierta postura, realizar la práctica a otra hora del día. Todas aquellas circunstancias que permitan esa meditación en movimiento que trae ese equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu.

Aforismo 2.49. Tasmin sati śvāsaprasvāsayorgativicchedaḥ
prāṇāyāmaḥ.

Tasmin = esta; sati = siendo; svasa = inhalación; prasvasayor = y
exhalación; gati = movimientos; vicchedaḥ = control; prāṇāyāmaḥ =
prāṇāyāma.

Siendo esta postura firme adquirida, los movimientos de inhalación y
exhalación deberían estar controlados. Esto es prāṇāyāma.

Prāṇāyāma constituye la cuarta rama del yoga, en mi opinión es una de las más
importantes y que debe ser dominada por todas las personas, es la conciencia de
la respiración, a través de los movimientos de inhalación y exhalación, se aprende
a controlar el prāṇa o energía. No se trata de simplemente retener el aire, sino de
manejarlo conscientemente, con tranquilidad y serenidad en cualquier momento del
día y mucho más cuando se realiza la práctica de āsanas o posturas. Dominar las
técnicas de respiración expanden la energía vital a través de los canales
energéticos de nuestro cuerpo.

Aforismo 2.53. Dhāraṇāsu ca yogyatā manasaḥ.

Dhāraṇāsu = por concentración; ca = y; yogyatā = ponerse en
condiciones; manasaḥ = mente.

Y la mente está en condición para la concentración.

La quinta rama tiene que ver con Dhāraṇā y es la concentración o estado de
concentración en el que la mente dirige su atención hacia un punto fijo, situación o
momento en particular por un tiempo prolongado para poder controlar y enfocar las
funciones de la mente, para mantenerlo en el ahora, en el presente, sin
distracciones. En este momento se anima a enfocarse fuerte y decididamente en
algo, apartando los sentidos para llegar al punto final de concentración.

Aforismo 2.54. Svaviśayāsaṃprayoge cittasvarūpānukāra ivendriyāṇaṃ
pratyāhāraḥ.

Sva = sus propios; viṣaya = objetos; asaṃprayoge = retirada;
cita-svarūpa = naturaleza de la materia mental; anukāra = imitar; iva = como
si fuera; indriyāṇām = sentidos; pratyāhāraḥ = abstracción.

Cuando los sentidos son retirados por ellos mismos de los objetos e imitan,
por así decirlo, la naturaleza de la materia mental, esto es pratyahara.

El principio de Pratyahara se basa en dirigirnos hacia el interior, retirar la mirada de los sentidos y el poder mental de lo externo para llegar a una búsqueda interna de paz y tranquilidad en el ahora. Patánjali nos dice que los sentidos son como un espejo, vueltos hacia fuera, reflejan el exterior, mientras que vueltos hacia dentro reflejan luz pura, encuentran paz al tomar la forma de la mente serena.

Aforismo 3.2. Tatra pratyayaikatānatā dhyānam.

Tatra = en esto; pratyaya = flujo de cognición; ekatānatā = continuado; dhyānam = meditación.

Dhyana es el flujo continuo de cognición mental hacia un objeto.

Cuando se realiza meditación mantenida, constante y se practica por un largo tiempo, gradualmente se va conduciendo hacia un flujo de cognición, lo llama Patánjali, y se expande convirtiéndose en Dhyana. Es cuando la mente trasciende la consciencia corporal y evoluciona a un estado contemplativo.

Aforismo 3.3. Tad evārtha mātra nirbhāsaṃ svarūpa śūnyam iva samādhiḥ.

Tad eva = esa meditación misma; arthamātra = el objeto solo; nirbhāsam = brillo; Svarūpa = de sí mismo; śūnyam = desprovisto de; iva = como si; samādhiḥ = contemplación.

Contemplación samādhi es esa misma meditación cuando hay el resplandor del objeto solo, como si estuviera desprovisto de forma.

La octava y última rama de los Yoga Sutras es el Samādhi, ese estado de dicha, contemplación, tranquilidad, equilibrio y paz que se pueda llegar a sentir al desprenderse de todo pensamiento, al fundirse por así decirlo con el universo en el momento presente, en el ahora. No es algo que se consiga de un día al otro, lleva mucho esfuerzo detrás de la práctica de cada una de las ramas, a conciencia y con el convencimiento de querer entrar en ese estado pleno de unión con el cuerpo, mente y espíritu, en la integridad del ser.

3.1 Yama: principios de comportamiento

He considerado necesario incluir este apartado de los Yamas y a continuación de los Niyamas y profundizarlos más que las demás ramas del Yoga, pues estimo que para una convivencia armónica con uno mismo y en las relaciones con las personas de su entorno, tener claros los principios de comportamiento (Yamas) y los ritos personales (Niyamas), es fundamental, según Patánjali, al practicarlos se logrará transformar la energía negativa para cultivarla como sensación de paz y tranquilidad mental, así como el bienestar integral.

Ahora procedo a describir los aforismos de estos importantes elementos que se deben desarrollar como votos, sin ser violentados.

Aforismo 2.35. Ahimsā pratiṣṭhāyām tat saṃnidhau vaira tyāgaḥ.

Ahimsā = no violencia; pratiṣṭhāyām = habiendo establecido; tat = en su; saṃnidhau= presencia; vaira = hostilidad; tyāgaḥ = abandonadas.

En la presencia de uno firmemente establecido en la no violencia, todas las hostilidades son abandonadas.

Este principio es esencial en cuanto se entienda lo que abarca la no violencia, empezando por el respeto a uno mismo, en pensamiento, palabra y acción, cuando es practicado continuamente se vuelve un hábito y seguramente la gente alrededor lo sienta y se contagie de ella y poco a poco las hostilidades del mundo circundante sean abandonadas. Se debe considerar que nada en este mundo tiene por qué ser dañado por los seres humanos.

Aforismo 2.36. Satya pratiṣṭhāyām kriyāphalāśraytvam.

Satya = veracidad; pratiṣṭhāyām = haber establecido; kriyā = acciones;
phala = fruto del resultado; āśraytvam = hacerse secundarias.

Para aquel establecido en la verdad, las acciones y sus resultados se hacen secundarios.

El Yoga no es una filosofía para seguir con fe ciega, nos dice Patánjali, al principio puede ser todo un reto, pero con la práctica se lograrán grandes cambios y aciertos de los cuales no se querrá alejar nunca más. En efecto, comprometerse con este voto de veracidad cambiará la vida de cualquier persona, pues vuelve al ser tan honesto que todo lo que gire a su alrededor será también un círculo de verdad que lo perseguirá. No hay nada más que analizar, que cuando la mente se hace clara y serena, el Yo verdadero se proyecta sin desfiguramiento y eso es suficiente para traer paz a la mente y unión con el espíritu.

Aforismo 2.37. Asteyapraṣṭhāyām sarvaratnopasthānam.

Asteya = no robar; pratiṣṭhāyām = haber establecido; sarva = toda la;
ratna = riqueza; upasthānam = acercarse, venir.

Al que se ha establecido en no robar, le viene toda la riqueza.

Este aforismo se explica por sí solo, no robar, obtener riqueza ajena solo traerá desdicha y hostilidad mental. Estos principios básicos de convivencia seguro se los debe tener presentes en cada momento o situación de la vida.

Aforismo 2.38. Brahmacharya pratiṣṭhāyām vīryalābhaḥ.

Brahmacharya = continencia; pratiṣṭhāyām = habiéndose establecido; vīrya = vigor; lābhaḥ = ganado.

Para uno establecido en la continencia, el vigor es ganado.

Este es un voto muy importante dentro de la práctica de Yoga y su filosofía misma, pues ayuda a mantener un autocontrol, no derrochar energía tanto física, mental o sexual innecesariamente, saber mantener la calma y ser pacientes.

Aforismo 2.39. Aparigraha sthairye janmakathamtā saṃbodhaḥ.

Aparigraha = no ambicionar; sthairye = confirmado;

janmakathamtā = cómo y porqué del nacimiento;

saṃbodhaḥ = iluminación minuciosa.

Cuando la no ambición se confirma, llega una iluminación minuciosa sobre el cómo y el porqué del nacimiento.

Aquí se refiere al desapego, al no codiciar cosas, objetos o personas, pues nada nos pertenece, es el renunciar a los excesos y acumulaciones, no aferrarse sobre todo a pensamientos y emociones, para mantener una mente calmada y clara. La ambición puede confundir y llenar innecesariamente la vida con situaciones, momentos o cosas que solo consiguen confundir la mente, dañar al cuerpo y alejarnos del espíritu.

3.2 Niyamas: ritos personales

En este apartado trataré los cinco ritos personales a los que hace referencia Patánjali en sus aforismos y a los cuáles se los debe practicar a diario para conseguir una auto purificación, una práctica positiva a través de buenos hábitos que mejoren la relación con uno mismo, para vivir de manera más consciente y equilibrada integralmente.

Aforismo 2.40. Saucāt svāṅgajugupsā prairasaṃsargaḥ.

Saucāt = por purificación; svaṅga = por el propio cuerpo;

jugupsā = disgusto; prair = con otros; asaṃsargaḥ = cesación de contacto.

Por la purificación se produce desagrado por el propio cuerpo y por el contacto con otros cuerpos.

Este aforismo puede llegar a confundir, a qué se refiere con el desagrado por el propio cuerpo, es que siempre estamos expulsando dióxido de carbono al exhalar o eliminando sudor a través de la piel, dice Patánjali, y en esos momentos pensamos que el cuerpo es un sitio sucio para vivir. En ese sentido, uno se aleja del cuerpo de los demás y se centra la atención en la purificación de la mente, y es ahí cuando aparece alguien a guiar el camino hacia la iluminación, “Cuando el discípulo está preparado, aparece el maestro”, refrán popular hindú. Y es lógico pensar que cuando la persona está abierta al cambio, a la superación tanto física como mental y dispuesta a recibir y desarrollar las virtudes de los yamas y Niyamas, la preparación verdadera es necesaria. Entonces para obtener esa pureza íntegra del Ser se debe hacer una limpieza tanto externa como interna a través del cuidado tanto de una alimentación equilibrada, pensamientos y acciones honestas al igual que la práctica continua de āsanas y prāṇāyāma.

Aforismo 2.41. Sattva śuddhi saumanasyaikāgryendriyajayātmadarśana yogyatvāni ca.

Sattvaśuddhi = pureza de sattva; saumanasya = alegría de mente; indriyajaya = dominio de los sentidos; Atmadarśana = realización del Yo; yogyatvāni = aptitud; cha= y.

Además, uno gana pureza de sattva, alegría de mente, intención enfocada, dominio de los sentidos, y aptitud para la auto realización.

Aforismo 2.42. Saṃtoṣādanuttamaḥ sukhālābhaḥ.

Saṃtoṣāt = por contento; anuttamaḥ = supremo; sukha = alegría; lābhaḥ = ganado.

Por el contentamiento, se gana la alegría suprema.

No se debe confundir el contentamiento con la satisfacción, estar contento se refiere a una actitud positiva hacia uno mismo, dar gracias por lo que se tiene y no esperar que nada externo llegue a cada uno. Todo lo que ocurre en cada persona enseña algo y es motivo de contento.

Aforismo 2.43. Kāyendriya siddhiraśuddhikṣayāt tapasaḥ.

Kāya = cuerpo; indriya = sentidos; siddhiḥ = poderes ocultos;
aśuddhi = impurezas; kṣayāt = debido a la destrucción;
tapasaḥ = austeridades.

Por la austeridad, las impurezas del cuerpo y los sentidos son destruidos y se adquieren poderes ocultos.

Por tapas se entiende quemar o también aceptar sufrimiento, buscando trabajar la mente para sobrellevar situaciones externas sin que afecte la paz interna. Es esa autodisciplina que ayuda a mantener sano al cuerpo y a la mente ante las adversidades de la vida y los momentos o situaciones dolorosas que permiten eliminar impurezas del Ser para convertirlo en un Ser de luz y armonía en cualquier escenario.

Aforismo 2.44. Svādhyāyādiṣṭadevatāsamprayogaḥ.

Svādhyāyāt = por el estudio de libros espirituales; iṣṭadevatā = deidad elegida; samprayogaḥ = comunión.

Por el estudio de libros espirituales entramos en comunión con la deidad elegida.

Patánjali apunta a que aparte de mantener los votos, seguir los principios y observar los ritos personales con los Yamas, Niyamas y en al conservar el camino de la filosofía del Yoga, es necesario un estudio de libros espirituales, el contacto con un ser Supremo tenga este, forma humana, de luz o un sonido, para alcanzar la iluminación y sabiduría para vivir en armonía con nuestro centro y el Universo.

Aforismo 2.45. Samāddhisidhir Īśvarapraṇidhānāt.

Samādhi = contemplación; siddhiḥ = consecución de algo;
Īśvarapraṇidhānāt = total entrega a Dios.

Por la entrega total a Dios, el samādhi es conseguido.

El mundo es Dios mismo, dice Patánjali, entonces con una actitud de entrega hacia el prójimo, hacia el Universo estamos entrando en contacto directo con Dios o como se lo quiera identificar para demostrar humildad e iluminación en cada acción. Por otro lado, para conseguir el Samādhi se necesita tranquilidad de mente y eso se lo consigue cuando uno se libera de todo apego, pues si no se tiene nada, nada se teme.

CAPÍTULO IV

La sabiduría en el estado final

La preparación que requiere una persona que está dispuesta a llegar a un estado de sabiduría mayor, empieza por el compromiso de liberarse de cualquier impresión o hábito que impida llegar a la luz de esa sabiduría. Mantener la mente pura, ayuda a implementar las ocho ramas de la filosofía del Yoga descritas de manera simple para un análisis personal, que pueda llevar a experimentar el Samadhi y hacer que se mantenga como un ritual en la vida del Ser. Lo que se intenta es alcanzar un nivel de comprensión y auto entendimiento con conciencia tal, que se pueda palpar la dicha desde una identificación del Yo entendido como un todo dentro del cosmos.

4.1 Luz de la sabiduría

Puede sonar un tanto soberbio o arrogante el decir que se ha alcanzado la luz perpetua de la sabiduría, o que se ha llegado en realidad a un estado de Samādhī, pues de hecho el ser humano es un ser imperfecto que aprende de sus errores cada día, sin embargo, el despertar de la conciencia y las ansias por superar situaciones como el dolor, la ignorancia, el desapego y la búsqueda en general por conseguir o volver a la raíz de lo que en verdad es el Ser, se han logrado promover prácticas como el Yoga para entender el paso del humano por el mundo. La humanidad necesita herramientas y personas que siembren semillas para animar cada vez a más seres a descubrir la luz en sus vidas para juntos vivir en un ambiente armónico, de paz y tranquilidad.

En el desarrollo del pensamiento Samadhico, se incrementa el nivel de energía corporal a través de la meditación y el seguimiento de las ocho ramas, esa energía vital a la que llamamos prana, tiene un impacto importantísimo tanto para el cuerpo físico como para la mente y logra esa conexión con el espíritu para encontrarse

íntegro en el universo. Al saber dirigir esa energía, mejora también el enfoque y la claridad mental, a la vez que las emociones serán más manejables y seguramente la capacidad de controlarlas ya no será un reto.

Al revelar esa luz se puede trascender los límites de la mente, de la identidad y del cuerpo y entrar en meditación constante y profunda sin necesidad de buscar ir a lugares apartados o en soledad, la meditación se vuelve parte del día a día y simplemente será un aceptar el ahora y el presente como un regalo, sintiéndose merecedor de todo lo que ocurre desde una proyección de paz, alegría y bienestar general.

4.2 Autocomprensión del hombre – Estado de dicha o Samādhi.

Hemos llegado hasta aquí desde un análisis o más bien, desde la indagación de algunos importantes legados para poder entender mejor la mente del Ser y cómo dirigirla para encaminar la vida de cada persona hacia el estado de dicha o Samādhi, que no es más que el tener paz, vivir cada día como si fuera el último, pero sobre todo equilibrar al Ser sacando a la luz todo aquello que se cree se encuentra perdido en la oscuridad.

Se podría decir que los Yoga Sutras de Patánjali, tienen su sustento en la disciplina y fortaleza mental, necesarias para obtener un estado armónico de vida. Este seguimiento de las ocho ramas de la filosofía del Yoga, son instrumentos necesarios para alcanzar la felicidad que está dentro de cada individuo y que solamente se la debe trabajar desde una aceptación y satisfacción de saber que lo que ocurre en cada momento de la vida está determinado de esa manera para lograr estados de dicha a cada instante; no se necesita ser realmente seres iluminados para poder disfrutar de lo que el Universo ofrece cada día, desde ese desapego o creencia de merecimiento para de ese modo poder disfrutar sin esperar nada, ni tener que obligarse a ofrecer algo a cambio.

Patánjali refiere al Samādhi como la última rama de las profesadas en la filosofía del Yoga, y lo ve como un éxtasis, como una conexión con la divino, el llegar a obtener la paz anhelada, la unión con el universo. Es aquel estado iluminador y de satisfacción que mantiene una mente completamente estable y equilibrada. A pesar de las sensaciones y objetivos obtenidos con la práctica y al alcanzar el Samādhi, no se lo debe ver como el fin de la práctica del Yoga, sino como el comienzo de un despertar.

Puedo decir a través de mi experiencia que seguir esta filosofía de vida del

Yoga, ha madurado en mi la intención de conocerme, valorarme e intentar llegar a más personas desde la armonía de mi Ser para compartir momentos y vivencias que favorezcan mi camino y paso corto por este universo.

CONCLUSIONES

La experiencia obtenida al realizar este trabajo ha sido enriquecedora y como todo en la vida un aprendizaje profundo. Cuando empecé con la idea de plasmar mi pensamiento acerca de los Yoga Sutras y analizar las enseñanzas de Patánjali, no imaginé estar atravesando el suceso más importante de mi vida que fue el traer al mundo a mi segunda hija; lo que me motivó a culminar este trabajo y a la vez me enseñó que el Ser humano es frágil y que a pesar de los intentos de trascender y poner en práctica lo descrito, la vida te pone a prueba cada segundo.

Responder a las incógnitas de si la filosofía del yoga de Patánjali posibilita la autocomprensión de vida del hombre, y si a través del conocimiento de la filosofía de Patánjali afianzamos el autoconocimiento, pues depende de cada persona y la apertura que se tenga para adquirir y profundizar estos conocimientos. A lo largo de estos meses de apoderarme de este pensamiento y vivir momentos de fragilidad por mi maternidad, puedo afirmar que comprender la vida de cada Ser requiere de arduo trabajo interior, de aprender a observar y valorar cada segundo, pensando en el ahora, buscando la calma y tranquilidad en medio de las turbulencias por las que se pueda estar atravesando.

Esta compilación de saberes puede ser una guiar para buscar un mejor vivir en medio del caos que la mente presenta. Así que, concluyendo, la autocomprensión de vida del hombre desde Patánjali permite y fomenta llegar al Samadhi, siempre y cuando se esté despierto, se vea la luz al fondo del túnel y llegue a conocer la integridad del Ser perfecto que cada uno es para existir plenamente en el camino de la vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bhakt, R. (2019). *A seeker's guide to the Yoga Sutras: Modern Reflections on the Ancient Journey*. 5ta edición. Rockridge Press.
- Calle, R. (2003). *El yoga contado con sencillez*. MAEVA.
- Chödrön, P. (2013). *Cómo meditar: Y ser al mismo tiempo un buen amigo de tu mente*. Editorial Sirio.
- De la Garza, G. (2017). *Filosofía Heideggeriana: ¿Qué es?* BLOG. UTEL.
- Disponible en: <https://www.utel.edu.mx/blog/vida-utel/filosofia-heideggeriana-que-es/>
28/4/2021
- Deleuze, G y Guattari, Félix. (1997). *¿Qué es Filosofía?* 6ta edición. Anagrama.
- Desikachar, T.K.V. (2002). *El corazón del Yoga. Desarrollando una práctica personal*. 1ra edición en español. ITI en español.
- Fortune, D. (2021). *La Maquinaria de la mente*. Ediciones Planeta.
- Hawkins, D. (2020). *Disolver el ego, realizar el ser*. El grano de mostaza ediciones.
- Heidegger, M., & Eduardo, R. C. J. (2021). *Ser y Tiempo*. Editorial Universitaria.
- Iyengar, B. K. S. (2013). *Luz sobre los Yoga sūtras de Patañjali*. 1ra edición. Editorial Kairós.
- Iyenga, B. K. S. (2015). *El árbol del Yoga. La guía definitiva del Yoga para cada día*. Editorial Kairós.
- Mosterín, J. (2005). *Historia de la filosofía: La filosofía oriental antigua*. 1ra edición en español. Alianza Editorial Sa.
- Ouspensky, P. D. (2019). *¿Qué es el Yoga?: el misterio de Oriente*. 1ra edición.

Cooltura. Patanjali, & Pujol, O. (2016). *Yogasūtra: Los aforismos del yoga*. Kairós.

Pacheco Cornejo, N. (2012). La lectura heideggeriana de la metafísica de Descartes. *Factótum: Revista de Filosofía*, 9, 34–42.

Sadhguru (2018). *Ingeniería interior. Guía yogui para alcanzar la alegría y el gozo*. 2da edición. Gaia Ediciones.

Salésio Vandresen, D. y Pelloso Gelamo, R. (2017). La enseñanza de la filosofía y la creación de modos de vida. *Revista Nómadas*, 8(10), 25-30.

Salvador, L. M. (2014). *Testimonio de un Yoghi Occidental*. Palibrio

Sandoval, J., Guerra, A. (2020). Una perspectiva situada sobre el conocimiento de la vida cotidiana. *Revista Cinta de Moebio*, 8(10), 20-3

Satchidananda, S. (2013). *Yoga Sutras de Patánjali*. 5ta edición. Integral Yoga Publications. Singh, G. (2012). *Las 21 etapas de la Meditación*. Kundalini Research Institute.

Silva, M. (2020). *Samadhi desbloqueando las diferentes etapas del Samadhi según los Yoga Sutras de Patanjali*. Mari Silva.

Stone, M. (2020). *La Tradición Profunda del Yoga. Filosofía del yoga para el practicante contemporáneo*. Shambhala Publications, Inc.

Tola, F., y Dragonetti, C. (2006). *La Filosofía Yoga: Un Camino Místico Universal*. Kairós.

Vílchez Pirela, R. (2020). *Las virtudes del comportamiento humano en la esencia del ser y deber ser: educación globalizada actual*. *Revista de filosofía (Venezuela)*, 9(11), 38-51.

Vivekananda, S. (2018). *Raja Yoga. La conquista de la naturaleza interior*. (1st ed., Vol. 1). Editorial Kier S.A.