

Prefacio

"No niego ni afirmo, solo quiero expresar lo que pienso"

Como "toda verdad es mitad verdad" (Ley Hermética), quisiera no usar contrariedades (opuestos), ni pararme únicamente en una de las márgenes del río para tratar los temas referidos en este libro.

Por ejemplo te digo, debes "Ser" y no "llegar a Ser"; y también te diré debes esforzarte por "llegar a Ser" hasta que consigas naturalmente "Ser".

Si observas en ti lo que no anda del todo bien e inmediatamente dejas de hacerlo, comienzas a "Ser". Cuando realizas en ti lo agradable, placentero y bueno, naturalmente de forma espontánea, consigues "Ser".

Sin contrariedades opino que algunas veces deberás ejercer conscientemente algunas voluntades programando tus actos y reprogramando tu mente, hasta ya no tener interferencias entre tú y Tú mismo, entre tu psique y el impulso de tu Alma.

Esa coherencia es: "Ser".

El proceso de limpieza y educación de la mente y del subconciente va desde lo estratégicamente dirigido hasta lo sincero, natural y espontáneo.

Cuando el alma actúa sin interferencias alcanzas la expresión espontánea y la perfección del obrar. Te manifiestas con la Frescura de un niño y la Sabiduría de un Anciano, con la Inocencia de un pequeño y el Amor de un Maestro Realizado. Esa combinación es "Ser".

Cuando actúas con amor e inocencia, no hay riesgo alguno, no hay conflicto, eres libre. Cuando te liberas conoces la belleza y la verdad, entonces gozas y te sientes Feliz, con naturalidad espontánea manifiestas tu "Ser".

"Ser" no es "llegar a Ser", pero a veces deberás practicar y aprender "llegar a Ser" para realmente "Ser".

“Yoga, la Experiencia del Alma”

En el transcurso de estos dos años desde la primera publicación de esta temática de vida, ha pasado mucha agua debajo del puente. Es debido a eso que he hecho algunos cambios en ésta, manteniendo su esencia anterior. De seguir adelante con el propósito de investigación y estudio sobre las enseñanzas de Patanjali (obviamente haré ajustes también en el futuro), adjuntaría, a medida que vayan surgiendo, mis nuevas experiencias y realizaciones.

Ésta es una interpretación comparada, subjetiva e intuitiva de la excelente e inigualable obra del *Gurú Lord Patanjali* (el creador del Yoga), conocida como “*Los Yoga Sutras de Patanjali*”. (Gurú significa Maestro Iluminado, aquel que tiene el poder de Iluminar a otros). Sólo una luz tan clara como la de este Yoga puede iluminar nuestro andar entre tanta ignorancia humana. Para evitar el concepto dogmático religioso que nos viene acompañando desde hace milenios y que a todos nos conmina a creernos poseedores exclusivos de la verdad, expreso que para mí, la enseñanza de Patanjali no es la única luz.

Digo que es una interpretación comparada debido a que el texto original está escrito en lengua Sánscrita y mis conocimientos de ella están en desarrollo. Esta obra es el fruto del estudio y comparación de las traducciones de varios autores, y de cursos y conferencias a las que he asistido.

Subjetiva, debido a que tiene un enfoque personal influenciado por mis propias realizaciones espirituales, expresado con un lenguaje simple y uruguayo, del presente, como hoy lo vivo y lo siento.

E intuitiva, porque el profundo amor que siento por Él, ha ocasionado que en algún pasaje del apunte, brotaran como de un manantial las oraciones. En esos momentos supe experimentar su envolvente Divina presencia.

Los comentarios sobre las *Slokas* fueron hechos considerando los conceptos más convenientes para aquellos que dan sus primeros pasos en la investigación del Yoga, y como estímulo para aquellos que ya se han iniciado en ella. Comentaré los aforismos que aportan a la búsqueda del estado de *Nirodha*, etapa preliminar y camino indispensable para alcanzar la prometida Realización espiritual, es decir, los dos primeros textos de los cuatro originales que conforman la obra completa de Patanjali.

He elegido los que creo comprender, siendo precavido para explicar los que se han hecho parte de mi conciencia.

Una vez terminada la lectura, sugiero abras el texto en cualquier página a modo de oráculo y lo uses como soporte de la meditación, o para la

reflexión personal, hasta que paulatinamente la esencia de las enseñanzas del maravilloso Maestro Yogui se impregnen en lo más profundo de tu Ser.

Los aforismos excluidos son los relacionados con el desarrollo de poderes paranormales, los distintos tipos de Samadhi y la etapa final hasta alcanzar la Liberación. Esos pertenecen al tercer y cuarto capítulo. Además en el primer capítulo obviaré los sutras 1-18 y desde 1-40 al 1-51 debido a que clasifican los distintos tipos de Samadhi.

Sutras son los números, equivalentes a los versículos de la Biblia.

Slokas son las enseñanzas comprendidas en los aforismos en forma sintética.

Aforismos son las oraciones que están contenidas en el Sutra. Un aforismo no sólo tiene el significado intrínseco que expresa la palabra, sino que en su esencia hay oculta una enseñanza (Sloka) de profundo contenido, que cada Ser, de acuerdo a su desarrollo espiritual, captará y aceptará con mayor o menor realidad. Además te ubicará geográficamente en el sendero, sabiendo así en qué parte del proceso te encuentras.

El nombre Patanjali significa: "el que pone las manos ahuecadas para recibir lo que viene de arriba (la Verdad Absoluta, la Verdad Divina, las leyes que gobiernan al Hombre y al Universo)". No sé de otro nombre tan bello y perfecto para un Maestro.

Patanjali también, como los grandes Guías de todos los tiempos, pone las manos ahuecadas con el único amoroso propósito de servir a la humanidad.

Este gran Maestro es considerado el primer psicólogo de la India: vivió físicamente alrededor del 200 AC y/o 200 DC. Las leyendas hablan de que muy probablemente haya vivido 400 años. Existen, en textos sagrados de diversas culturas, como por ejemplo la Biblia y el Mahabharata, evidencia sobre la longevidad que alcanzaron algunos de nuestros antepasados.

Su legado principal es la extracción sintética y minuciosa de los sagrados Vedas, textos milenarios de la India que antes de la creación de la escritura Sánscrita, eran "cantados" de Maestro a discípulo para mantener viva la llama de la enseñanza.

Los Vedas son textos poseedores del más acabado Conocimiento Metafísico; han sido entregados por Dios a los hombres, a través de los *Rishis* (Santos-Profetas) que habitaron largos períodos de reclusión en las cuevas de los Himalayas, en estado de aislamiento meditativo y de perfecta intuición. Constituyen la base inamovible de todos los demás textos sagrados de la India y por supuesto de este Yoga.

Patanjali, se basa en la filosofía *Samkhya* (saber la verdad), la enumeración de la creación del universo, que parte de lo genérico a lo particular.

Samkhya y *Yoga* son *Darsanas*, es decir puntos de vista. El trabajo de Patanjali como Alma Iluminada, fue rescatar de los Vedas los distintos procesos que atraviesa el hombre en su vida espiritual, desde la iniciación hasta la liberación, enunciarlos y enumerarlos bajo su propio punto de vista.

Patanjali, como creador del *Yoga* (un sistema físico y psico-espiritual), es también considerado un *Sad Gurú*, es decir una energía superior, que toma forma de hombre con el propósito de enriquecer la evolución de la raza humana. Un alma pura, al servicio de Dios y de la evolución de la Conciencia. Tal vez una de las máximas manifestaciones Divinas que en los últimos tiempos el planeta Tierra ha tenido la bendición de recibir. Su trabajo es filosófico, psicológico, netamente práctico y humano. Su misticismo es puramente científico. Menciona brevemente a Dios-Espíritu, como el Maestro de todos los Maestros.

Yoga es extremadamente religioso; *Yoga* es unión con lo Divino (religión). *Yoga* es religioso en el sentido luminoso, como reunión y relación del mundo interior con el mundo exterior. Te encuentras a ti mismo y te encuentras con los demás.

Estos conocimientos pueden ser incorporados por todos, ya que Dios es presentado como un principio filosófico y como el Gran Espíritu Universal, aunque sugiere desarrollar la devoción y el amor a lo divino a través del respeto y la admiración al *Gurú*.

Explica qué es la mente, cómo funciona, cómo se envicia, cómo purificarla, desarrollarla y gobernarla. Patanjali te propone una "alquimia interior" concreta, científica y vigente, a pesar de que han pasado dos mil años.

Sabrás que en la vida lo único permanente es el cambio, la transformación y la variabilidad de todo, de ti mismo y de lo que te rodea.

Pero como todo conocimiento Divino, siempre es perdurablemente eterno y se conserva a pesar de los cambios, ya que proviene de la Unidad, de aquello que escapa a las leyes de la dualidad.

Detalla minuciosamente qué beneficios inmediatos aporta la práctica y el desarrollo de los aspectos virtuosos del Ser Humano. Explica qué es la meditación y cuál es su objetivo, qué obstáculos se presentan y también las fuerzas aliadas que se consiguen a medida que la mente va ascendiendo de un nivel a otro, hasta conquistar con ello la Realización personal.

Cuando me conecté con sus enseñanzas sentí como si retomara algo que ya había comenzado tiempo atrás y también surgió una definida atracción y un gran amor hacia éste conocimiento y hacia el Maestro. Fue un reencuentro con el amor perdido.

Me dio mucha tranquilidad saber que las respuestas a mis preguntas presentes ya estaban contestadas desde hacía tanto tiempo, me sentí contenido; revalorizó mi vida y la llenó de sentido y esperanza.

Sadhana significa práctica y disciplina. Es la firme convicción que te permitirá mantenerte en el camino con rectitud y ética, para poder gobernar y transformar los deseos impulsivos y dominantes de tu mente. Para que adquieras entrega, devoción genuina y sabiduría plena, enfrentando tu propia sombra.

Para salir de un pozo profundo hace falta mucho entusiasmo, esfuerzo y tenacidad; pero para mantenerse fuera hay que estar alerta y conciente. Caer nuevamente a la profunda oscuridad es muy sencillo, sólo basta un descuido.

Realmente *Sadhana* es para quienes tienen coraje y valentía, para quienes tienen una meta Real (Real, monarca de las demás), un propósito verdadero en la vida. Cuando el *Sadhaka* (practicante espiritual) se establece en los principios morales, los obstáculos se desvanecen ante su presencia.

El comienzo es más áspero y la fuerza opuesta hace resistencia con mayor intensidad, pero al perseverar en la *Sadhana* conseguirás diluir la adversidad adquiriendo una fuerza aliada.

La perseverancia acompañada de la paciencia son dos herramientas que deberás contemplar muy amigablemente en este camino hacia la Verdad en el cual es inevitable que pases por períodos intermitentes de altos y bajos. Reconoce tu ritmo interno, respétalo y avanza. No se puede tirar de la hoja de una planta para que esta crezca más rápido.

La obra original consta de 195 aforismos, divididos en cuatro capítulos.

El primero SAMADHIPADAH (hacia el estado de supraconciencia) está compuesto por 51 Sutas, contiene:

- la definición del Yoga y de la mente
- estados y funciones de la mente
- el sendero para alcanzar el Yoga
- las características del practicante
- las herramientas para auto examinarte con la finalidad de ver en qué etapa te encuentras
- comentarios acerca de Dios (la Mente Cósmica)
- los obstáculos para la práctica
- algunas sugerencias para calmar la naturaleza inquieta de la mente
- el análisis de las bondades experimentadas por la quietud mental y sus consecuentes gratificaciones

El segundo SADHANAPADAH (la práctica) está compuesto por 55 Sutas, contiene:

- el Kriya Yoga (Yoga de la acción superior)
- los impedimentos para percibir la Realidad
- los efectos que se producen cuando convives con la oscuridad de tu mente (confusión)
- la presentación del Ashtanga Yoga (los ocho pasos del Yoga),
- el sistema de crecimiento propiamente dicho

El tercero VIBHUTIPADAH (los poderes psíquicos) está compuesto por 55 Sutas, contiene:

- la práctica de los últimos tres Angas, el Yoga interno (Dharana, Dhyana, Samadhi)
- el camino a la concentración perfecta
- el desarrollo gradual de los poderes paranormales ocultos en cada Ser Humano
- los ocho poderes principales y comenta un total de más de cuarenta.

El cuarto y último capítulo KAIIVALYAPADAH (hacia la liberación) está compuesto por 34 Sutas y contiene:

- la transformación del Ser y su independencia final
- el Yoga

Este abundante y nutritivo conocimiento, no tiene sentido si no es llevado a la práctica. Está bien que te informes, que comprendas las leyes que gobiernan tu vida, es correcto aceptarlas porque son razonables, justas y convenientes; pero si no las aplicas, si no las pones en práctica, te sentirás ajeno a ellas.

Es como cuando lees un cuento, en donde los sucesos se manifiestan en el mundo del libro, de la fantasía, y tu te remites a ser un simple espectador.

Debes ser protagonista, fluir correcta y naturalmente en Dios sin pretender ser Dios.

Poseer conocimiento y no aplicarlo te traerá como consecuencia un karma desfavorable. Cuando actúas erróneamente amparado en tu

ignorancia, obtienes una reacción menos dolorosa, que si sabes y no eres consecuente con tu conocimiento.

Quien antepone el placer al deber, pagará un precio más elevado que aquel que actúa con total ignorancia.

Además deberás aumentar tu compromiso contigo mismo y con tu entorno en relación directa al aumento de tu conocimiento.

Shankaracharya dice: "después de discernir correcta y debidamente tienes que poner en práctica los conceptos más convenientes y así lograrás realizar el ideal indicado".

Yoga es la ciencia de la vida, es una escuela de vida, pero sólo se la puede comprender poniéndola en práctica, vivenciándola. Yoga es sabiduría. La sabiduría es la aplicación del verdadero conocimiento. Sabiduría es actuar con corrección de causa. La verdad aplicada es la manifestación del sabio.

Conocimiento y experiencia van juntos, a veces experimentas y luego conoces (conocer es hacer con nosotros). Y al hacerlo tuyo, es decir al acumular la experiencia en tu conciencia e impregnarte de ella, debes comprender (prender con - prender en ti). Entonces se produce el experimento (hacer experiencia con tu mente).

Experimentar es hacer experiencia con tu conciencia (sumergirte en tu mundo interior).

Experimentar con inteligencia es un factor divino en la vida del ser humano, porque sin acción correcta no hay Auto-realización (felicidad superior).

Recuerda también, que la palabra inteligencia proviene etimológicamente del latín *inter-legere*, es decir, leer interiormente, lo cual equivale a decir: autoconocimiento, conocimiento de ese factor divino que todos somos esencialmente.

Para que cortes la rueda del sufrimiento y para que puedas experimentar con inteligencia y así consigas la tan preciada Realización Espiritual, es que Patanjali ha legado este precioso Yoga.

CAPITULO I SAMADHIPADAH

Esta disciplina hace que como practicante de la sadhana (como discípulo), viajes por la senda con instrucción hacia el *Samadhi* adaptándose a tu tiempo, tu lugar y tu circunstancia.

1-1-atha yoganusasanam

Ahora es la iniciación del Yoga.

Atha, se expresa como una plegaria, para el comienzo o la culminación, favorable y exitosa. Yoga es unión. Antiguamente se llamaba así al yugo con el que se reunía y ataba el ganado. Yoga reúne lo mejor de ti y te ata a la felicidad. El Yoga aporta la sujeción de los sentidos y el control sobre la mente, entonces dejas de ser su esclavo y edificas una nueva vida con total independencia.

Esta sloka es festiva, encierra sutilmente una iniciación, como una ceremonia con la mayor alegría y los mejores augurios. Se produce una conexión entre Patanjali y su nuevo aprendiz; el medio son las lecciones y a partir de ahora puedes iniciarte en la disciplina del Raja Yoga, el Yoga Real, el del control mental y la meditación. El camino de la Voluntad y el Amor. El Maestro está contento por recibirte como su nuevo discípulo.

1-2-yoga chitta vritti nirodhah

Yoga consiste en detener la actividad de la mente.

Tal vez sea éste el aforismo más importante, pues explica la esencia misma de esta práctica. Aquí define el Yoga.

Nirodha es el estado de inexpressión de los *vrittis*.

Es un estado de profunda calma mental, de quietud total. Así se produce el Yoga, con el apaciguamiento completo de tu mente.

Superado el estado activo y oscuro de tu naturaleza mental, puedes realizar tu propia esencia, trasciendes la ignorancia y conoces la verdad oculta a los ojos profanos.

En ningún momento se te sugiere dejar la mente en blanco o hacerla a un lado, pues ella también es un instrumento otorgado por la divinidad para

alcanzar la verdad, sino todo lo contrario; la tarea consiste en que debes concentrar tu atención hacia un objeto.

Entonces, a la vez que mantienes tu concentración cierto tiempo sobre el objeto de atención que hayas elegido, tu mente por autosugestión se libera de sus funciones y alcanzas Nirodha. Este estado es producido por el aislamiento voluntario de la actividad de tu subconsciente. Cuando tu subconsciente se aquieta y se vacía, reposa en sí mismo, obtienes el producto de un ejercicio interior de expansión espiritual.

A partir de entonces puedes utilizar tu mente como un instrumento cognoscitivo superior.

Te recuerdo que éste es un proceso y como tal requiere del paso del tiempo, de tu paciencia, de la comprensión y aceptación que las cosas no suceden antes ni después, sino en el momento justo.

Vrittis significa torbellino o remolino (del cuerpo sutil-astral-místico), son tendencias o modificaciones mentales. *Vrittis* son las expresiones de tu mente.

Cada mente es un elemento componente de cada ser humano. Cada mente está constituida por cincuenta tendencias mentales básicas o *vrittis*. "El ser humano es una entidad conjunto" (cuerpo-mente-emociones-memoria-inteligencia-conciencia-karma-etc.).

La característica mental de cada entidad, se define de acuerdo a la vibración de cada uno de los cincuenta *vrittis*. La individualidad hace a la totalidad. Así como las sociedades reflejan la conducta (calidad) de cada hombre miembro de ella, también cada mente es el reflejo del porcentaje de pureza desarrollado en cada *vritti*.

Los *vrittis* están ubicados en los *chakras* (ruedas). Cada *chakra* es un centro o vórtice de energía psíquica.

En cada *chakra* se alojan como subvórtices varios *vrittis* o tendencias mentales. Estas ruedas absorben energía universal (*prana*).

Prana es el combustible de la mente, y para el Yoga este universo es mente cósmica o conciencia cósmica.

Entonces *Prana* es el sustento de la mente universal o cósmica. Los *Gurús* enseñan que los *chakras* se asemejan a flores de loto y que cada loto (*chakra*) cuenta con cierta cantidad de pétalos. Esos pétalos son los *vrittis*.

Por ejemplo si nos referimos al primer *chakra* (*Muladhara*), es representado en su *Mandala* (figura simbólica) con cuatro pétalos.

El *Muladhara* aloja cuatro *vrittis* o tendencias mentales, son los cuatro deseos de la mente (deseo físico, deseo psíquico, deseo ético-moral y deseo espiritual). No profundizaré al respecto, debido a que me estaría alejando del tema central, Patanjali. Podrás acceder a este conocimiento en el libro: "Algo sobre la mente".

Cada vritti vibra desde tu interior con diferentes porcentajes; eso es en parte lo que hace que tú seas un ser único, especial y diferente.

Un ejemplo: en todos existe el vritti odio. Algunas entidades tienen el 0% otras el 20% y otras el 100%, y en función de ese porcentaje tú te manifestarás con una personalidad particular. Te expresarás (en pensamiento, palabra o acción) conforme sea el porcentaje que exista en ti en relación a cada vritti.

Obrarás a través de los 5 *Karmendriyas*, órganos motores: manos, pies, voz, órganos genitales y excretorios.

No por poseer una inteligencia muy desarrollada o aguda, tu mente o conjunto de vrittis vibrará con pureza. Son dos elementos internos diferentes que constituyen tu personalidad. Como practicante debes purificarte para continuar con la ascensión de tu energía psíquica hacia los chakras superiores, hacia tu auto-realización.

Esto explica el comportamiento de algunas entidades, las cuales tienen un intelecto muy agudo, pero lo expresan siempre burdamente. Así, encontramos científicos que crean objetos para la destrucción del hombre, o para satisfacer egoístamente los instintos más bajos, por codicia, fama, perversión, impiedad, odio, poder, etc.

Expandirás y sutilizarás tu mente con la práctica de Yoga, desarrollando además la memoria, la inteligencia, la sensibilidad humanista, la voluntad, todo lo cual agrega una rica y heterogénea cantidad de experiencias en tu conciencia.

Si tu conciencia se encuentra llena de valores humanos y cuentas con la capacidad de aprender las lecciones que te van otorgando las experiencias, percibirás que tu conciencia se expandirá ininterrumpidamente hacia la felicidad.

Este sistema (Ashtanga Yoga) es un ejercicio de alquimia mental para la ascensión a otros niveles de conciencia. Te sensibilizas. En realidad podríamos definir a la vida misma como si fuera un bendito proceso alquímico, pues es a través de ella, desde su propio seno, que logramos salir de la sombra a la luz, de la ignorancia al conocimiento, del odio al amor, de lo falso a lo verdadero. Uno de los caminos más serios y que tenemos más a nuestro alcance para lograr esta transmutación interior, es precisamente el Ashtanga Yoga de Patanjali.

A medida que avanzas en este sendero, los inconvenientes se neutralizan y se diluyen. Una fuerza superior te acompaña cada vez con mayor presencia. Sientes como si te fueras asociando al Universo.

Puedes comparar la mente con una pelota de goma que es oprimida por un dedo, dejando una huella o impresión. La impresión (*Samskara*) es un pensamiento que fue fijado por medio de atención y concentración. Éste,

por sí solo en algún momento, cuando las condiciones sean apropiadas, se expresará en tu pantalla mental soltándose como un resorte.

Un *Samskara* es energía acumulada en los *vrittis* o cuerpo mental. *Samskara* significa reacción en potencia, es karma acumulado y en estado latente. Cuando un *Samskara* se expresa lo hace con un impulso automático dentro de un orden exacto y perfecto, el orden Universal de la ley de Karma.

Los *Samskaras* se expresan en el lugar y tiempo justo y en la situación ideal, o más adecuada. A esto se le llama Causalidad.

Yoga te propone invertir el proceso natural de la manifestación de tu mente, reprogramando y cambiando tus malos hábitos, aquellos que has adquirido en forma inconsciente (ignorancia), por otros nuevos, sanos, naturales y concientes (sabios).

La práctica irá quemando *Samskaras*, sin necesidad de que se expresen, purificando así tu karma negativo y a la vez irá creando un nuevo karma positivo. Sentirás mucha felicidad, te sentirás dichoso.

Yoga es una práctica para la destrucción del Karma. Es un método que te permite morir en el plano físico en forma voluntaria, para nacer a otros niveles superiores de vida y existencia. La vida es un ir y venir de muertes y nacimientos; ella cambia constantemente, surge, evoluciona, muere y vuelve a nacer. Tu debes acompañar dicho ritmo. Haz de sentir que mueres cotidianamente si quieres habitar en un mundo nuevo y renovado. Una parte de ti (no virtuosa) que hoy ocupa gran parte de tu ser, y otra (virtuosa) que irás conquistando, renace.

Muerte y resurrección. Muerte y ascensión.

Si cierras los ojos unos minutos procurando concentrarte en algún objeto, entenderás cómo tu mente suelta esas impresiones (*Samskaras*) permanentemente, cambiando de un objeto a otro (pensamiento), impidiéndote la concentración voluntaria. Los hindúes llaman a la mente el mono loco, aquel que salta de rama en rama sin detenerse.

Chitta es el conjunto de estados internos: la intuición, el ego, la mente de los sentidos, la conciencia (como receptáculo de experiencias), la voluntad, el cuerpo emocional, el intelecto, los *Samskaras* acumulados (Karma). Dependiendo del autor, *Chitta* también puede ser interpretada como pantalla mental.

Karma es un principio o ley que rige el Universo fenoménico. Se refiere a que toda acción produce una reacción. O bien, toda *causa* genera un *efecto*. Y que todo efecto es producto de una causa. También se dice que uno cosecha lo que siembra. Una acción buena producirá una reacción buena, y una acción mala, una reacción mala. El karma es malo y bueno. Puedes tener

karma positivo o negativo. Por eso como señala el Buda debes desarrollar una vida virtuosa, porque sólo llevando una vida virtuosa, tendrás felicidad.

La felicidad es el objetivo máspreciado.

Entre una acción y una reacción a veces pasa mucho tiempo. Cuando plantas una semilla debes esperar que germine, que se convierta en planta adulta y luego de fruto (dulce o amargo). El fruto de las acciones a veces tarda en expresarse. Un Samskara es la reacción potencial. Una vez que el Samskara se expresa es Karma manifestado. Karma es la totalidad de Samskaras, es decir semillas por dar fruto, es el granero, el silo que almacena todas las semillas sutiles que yacen en tu campo energético, o envoltura psíquica. Los Yoguis dicen que con la sadhana, el estado de coma y la muerte se consume karma (sin que se materialice). Por eso una persona que entró en coma, al salir es tan diferente. Nunca más podrás hablarle en la misma sintonía, porque interiormente ha cambiado. La práctica intuicional (Sadhana) hace lo mismo, modifica tu mundo interior, acelera tu proceso de crecimiento.

La práctica de Ashtanga Yoga potencia el recambio de semillas o Samskaras del Karma, expresando o quemando rápidamente las negativas y recambiándolas por otras positivas. Aunque el propósito final es extinguir el Karma (bueno y malo) para la liberación. La práctica o Sadhana (esfuerzo y disciplina) lleva a eso. Para no generar más karma deberás entregar todas las acciones a tu Gurú, y actuar como canal de su energía, de su Voluntad Divina, como misionero.

Sri Krishna en el Bhagavad Gita le dice a Arjuna: "Debes cumplir con los deberes prescritos", es decir desarrollar tu Dharma (naturaleza personal).

Más adelante Patanjali explica que la mente puede encontrarse en 5 estados:

- 1- Kshipta - inestable
- 2- Mudha - confusa
- 3- Vikshipta - distraída
- 4- Ekagrata - concentrada
- 5- Nirodha - sin actividad (conduce al Samadhi).

Los Maestros iluminados dicen que el Samadhi es un estado de conciencia a través del cual experimentarás la bienaventuranza divina (Ananda), un estado de supraconciencia. Tu mente individual consigue acoplar su vibración a la vibración de la mente cósmica; éste estado es conocido como Yoga.

El Yoga te propone primero la autorrealización, para que al adquirir la sabiduría divina puedas proyectarla al servicio de la humanidad.

A través de la práctica del Yoga evitas que la mente se transforme en torbellinos incesantes y sea dominada y arrastrada por ellos, para comenzar a edificar una nueva vida en armonía interna y con los demás, amparado en las leyes que rigen al hombre y al Universo.

El Yoga te muestra tu deber personal, y quien pone como objetivo el placer sin tomar en cuenta el deber, tiene que pagar el precio y el precio es dolor y sufrimiento. Deber - placer - felicidad, este es el orden que deberás respetar siempre. Cualquier situación debe responder a este parámetro.

Si te reafirmas en los principios morales y los conviertes en el sostén de tu vida, será inevitable que experimentes felicidad. Por algo es que la moral y la ética están como primer y fundamental paso en todos los caminos espirituales.

Cuando estás firmemente establecido en la práctica, el deber y el placer son uno. El estado interior comienza a ser Ananda (bienaventuranza), porque la siembra de la sadhana sólo te otorga cosechas plétóricas de los frutos más dulces.

Las pasiones de unos, son las aversiones de otros. Allí donde tú experimentes placer, otro puede experimentar dolor. Y en el proceso de purificación de los vrittis es cuando se manifiesta la diferencia.

Haz memoria. Verás que tus gustos han cambiado.

1-3-Tada drasthu svarupe 'vasthsnam

En ese momento con el quietamiento mental (Nirodha), se experimenta el Alma.

El primer objetivo es aquietar tu mente (Nirodha), lo que se convierte en un medio para conocer tu esencia divina y obtener la verdad (Vydia), o sabiduría. Con la restricción de la actividad mental, y con la consecuente tranquilidad que dicho proceso te va otorgando, experimentarás el gozo del Ser.

Cuando la superficie del lago se ha aquietado totalmente, puedes reflejarte en él y también ver su interior. Ahí, experimentarás el Alma y sabrás por tu propia realización que no eres únicamente el cuerpo y la mente que ahora posees, sino algo mucho más excelso y profundo.

Sabrás que hay algo más en ti, sabrás que eres un ser espiritual, ya no te identificarás con la vida desde la mente.

Comenzarás a vivir una experiencia espiritual conciente en la Tierra. Comenzarás a nutrir correctamente tu Alma con tus acciones cotidianas.

1-4-Vritti sarupiam itaratra

Cuando la mente no está concentrada se identifica con sus propias expresiones o tendencias mentales.

Patanjali excluye otra posibilidad, la mente está concentrada y abstraída o está jugando su propio juego, el juego de los Vrittis y Samskaras.

1-5- Vrittaiah pancatauah klistah aklistah

Hay 5 diferentes modificaciones de la mente, algunas producen dolor y otras no.

Esta descripción es para que tú, como aprendiz, a través de tu propio discernimiento, te auto-evalúes y procures canalizar tu mente hacia la Verdad.

1-6- Pramana - vipariaia - vikalpa - nidra - smrtaiah

1- el conocimiento correcto o la comprensión

2- el error o la interpretación errónea

3- la imaginación

4- el sueño profundo

5- la memoria

La combinación de estas cinco expresiones, conforman tu personalidad. Tú eres una mezcla de ignorancia, sabiduría, de recuerdos, de ilusiones, de sueños y ensueños, de acuerdo a la cantidad que tengas de cada uno, así te mostrarás hacia los demás. Tu personalidad (envase) refleja la combinación de estos cinco ingredientes.

Sólo el conocimiento correcto es beneficioso, las demás modificaciones de la mente traen consigo dolor o no son útiles para el Yoga.

1-7- Pratiaksanumanagamah pranamami

La percepción directa, la inferencia y el testimonio, forman el conocimiento correcto.

Se explica cuáles son las vías para obtener conocimientos correctos:

- *Directa:* A través de la mente de los sentidos, Gnanendriyas (órganos del conocimiento: vista- olfato- gusto- tacto- oído).

- *Inferencia:* A través del razonamiento, la lógica (comparación y deducción) y la memoria.

- *Testimonio:* Por medio de autoridades, Maestros, o personas dignas de nuestra confianza, y por medio de Escrituras Sagradas.

Podrás experimentar el calor del fuego sosteniendo una mano sobre él. Hablar del fuego no alcanza para hacerte sentir calor. Es necesario experimentarlo. Podrá ser una vivencia placentera o dolorosa dependiendo de qué tan cerca y durante cuánto tiempo pongas tu mano sobre él, pero es necesario que lo vivencies. Entonces, sabrás. A este proceso se le llama *aprendizaje directo*.

Puedes hacer un análisis lógico y científico comprendiendo que la fricción molecular libera energía, aumentando la temperatura y produciendo calor, y que tu cuerpo debido a su constitución resiste hasta cierto grado. Que el exceso de calor destruiría los tejidos afectando el sistema nervioso, llevando información de dolor a tu cerebro y padeciéndolo sensiblemente. A este proceso se le llama *inferencia*. No necesitas experimentarlo directamente, lo sabes con tu inteligencia.

Y la tercera forma de aprendizaje es por *referencia*. Por ejemplo, cuando un padre le dice a su hijo que no se acerque al fuego porque le hará daño, y éste lo acepta por confianza, porque viene de buena fuente, porque reconoce que su padre lo ama y porque sabe que su padre tiene sabiduría y le enseña correctamente para evitarle la experiencia dolorosa.

En general el hombre elige la experiencia directa y se quema; por ego, capricho o negligencia. Dice Patanjali que el dolor que está por venir, puede y debe evitarse. Para eso deberás reprogramarte.

Para reprogramarte, como primer paso, haz de hacerte responsable de ti mismo. Deja de echarle la culpa a lo externo, toma conciencia de que son tus reacciones programadas las que obstaculizan tu percepción.

Cuando cambias tu mundo interior, el mundo exterior también lo hace. Él es un reflejo de ti.

Deja lo automático y lo mecánico de lado. Comienza a vivir inteligentemente y ábrete al consejo superior, porque desde tu pobre mentalidad no lo conseguirás. Aprende a confiar.

Esa apertura sucederá en ti cuando te canses de sufrir, nunca antes. Cuando te hartas de sufrir es un buen momento para despertar.

Si tu actitud cambia, entonces puedes cambiar la manera de ver la realidad que te rodea.

Con sólo observar todo esto ya estás dando un salto cuántico.

Todo depende de tu reacción, y ésta depende de tu programación. Renuévate. Puedes hacerlo de muchas maneras. Una de ellas es tomando la mano de Patanjali.

1-8- Vipariaio mirthia-ñanam atad-rupa-pratistham

El error es la comprensión incorrecta de un objeto, hasta que se fundamenta correctamente, tomando la forma real de ese concepto u objeto.

El error es tu incapacidad de comprender correctamente debido a tu ignorancia. Patanjali dedica varios aforismos al respecto.

Percibes con deficiencia, evalúas incorrectamente, dudas, dejas que tu ego sea el protagonista, permites demasiada influencia de la mente burda o cruda (tu aspecto animal), de manera tal que las cualidades de la materia (las *Gunas*) influyen desmedidamente en tu psiquis.

Las impresiones mentales que tienes debido al tiempo en que vives, la sociedad en que has nacido, tu familia y tus relaciones frugales, todo ello contribuye a opacar tu visión de la realidad.

Patanjali dice: "El error es la comprensión incorrecta de un objeto...".

Independientemente de tu manera de interpretar la Verdad, lo cierto es que cualquier idea o concepto de un objeto que cambia con el tiempo como si fuese un cambio de moda, es una idea o concepto erróneo. La Verdad dura para siempre, es perpetua, eterna, se encuentra más allá del tiempo y sus características. Es atemporal, milenaria, universal e inamovible, no cambia. El cambio está dentro del dominio del tiempo. La Verdad pertenece a la Eternidad.

1-9- Shabdajñananupati vastushunyo vikalpah

La imaginación es una ficción, es irreal y sucede sin que el objeto esté presente y/o exista.

En la actualidad hay un sin fin de exposiciones de prácticas espirituales. Debes descartar rápidamente las que te ofrecen información irreal, y elegir las que te ayudan a comprender este mundo, no aquel de las fantasías angelicales, extraterrestres, etc...

De tanto mirar para arriba no se presta atención al aquí y ahora. A veces por desear incorrectamente alcanzar la meta, te olvidas de que el real aprendizaje se vive en el camino. Tendrás que aprender a ahondar en el instante.

Si no comprendes las cosas de los hombres, ¿cómo pretendes entender las Divinas?

La imaginación no es herramienta para el crecimiento. Cuando se te presenta algo al respecto, debes formularte estas preguntas: ¿es real?, ¿es imaginación?, ¿para qué me sirve?

Muchas veces te vales de visualizaciones que pueden serte de utilidad al principio y para algún propósito o ejercicio especial, pero Patanjali dice que con el tiempo eso cambia, se descarta o no hace falta.

1-10- Abhavapratyayalambana tamovrttirnidra

El sueño profundo es el cese de la actividad mental.

Nidra o sueño profundo, no es comparable a *Nirodha*. *Nirodha* pertenece exclusivamente a la naturaleza superior desarrollada por el hombre espiritual. *Nirodha* puede ser alcanzado mediante la purificación mental. Tu mente se purifica cuando logras mitigar tu ego, cuando logras alejarte del dualismo, entonces tu mente puede comenzar a unificarse, a serenarse, a quietarse.

Tres son los estados de la conciencia: sueño profundo, vigilia, y supra-conciencia. Ese es el orden en cuanto a su grado de espiritualidad. El sueño es un estado natural, o necesidad básica de todos los seres vivos. Es parte de tu naturaleza corpórea. Estas cuatro manifestaciones psicológicas (sexo, comida, sueño y seguridad) son naturales a todos los animales de esta tierra, incluyendo al hombre. Los textos antiguos se refieren a que si no despiertas el poder espiritual latente en la base de tu columna vertebral (la *Kundalini*) no dejas de comportarte como un mero animal. Mientras tanto, si no despiertas tu espiritualidad vivirás subyugado por tus bajos instintos, serás esclavo de tus necesidades físicas.

El sueño profundo es el recreo, la vigilia la hora de la clase y *Samadhi* es la obtención del título, del doctorado de la vida.

Siguiendo con este lenguaje de clases, recreos y títulos, haz de saber que el camino espiritual, el camino hacia tu despertar interior y su consecuente felicidad, te llevará mucho más tiempo y dedicación que cualquier carrera universitaria.

Te llevará toda la vida, que de hecho, es en sí misma una Universidad. En este camino no hay atajos, ni licenciaturas, ni medias tintas. O sí, o no.

Ya lo dijo Jesús: "fríos o calientes, pero no tibios". El Zen dice lo mismo con distintas palabras: "o te paras o te sientas, pero por favor, ino te tambalees más!"

1-11- Anubhuta visaiasampramosah smritih

La memoria es la retención mental de una experiencia pasada y consciente.

Smriti significa memoria. Todas las experiencias conscientes dejan una huella (*samskara*) en forma de memoria, pero están en estado latente,

sólo se consideran como memoria cuando surgen y se manifiestan en el nivel consciente.

Para que la experiencia quede retenida debe haber cierto grado de atención, y entonces habrá reproducción.

La memoria es quien posibilita la existencia del concepto de tiempo, y con él surgen el pasado y el futuro.

Con el dominio de la memoria puedes controlar tus interminables viajes hacia atrás y hacia adelante.

A su vez, el ego es el que posibilita y dirige la memoria.

Purificando el ego limpias tu memoria de pasado y de futuro, pudiendo así acercarte más a la verdad, ahondando en el momento presente.

1-12- Abhisa vairaguiabham tan nirodhah

El control de las expresiones de la mente y el estado del Yoga se consigue por medio de la práctica y el desapego.

Practicar requiere enfocar todas tus energías hacia la meta última. Exige plena conciencia, un compromiso completo, entrega total y sobre todo fe, mucha fe (fe es la certeza de que la meta será adquirida). Fe es sinónimo de auto-confianza.

Tus conceptos y actitudes frente a los objetos están en permanente transformación. Lo que no debe cambiar es la suerte de aquel que ha encontrado como meta la conquista de su propia naturaleza, la humana y la divina. Tú eres un ser espiritual viviendo una experiencia humana, no eres un ser humano buscando una experiencia espiritual. Estás aquí para aprender experimentando y mientras tanto ser completamente feliz. Tanto más feliz serás cuanto más cultives tu desap-ego. Tanto más te desapegarás cuanto más practiques.

El Bhagavad Gita, con otras palabras expresa lo mismo que Patanjali, en la sloka 35 de la sexta estancia: "Sin duda, oh armipotente, que inquieta y rebelde al yugo es la mente, pero a subyugarla bastan el esfuerzo sostenido (práctica) y la carencia de pasiones (desapego)".

Al hablar de carencia de pasiones se hace mención a que aprendas a ignorar tus pensamientos y sentimientos de naturaleza emocional, no se refiere a que dejes de ser amoroso y compasivo, inteligente y veráz.

1-13-Tatra sthitau yatho bhiasah

Abhisa, la práctica, es el esfuerzo continuo para adquirir el control sobre la mente y mantenerse en la vida espiritual.

Practicar es acogerte a un sistema de vida, es encausarte en las enseñanzas, con la plena convicción de que conseguirás el resultado.

Tienes que reconocer que es tu propia mente la que te ha llevado al caos, y tienes que reconocer que no será a través de ella que saldrás. Para eso deberás hacer con tu vida lo que la enseñanza te aconseja. Ya no elijas más desde tu contaminado pensamiento, haz de tu vida una práctica. Cuando te liberes de la oscuridad y te sientas pleno y feliz podrás pensar por ti mismo. Deberás reprogramarte con las enseñanzas, hasta que tú seas tu propio Maestro.

El loto, la flor que simboliza la pureza y la espiritualidad en oriente, florece en el agua estancada y podrida. Debes ser como el loto, florecer en las ciudades; eso es realmente meritorio y para muchos Maestros es la única forma. El camino espiritual es personal, pero paradójicamente requiere del intercambio con los que te rodean. Sin los demás no puedes avanzar, sin interacción no sabrás qué tienes que cambiar de ti. Podrás hacer un retiro momentáneo, para alinearte, para experimentar el silencio y apartarte de tus quehaceres, para obtener otra perspectiva de ti mismo. Pero deberás volver al "mundanal ruido" a vivir tu propia realidad y no escapar de ella.

En los primeros tiempos de tu práctica la mente estará serena y se concentrará con bastante facilidad y sentirás que progresas rápidamente. Pero en algún momento te parecerá que este proceso se ha detenido y estarás confundido. Persevera, sigue practicando, no te apartes de Abhiya, establécete en la repetición disciplinada y alcanzarás lo que buscas.

1-14- Sa tu dirgha-kala-nairantaria-satkarasevito drdhabhumih.

La práctica queda establecida cuando se cultiva durante un largo período de tiempo, sin interrupción y con una actitud seria y positiva.

La práctica exige de ti compromiso. Sin una actitud comprometida no aprenderás.

Un campesino es obsequiado con una pequeña ternera. El hombre vivía en la orilla norte del río, pero trabajaba todos los días en el lado sur, debía cruzarlo dos veces al día, y lo hacía caminando.

Ahora debería hacerlo con su nueva compañera, esa futura vaca que le proporcionaría leche y manteca. No podría dejarla sola, se la comerían los depredadores co-habitantes de la región selvática.

Así que tomó la decisión de cargarla bajo el brazo. Sin percibirlo pasó el tiempo, se fortaleció mucho, y lo que cargaba ahora debajo de su brazo era una grande y pesada vaca.

Es más efectivo un ejercicio permanente y menos intenso, a un gran esfuerzo pero discontinuo.

1-15- Drstanusravika visaia vitrsnasia vasikara samña viraguiam

Vairagui o desapego, es el estado de conciencia (dominio y voluntad) donde no participan los deseos y placeres personales.

El desapego es el dominio de sí mismo, donde la voluntad es bien desarrollada. Es el estado de alerta y vigilancia mencionado por Buda en sus enseñanzas.

Te aleja de toda excesiva sensibilidad, equilibrando tus emociones; se da cuando procedes con inteligencia y conciencia.

Es la operancia psíquica del vrittis, la voz de la conciencia. Esto significa que como sadhaka eliges siempre lo que debes hacer y no lo que quisieras hacer, aunque generalmente ambas inclinaciones son compatibles.

Si eres un verdadero practicante te ajustarás al sistema sin esperar resultados, te entregarás a la práctica por amor puro. Este desapego es entrega y devoción, con ausencia de deseos personales, sin esperar el fruto de la acción.

Debes practicar por los ideales, por la meta y debes evitar en todo momento la participación del sentido egoísta o de individualidad. Entre las cosas más hermosas de esta vida, se encuentra convertirse en canal de luz, en un servidor, en un misionero.

A veces se confunde Desapego con indiferencia o falta de amor:

"Desapego (Vairagui), es el estado de conciencia (dominio y voluntad) donde no participan los deseos y placeres personales".

Yoga hace una clasificación por capas o estratos de tu entidad como humano.

Cada capa mental se nutre con ciertas sustancias inherentes a tus propias vibraciones, comenzando por los alimentos más sólidos (comida) para nutrir las capas mentales más densas y por alimentos más sutiles para satisfacer las necesidades de las capas más profundas o espirituales de tu Ser.

Cada capa mental es como el eslabón de una cadena. Cada eslabón se relaciona influenciando y condicionando directamente a sus eslabones vecinos.

La primera es el cuerpo humano: es la capa mental más concreta, la que vibra más lento y está constituida por comida y ejercicio físico.

La segunda es la mente energética: su fuerza, brillo y vitalidad depende directamente de la primera y tercera capa. En el lenguaje místico

se le llama doble etéreo y su amplitud depende de la cantidad, calidad y cualidad de los alimentos sólidos o sutiles con que decides nutrirte.

La tercera es la mente de los deseos: formada y modelada con el código ético-moral del Yogui. Las características y cualidades de los deseos que se expresan en esta capa, son reflejadas en tu fisonomía (rostro) y el funcionamiento fisiológico de cada órgano y cada célula de tu cuerpo. Este sustrato mental es más armónico y apacible cuanto más te estableces en una vida virtuosa con principios humanistas y valores ético-morales.

La cuarta es la mente analítica: el razonamiento, el intelecto.

La inteligencia pertenece a una capa más sutil o más profunda del complejo mental. En este sustrato es donde participa el **desapego**.

Ejerces **control conciente** sobre tus caprichos y deseos, a través de la **voluntad y de la inteligencia**.

El desapego no es sinónimo de carencia. Tu puedes no tener absolutamente nada y sin embargo, estar lleno de deseos. La raíz del apego no reside en lo externo, sino en el interior, en la mente. Desapego es una actitud interior que hace que para ti los objetos de sensación pierdan el valor que generalmente se les da.

Desapego no es dar la espalda, sino superar. No hay verdadero desapego cuando te desprendes de un objeto porque estás harto, porque fracasaste, porque "no lo necesitas más". Cuando tu niegas un objeto, existe ahí un conflicto, no una superación.

Tú no te desapegas por obligación, sino por tu propia convicción, por tu voluntad, que ha de estar movida por la comprensión, por el discernimiento, por tus valores e ideales.

Es justamente viveka, el discernimiento, quien dirige a vairagui.

Debe entenderse al desapego como inferencia y no como indiferencia.

El desapego es una cualidad elevada dentro de ti, que se da cuando superas la pasión y la complacencia egoísta. El desapego es el fruto de una vida moral y virtuosa.

Tus pasiones y tus aversiones se desvanecen cuando desarrollas un psiquismo que se ajusta a la práctica espiritual. Indiferencia por los valores elevados, siente aquel que a pesar de los mismos (con sabiduría o ignorancia de ellos) persiste en la atracción que le generan determinados objetos, en busca de la experiencia del placer.

Vives el desapego cuando actúas "inegoistamente", con control conciente, utilizando tu inteligencia y tu voluntad.

Indiferencia practica quien hace prevalecer lo sensual (deseo por placer egoísta) a lo moral.

Inferencia y desapego practica quien hace prevalecer los principios voluntarios e intelectuales a lo inmoral. Quien compare el desapego con falta de amor, es necio al significado mismo de ello.

El amor verdadero está impregnado de desapego. El amor sincero es inteligente y va más allá de los deseos sensuales egoístas. El amor puro es virtuoso y moral. El amor genuino es amor espiritual.

El individuo apegado, carece de Amor y falta al Amor.

El Amor puro es amor libre y la libertad sólo habitará en ti cuando hayas trascendido lo meramente pasional.

Amor, pureza y desapego son una hermosa trinidad. Cultívala, conquistala, disfrútala y compártela.

1-16- Tatparam purusakhyatergunavaitrsnyam

Quien ha alcanzado la plena comprensión del espíritu de Purusha, desvanece las perturbaciones internas y externas, liberándose de ellas.

Psicológicamente no es posible ningún cambio de hábito si no es por una propuesta superior.

Te has comido las uñas durante años, pero si te interesara tocar la guitarra dejarías ese incorrecto hábito de inmediato.

Fumas mucho desde siempre, sabes que es malo para ti y para quienes te rodean y no lo dejas. De pronto sientes interés por correr y por el deporte: entonces sucede, es sencillo, ya no te interesa fumar.

Tu aspecto es descuidado. Te enamoras y quieres conquistar a tu amado/a, entonces comienzas a prestar atención a tu ropa, perfume, peinado, quieres verte bien, y se te hace muy fácil. Te ves radiante. Casi te desconoces. Cambias rápidamente porque encontraste una motivación.

El Yoga no propone una renuncia sacrificada, ofrece el cambio de lo finito por lo infinito. Es un cambio de lo visible por lo invisible, de lo inmediato y evidente por lo que supera la percepción de los sentidos y la mente. De ahí el riesgo y las dificultades.

En este sutra Patanjali explica que al purificar el ego, el hombre se santifica y la mente de los deseos se esfuma, el hombre se libera de la influencia de las 3 gunas estableciéndose en la pureza absoluta.

Este es el auténtico Vairagui, la disolución de la mente, del ego, para fundirnos en la Conciencia Cósmica, en Purusha, en Brahman. Este es el estado de suprema Felicidad que todos buscamos, conciente o inconscientemente.

1-17- Vitarka vicaranandasmitanugamat samprañatah

El Samprañata samadhi (samadhi conciente o con semilla) va acompañado de comprensión, profunda felicidad y una conciencia del Ser.

Samprañata samadhi corresponde a los estados de conciencia donde las ondas mentales están en calma (Theta y Delta) pero no se han sumergido en la conciencia cósmica (los samskaras están latentes y aguardan la oportunidad de expresarse). Este nivel de la mente confiere poderes ocultos y permite al yogui la comprensión completa de los objetos y el estado de bienaventuranza.

1-19- Bhava pratiaio videha prakrtilaianam

El Samprañata samadhi y sus respectivos poderes pueden alcanzarse por haber nacido en estado de pureza, por conseguirlo en existencias anteriores.

Algunos prodigiosos son dotados de evidentes características de genios, lo traen por nacimiento. Ellos son quienes se han fusionado con prakriti en vidas anteriores. No necesitan practicar ni disciplinarse, pero algo los compromete y deben quemar unos pocos samskaras para obtener la liberación.

Patanjali dice que Asamprañata samadhi, es el estado de unión total con el Todo.

1-20- Sraddha viria smriti samadhi prañapurvaka itaresam

Otros alcanzan Samprañata samadhi por medio de la fe, la energía, la memoria y una conciencia lúcida.

Gracias a la fe (convicción interna), la energía (entendida como voluntad), la memoria (de samskaras espirituales) y el conocimiento intuitivo (conocimiento directo del Ser), se superan todos los obstáculos, adquiriéndose la purificación de la mente y la concentración perfecta.

Si, además de Raja Yoga, practicas Hatha Yoga, tienes más posibilidades de conseguirlo debido a la acumulación de energía en el sistema nervioso.

Además de la inteligencia y la conciencia de la práctica Real, puedes utilizar la fuerza y golpear con dureza la energía espiritual dormida en la base de tu columna con asanas y pranayama. Me refiero al Hatha Yoga Pradipika (el texto original de Shiva, que contiene las enseñanzas de ochenta y cuatro posturas, mudras, bandhas y pranayamas) y Tantras para despertar la Kundalini por la "violencia".

1-21- Tivra samveganam asannah

Cuanto más intenso es el fervor y el deseo por la liberación, más pronto se consigue.

Trasmite una regla matemática, una ecuación directamente proporcional: a mayor acción del corazón mayor éxito en la empresa.

El discípulo preguntó: "Maestro, ¿cuándo obtendré la iluminación?"

El Maestro dijo: "Vayamos mañana al río y te responderé".

A la mañana siguiente ambos se encontraron dentro del agua, y el Maestro sumergió la cabeza de su discípulo al límite de la muerte.

Cuando el muchacho se recuperó, el sabio le dijo: "Cuando tenías la cabeza dentro del agua, ¿en qué pensabas?"

El discípulo dijo: "Mi único deseo era poder respirar".

El maestro finalizó: "Bueno hijo, cuando tu único deseo sea Dios, llegará tu iluminación".

Un discípulo le preguntó a Buda: "Dime, por favor, ¿cuál es el principal requisito para alcanzar la liberación?" A lo cual el Buda respondió: "el deseo de liberarte". Luego el mismo discípulo volvió a preguntar: "¿cuál es el principal obstáculo que me impide alcanzar la liberación?" Y el Buda respondió: "el deseo de liberarte".

Recorre el camino con la fuerza de un guerrero y con el amor de una madre.

1-22- Mrdumadhyadhimatratvattato pi vishesah

La fe es variable entre las personas y también varía en uno mismo con el tiempo; siendo ésta: suave, moderada o intensa. En tal sentido es variable el resultado.

Con el proceso de maduración interior, con la práctica y con la influencia de las gunas, con la expresión y purificación de tu karma, varía la fe. Y por aquella ley directamente proporcional van variando los resultados y tus experiencias espirituales.

Si recién comienzas, seguramente sentirás ciertas resistencias. Tu mente estará un poco tamásica y rajásica. Cuando ajustes tus hábitos alimenticios y de vida, todo será perfecto. Permítetelo, experimenta el camino sólo un año, verás qué maravillosa será tu vida.

Al Dr. Jung le preguntaron en sus últimos días.

"Dr., ¿usted cree en Dios?"

El respondió: "NO"; hizo una pausa y agregó: "LO SÉ".

Una cosa es creer y otra es saber por Realización Espiritual. Jung no creía en Dios, lo sabía. Llega un momento en el cual ya no hay fe sino sabiduría. De eso se trata la vida, de eso se trata la sadhana, de experimentar, vivenciar y por último de saber. Todos nos estamos haciendo sabios, cuando completemos el ciclo será bellissimo. Llegará nuestra hora de vivir extasiados en ananda.

Mientras tanto, intenta vivir extasiado aquí y ahora... La vida está hecha de momentos, no te pierdas el presente rememorando el pasado ni proyectándote hacia el futuro.

Utiliza esa intensidad de la que habla Patanjali para sumergirte profundamente en el presente.

1-23- Ishvara pranidhanad va

La devoción sincera hacia Ishvara (Conciencia Cósmica) procura el éxito rápido.

La devoción, las plegarias, la entrega y la sumisión permiten el estado de Yoga, porque el ego se purifica. Las tendencias mentales tales como la vanidad y el orgullo se desvanecen en presencia de la devoción.

Si tienes devoción, al cultivar tu Amor hacia lo Divino, adquirirás sencillez, humildad, belleza, pureza y dulzura.

El don y la gracia descenderán sobre ti, pues nada se resiste a un corazón abierto.

"El proceso de la Oración Interior"

La Oración es el poder más grande del universo, es el sagrado puente que te comunica con el reino de la Divinidad. Es un diálogo y una cita íntima con el Amado, a la cual haz de asistir con la mente quieta y el corazón pletórico de devoción. La oración ha de ser la llave de tus mañanas y el cerrojo de tus noches.

Hay quienes ya nacen con el fuego del amor Divino encendido en su interior. Pero hay quienes han de recorrer un largo trecho antes de regocijarse. En tal caso, sucede que el período anterior al despertar de la Devoción es oscuro, está plagado de dolor y desdicha. Hay mucha confusión y falta de sincronidad.

Cuando Dios está ausente para ti, es porque lo exterior está demasiado presente en tu corazón.

Interpretas el mundo e interactúas con él desde tu propio ego; estás lleno de ideas superfluas, conflictos internos, de anhelos materiales. De tal manera, sientes que nada encaja en esta vida. Piensas que todo es un caos, ves y vives el desorden, el que tú mismo has creado por ignorar las leyes divinas.

Tú crees ser Dios y no contemplas a Dios. Tu ego es inmenso, crees que todo ha sido creado para servirte y por lo tanto ignoras que estás aquí para servir al Universo. Estás dormido, por lo cual te identificas más con tu yo inferior que con tu gigante interno. A este estado se le llama ilusión, estás atrapado por Maya.

En una segunda instancia, cuando el caos, la tensión interna y externa, llegan a su cúspide, colapsas, tu ego se rompe, te sientes desgraciado. Ese es un momento precioso ypreciado. Uno de los instantes que Dios espera pacientemente de ti. Cuando estás contento, nunca la vida tiene la profundidad que tiene cuando estás triste. Bien, recibe a la tristeza como una especial amiga, pues ella tiene profundidad. La felicidad es también hermosa, pero tiene un toque de superficialidad.

Por eso cuando la tristeza te acompaña, te llega el momento de entregarte y pedir asistencia a lo superior. Llega el momento de trascender algunos grados tu materializada personalidad.

Intuitivamente surge en ti la necesidad de orar. Tu alma comienza a tomar un papel protagónico. Es la vuelta del hijo pródigo. Si el hijo pródigo no hubiese abandonado todo, jamás habría sido recibido con júbilo por su padre. Si Pedro no hubiese experimentado el dolor de la negación, no hubiera sido escogido jefe de la Iglesia. Si Buda no hubiese decidido vivir una vida de sacrificio durante muchos años, jamás hubiera entendido el placer de la alegría. Pareciera que aunque el tesoro esté enterrado en tu casa, sólo lo descubrirás cuando te hayas alejado. Es parte del proceso. De acuerdo a la conocida y hermética ley pendular, luego del alejamiento viene el acercamiento. Entonces renaces, te inicias tú mismo. Te paras en un umbral, detienes el tiempo, te ubicas en la delgada línea que separa a tu persona material de tu ser espiritual. Le pides a Dios que te ayude. Le suplicas. Estás derrotado.

La tercera fase, se manifiesta cuando recibes lo que pediste. Tu conciencia abre una nueva puerta. Te das cuenta de que hay magia, la vida te sorprende. Te sientes con suerte, descubres que cuando pides se te da. Comienzas a entablar un vínculo con la Conciencia Divina desde tus propias necesidades. Y ella responde. Comienzas a experimentar un cierto grado de tibieza interior.

La cuarta etapa, es una nueva bendición. Te sientes regalado, afortunado, miras a tu alrededor y ves que estás lleno de privilegios. Aflora una nueva sensación espiritual en ti, y agradeces mucho. Tu oración se concentra en la dicha y la gratitud por la sensación cada vez más sostenida de la presencia divina en tu interior.

En el quinto proceso, descubres una nueva realidad. Ves que mucho de lo que has pedido y obtenido no es realmente conveniente para ti. Porque has pedido desde tu propia incertidumbre, desde tu propia ignorancia, desde tu propia necesidad egoísta. Descubres que no necesitabas eso, o que lo habías pedido incorrectamente.

Llega la sexta parte. Ahora te detienes en el umbral del verdadero discernimiento. Comienzas a diferenciar "lo que Es" de lo que no es; lo Verdadero de lo falso.

Para abrir esta puerta necesitas de otra auto-iniciación. Necesitarás, además, de sabiduría y amor. Tu oración se convierte. En la medida en que vas tomando conciencia de tu grado de ignorancia y de tu pequeñez espiritual, te transformas. De nuevo te quedas sin fuerzas. Pero, esta vez, el dolor y la tristeza son más sutiles que aquellos que experimentarás antes de comenzar este proceso, pues ahora sientes que potencialmente albergas el tesoro más grande del mundo, un tesoro que está ahí esperando que lo saques hacia fuera, que lo liberes de las envolturas que lo mantienen cubierto.

Entonces le pides a Dios que él elija lo que es conveniente para ti. Ya no pides por ti. Le dices así: "Señor o Madre Divina, entrégame sólo lo conveniente para mí, lo que haga de mí un ser pleno, amoroso, sabio y despierto en ti. Entrégame la gracia de la devoción hacia ti".

Claro que antes de orar así sabes que tal vez algo adverso se presente, pero no importará, si sucediera eso no sufrirías. Porque ahora convives con la fuerza del amor. Te sientes incondicionalmente amado y protegido, sabes que Él es tu tutor, desde tu alma te pones en sus manos.

Esta es la séptima etapa. Te sientes conectado. Otras energías fluyen en ti. Otra vez das gracias. Te sientes ligero, te sientes bendito, contenido, seguro, acompañado.

Oras en gratitud por poder pedir desde lo profundo de tu Ser. Agradeces no pedir, tu oración vive una alquimia. Sientes tanto amor que lloras de felicidad y gozo. Te entregaste.

No puedes creer lo que te sucede, eres muy dichoso. Comienzas a habitar un mundo nuevo, lleno de candor, de luz, de sucesos maravillosos, de

confianza, de suma armonía, de paz interior. Te has liberado de la parte de ti mismo que te encadenaba a la mediocridad, al sufrimiento, a la soledad, al miedo, a la esclavitud del deseo, a la culpabilidad. Es como si hubieras salido de una cárcel y te fueras a correr libremente bajo el sol, sintiendo su tibieza, sintiendo la perfumada brisa acariciar tu piel, teniendo delante de ti todo el planeta para disfrutarlo. La energía más sublime del universo colma tu alma. Has abierto otra puerta: **La octava etapa** del camino interior, donde se te presenta un horizonte multicolor. Oras diciéndole: "Señor ¿qué puedo hacer por ti? ¿Qué te hace feliz? Ya no hay más yo, sólo hay TÚ. ¿Qué quieres que haga?" Te ofreces plenamente.

Recuerda cómo suceden las relaciones: puedes vivir del otro, puedes vivir con el otro, o puedes vivir para el otro. En tu relación con Dios, que es totalmente personal, sucede igual; ahora quieres vivir para Él. Ya no de Él, ya no con Él, sino para Él.

Otra puerta has abierto, la novena. Sientes que Dios pone otra atención en ti.

Eres iniciado Misionero. Sabrás intuitivamente; sabrás por Revelación qué debes hacer para complacerlo. Tu creatividad se ve potenciada. Te conviertes en un hombre de Dios. Estás a su servicio viviendo una misión sagrada, tu misión de vida, tu Svadharma, Su voluntad. Hay infinito gozo, Ananda, muchísimo gozo. Tu vida es plena y te realizas.

Encendida esa Luz, por el tremendo amor que te embriaga, te Iluminas. Toda tu vida se transforma en Oración, en Servicio, en obras que sólo benefician a los demás, en alegría hermosa y contagiosa, pues sólo ves en el rostro de todo lo creado a su Creador.

Emerges como una semilla, desde la ignorancia, y te remontas hacia el alba de la Verdad, con el corazón nimbado por el amor Divino. Sabes que **TODO ES DIOS** y nada más que Dios.

Oración:

**Señor ten piedad de mí.
Concédeme la Iluminación,
ese es mi único deseo, Mi Señor.
Si en algún momento pido algo, no me escuches,
es mi mente que querrá jugar de nuevo.
Sólo dame lo que me acerque a ti.
Dime cómo hacerte feliz,
dime qué quieres de mí; pídemelo Señor.
Gracias por permitirme Orar así,**

**gracias por permitirme servirte.
Gracias Señor, gracias por tu amor.
Om**

**1-24- Klesha karma vipakashayair aparamrstah purusa visheasa ishvarah
Ishvara es Espíritu, quien no se ve afectado por negatividades o
karma.**

Más allá del bien y del mal, del aspecto dual de la materia está Purusha, la Conciencia Espiritual. En su estado de pureza absoluto existe algo de lo cual te has desprendido, a quien se le llama Dios de diferentes formas. A la pregunta: ¿Qué es Dios? Patanjali responde: Dios es Espíritu libre de todo mal.

**1-25- Tatra niratishayam sarvajñabijam
En Él se encuentra la sabiduría absoluta, por ser omnisciente.**

El espíritu divino conoce todo lo que se puede conocer. La pequeña conciencia humana puede experimentar una cosa por vez, pero Él está presente en todo el universo al instante. El Gran Espíritu está conectado a todos y a todo, Él es Todo.

"Bajo y tras del universo, de tiempo, espacio y cambio, ha de encontrarse siempre la realidad sustancial, la verdad fundamental EL TODO"

Cap. IV - El Kybalion.

"Mientras que todo está en EL TODO, es igualmente cierto que EL TODO está en todo. Para aquel que verdaderamente entiende esta verdad le ha venido un gran conocimiento"

Cap. VII - El Kybalion.

**1-26- Sa esa purvesamapi guruh kalenanavacchediat
Al no estar limitado por el tiempo, Dios es el Maestro de los
primeros Maestros.**

El Espíritu Divino enseña desde el tiempo sin tiempo, sin principio ni fin.

Su eternidad es sin forma pero con presencia absoluta; Él es el guía supremo, pues ha sido el invisible instructor de todos los guías de la humanidad.

1-27- Tasia vacakah pranavah

Dios, se experimenta con el mantra OM.

Mantra significa: liberar la mente. Según la filosofía Samkhya, Om es la primera vibración producida por el Gran Arquitecto del Universo. La Biblia, la Khabala, la filosofía de los antiguos Guaraníes y otras tradiciones enseñan que primero fue la palabra, el verbo, la vibración.

A partir de Om se crean los otros elementos: éter-aire-fuego-agua-tierra, (materia, mente y energía).

Om es el eslabón de la cadena de la vida más próximo a Él. Patanjali asegura que la repetición del Om tranquiliza la mente y produce Nirodha. Propone un solo mantra, el sonido primordial con sus características de universalidad, porque se ajusta a todos por igual. Es un sonido que está impregnado en tu Ser, eres en esencia Om. No obstante, debes saber, que otros Maestros enseñan mantras personales, que sintonizan más finamente con la vibración individual, de acuerdo con las características de cada individuo.

Para aquellos meditadores que no cuentan con un mantra personal, el Pranavah (Om) es lo indicado. Se debe inhalar repitiendo mentalmente Om y se debe exhalar repitiendo mentalmente Om. La mitad del tiempo de la inhalación se repite la O (que es la conjunción de A y U) y la otra mitad la M.

Hay cuatro formas de practicar Mantra Yoga: escribiéndolo, en voz alta, murmurándolo, y mentalmente. Esta última forma es la más importante, la que tiene un efecto más poderoso sobre la mente y la conciencia.

1-28-Taiiapas tad artha bhavanam

Con la repetición continua (del Om) y la ideación en su significado (se consigue el samadhi), se experimenta a Dios.

Esta es una enseñanza que debes reconocer como fundamental para progresar realmente en el camino espiritual; es esencial.

La repetición de un mantra te confiere poder cuando lo pronuncias correctamente, cuando tienes ideación y un profundo sentimiento de amor.

El amor y el mantra juntos generan un vórtice de energía. Esa vibración se proyecta hacia el cosmos.

Mantralizar produce paz en ti, serenidad y más adelante, posiblemente el Samadhi, acompañado con la mayor de las sensaciones que puedas experimentar como ser humano: Ananda la bienaventuranza psíquica o éxtasis espiritual.

La mantralización te hace progresar, pero no hacia la materia, sino hacia el Infinito. En general vives concentrado en obtener bienes materiales, fama, poder, reconocimiento, etc. Cuando comienzas a repetir el mantra y a meditar en él, la Divinidad comienza a Iluminar tu interior para que progresivamente tu atención vaya dirigiéndose hacia lo elevado. Así, comienza a despertarse en ti el gusto por lo eterno, por lo puro, por lo sano, por lo Divino.

El mantra es una llave que abre las puertas de tu templo interior. Así, los obstáculos se van desvaneciendo y tu camino hacia Dios se dibuja cada vez con mayor claridad.

1-29- Tatah pratiak cetanadhigamo pi antaraia bhavas ca

Con la repetición del Om se conquista nuestra naturaleza divina y se destruyen todos los obstáculos.

Como ser humano tienes la posibilidad de experimentar o experimentar a Dios, y la fórmula mágica es la repetición de la vibración divina: Om. La mente entra en el ritmo cósmico, con la música mística del Om.

Destruyes tus impurezas kármicas y obtienes la Realización personal.

AUM es el símbolo de Brahman por excelencia, pues abarca todos los sonidos, todos los planos de manifestación, todo lo que existe; como semilla primordial es el germen que representa al Absoluto y por lo tanto contiene en sí mismo, potencialmente, al Universo entero. Es quien penetra la materia, la energía y la conciencia.

1-30- Viadhi stiana samsaia pramadalsia virati bhranti darsanalabdhahumi katvanavasthitatvani citta viksepa te ntaraiah

Los obstáculos para Realizarse son:

1. **La enfermedad** (la salud)
2. **La apatía** o estancamiento mental (interés)
3. **La duda** (certeza, fe)
4. **La negligencia** (entusiasmo y astucia)
5. **La pereza** (vitalidad y estímulo)
6. **El apego a los placeres** (desapego, dominio de sí, inteligencia)
7. **La ilusión sobre uno mismo** (verdad-realidad)

8. La falta de persistencia, la incapacidad de practicar y mantener la concentración por distracción e inquietud (voluntad, atención, concentración y paz mental).

Entre paréntesis describo los opuestos, las virtudes que facilitan la Realización.

No hay quien, en mayor o menor medida, se vea exento de padecer estos obstáculos. Patanjali asegura que la práctica del sistema (Ashtanga Yoga) derriba los muros de estos males.

1-31- Duhkha daurmanasiangameyiatva svasa prasvasa vikshepa sahabhuva.

Los obstáculos para la concentración son acompañados por el sufrimiento, la desesperación, el temblor del cuerpo, la respiración defectuosa o irregular o angustia mental.

Si tu salud es estable, debes destruir los obstáculos. Ya deja de descansar y creer que este planeta es un parque de diversiones. Si actúas con negligencia perecerás imposibilitado de experimentar la verdadera felicidad, además de crear condiciones que puedan llevarte a la enfermedad (impedimento).

Este sutra te dice que si los inconvenientes están muy desarrollados y arraigados, las consecuencias karmáticas son peores todavía. Se adquieren patologías psico-físicas (sistema nervioso y respiratorio). Este sutra es un diagnóstico médico. Recuerda que Patanjali es un especialista en la mente humana y por lo tanto en las somatizaciones.

La mente mueve a la materia. La mente enferma al cuerpo. Se destaca la respiración como la unión o puente entre la mente y el cuerpo. Uno de los peldaños de la práctica es aprender a dominar la respiración. El control sobre ésta ejerce control sobre el cuerpo y la mente. Procura no desanimarte, aún en aquellos períodos en los cuales desaparece el entusiasmo original. Procura continuar practicando hasta que los obstáculos desaparezcan por completo y logres el tan ansiado éxito. La práctica, además de fortalecer tu voluntad, purifica tu karma, porque te ayuda a establecerte en hábitos positivos. Este sutra destaca la relevancia de la práctica y el desarrollo de la concentración.

1-32- Tat pratishedhartham eka tattvabhiasah

Para disolver los obstáculos es necesario el esfuerzo en un solo principio.

Podría llamarse principio a los aspectos de la verdad, o a una sola entidad, como forma de combatir los antagónicos obstáculos para la concentración, a partir de la permanente corriente psíquica producida por la atención estabilizada en ese único principio. Es mejor afinar la espiritualidad como la punta de una flecha, para poder penetrar el blanco. Es mejor una cosa a la vez.

No te conviertas en un turista espiritual. Si deseas llegar a la verdad, suponiendo que ella se hallara en el centro de la Tierra, es necesario que comiences a hacer un pozo y perseveres profundizándolo cada vez más, hasta llegar al fondo. Si, por falta de constancia y de suficiente esfuerzo, o por seguir la corriente de curiosidad de tu mente, comienzas a hacer un pozo aquí y luego otro allá, no llegarás nunca al Centro.

En cualquier parte del planeta que te pares podrás hacer un pozo para llegar al centro, siempre tendrás un radio; sólo tienes que elegir y transitar.

Todos los caminos y todos los "principios" esconden en sí mismos la misma y única Verdad. Busca cuál es tu sendero y establécete en él con la mayor intensidad de que seas capaz.

1-33- Maitri karuna muditopeksanam sukha duhkha puniapunia visaianam bhavanatas citta prasadanam

La tranquilidad mental se consigue practicando la benevolencia, la compasión, el acercamiento a personas nobles y la indiferencia a los viciosos.

¿Qué debes hacer para tranquilizar la naturaleza inquieta de tu mente?

La interacción es el medio para el crecimiento personal, pero con precaución, con discernimiento. Patanjali dice: sé cuidadoso.

1. Simpatiza con el dichoso. Hállate contento con los que son más felices que tú. Sé benévolo con quien es feliz; comparte su alegría, y cultiva la amistad. Evita ser envidioso, celoso y como se dice, evita querer el oro ajeno.

2. Ten compasión para con el afligido, con el que sufre, con el infortunado. Practica el ejercicio de la amabilidad y la cortesía. Incluye la práctica del servicio a los demás desinteresadamente. Siente amor y compasión hacia el mundo mineral, vegetal y el animal, hacia todos los seres "sintientes".

Todos somos un mismo ser viviente y "sintiente" que "nos movemos, vivimos y tenemos nuestro ser en el Todo". Todo es Uno. Toma conciencia

de dicha unidad en los hechos. Lo que sea que hagas hacia los demás repercutirá sobre ti mismo y viceversa. Actúa conciente y amorosamente. Ama a todo y sentirás que todo te ama.

3. Regocíjate con el Santo; alégrate con el virtuoso, con los dignos de elogio.

Proponte acercarte a personas virtuosas, Santos, Maestros y a aquellos que demuestran con su ejemplo que pueden guiarte.

4. Intenta permanecer indiferente frente a los vicios, los viciosos o necios. Desprecia lo impío. Evita afligirte con los errores de los demás. Sé indiferente a los malos comentarios hacia ti.

Proponte ser benévolo, cariñoso, compasivo y selectivo en tus relaciones. Cuídate por sobre todas las cosas. Los demás te necesitan bien. Así podrás servir mejor a tus ideales para lograr la meta última.

1-34- Visaiavati va pravrttir utpanna manasah sthiti ni bardhari

También con la práctica de ejercitación del control de la respiración (inhalación, retención y exhalación).

Pranayama significa control del prana a través de la respiración.

Pero al comienzo pranayama debe significar control de la respiración: la atención será fijada en el ingreso, retención, egreso del aliento y retención sin aliento. Debes tener en cuenta la duración de la respiración y la suavidad de la misma.

La forma de respirar debe ser suave, lenta, casi imperceptible, sutil.

Suponte que tienes frente a la nariz un platillo con cenizas, ni al inhalar ni al exhalar deberás moverlas.

Patanjali propone la práctica de pranayama como un medio de purificación y de control de la mente. Además, el prana circula a través del sistema nervioso sutil (nadis). El control sobre esas vibraciones interiores es también una de las metas del pranayama.

1-35- Visaiavati va pravrttir utpanna manasah sthiti ni bardhari

También con la continua atención en un objeto de los sentidos, se obtiene estabilidad mental.

Elige un símbolo como soporte de la meditación. Puede ser una Cruz, una flor, un Mandala o cualquier objeto que tenga personal relevancia. Pon todo lo que eres ahí.

1-36- Vishoka va jyotismati

También sobre experiencias felices y luminosas.

Cualquier experiencia favorable, cualquier recuerdo de una vivencia serena, luminosa, donde se ha sentido paz y profunda alegría, puede ser usada como soporte de la meditación.

Absorbe tu mente ayudado por la facilidad del recuerdo y regocíjate en él.

1-37- Vita raga visa iam va cittam

También concentrar la mente en los grandes Maestros, que han demostrado completa trascendencia a lo mundano.

Todos los Maestros han enseñado con su ejemplo. Así reconocerás un Maestro. Ellos han dicho exactamente lo que han hecho con su vida. Han dirigido todo hacia sus ideales de vida y han dejado ese camino para que tú lo transites. El Maestro siempre se presenta con sencillez, pureza, generosidad, sabiduría, equidad, justicia, amor, benevolencia, firmeza, poder espiritual, y principalmente dirigiendo sus pasos hacia Dios, a quien reconoce siempre como su Padre y su Maestro.

Patanjali te da otra opción más; puedes elegir como soporte de meditación a tu Gurú. Si es que en realidad eres tú quien elige al Gurú. Tal vez él te elige a ti, entonces nada más tienes que recordarlo.

Los yoguis imaginan a su Gurú sentado en una flor de loto en la coronilla sobre la cabeza, a ese punto le denominan Gurú Chakra.

Si fijas tu mente en lo que es estable, luminoso y sereno, recibirás como consecuencia necesaria, las mismas características.

1-38- Svapna nidra jñanalambanam v´a

También concentrándonos en el recuerdo de una experiencia vivida durante el sueño profundo.

El inconsciente se conecta con símbolos y arquetipos que tallan lo más profundo de tu conciencia. La meditación en ellos devela el significado y el descubrimiento de un aspecto interior que ya no permanecerá más dormido.

1-39- Iatabhimata dhianad va

También con la meditación sobre el mayor deseo.

Tus deseos son perturbadores, sin embargo Patanjali sugiere que aquellos deseos que tienen real importancia pueden ser usados como soporte de la meditación. La concentración sobre esto también producirá el quietamiento de tu mente.

Un consejo, ten cuidado con lo que deseas. Sé precavido, desea poco, elige bien, y haz tu contemplación pidiendo que sólo se cumpla si eso te acerca a tu realización.

CAPITULO 2

SADHANAPADAH

Eres una flor abriéndose en medio de un jardín, ábrete plenamente e impregna el universo con tu deliciosa fragancia.

En el primer capítulo Patanjali se refirió a la ciencia del Yoga, y describió el funcionamiento de la mente y sus distintos niveles de conciencia.

En esta segunda instancia su enseñanza está enfocada en relación a las prácticas concretas que te llevarán hacia dicho estado. Explica el Kriya Yoga (acción interna superior). Enumera las aflicciones que te causan dolor, y los métodos que has de cultivar para eliminarlas.

El proceso del Yoga consiste en un gradual crecimiento a medida que vas practicando, los ocho pasos del sendero indicado por Patanjali. En este capítulo se describen las características de las cinco primeras etapas y sus efectos.

Sadhana es el esfuerzo y la entrega cotidiana a la práctica, es el deber asumido, es el conjunto de votos que te ayudan a alcanzar la meta. Es el cumplimiento del compromiso para trascender tu animalidad y humanidad, y para realizar tu divinidad.

Este capítulo ha sido escrito para el practicante. Si te consideras un Sadhaka, sabrás orientarte, tendrás pautas a seguir en el sendero del crecimiento espiritual para alcanzar la meta.

Charaka, el padre de la Ayurveda te regala la siguiente definición de sadhana:

"Al estudio de cualquier rama del conocimiento se lo considera tradicionalmente como una sadhana. Una práctica que, si se la sigue con sinceridad y persistencia, lo lleva a uno a la paz que está más allá de todo entendimiento".

Sadhana es una práctica intuicional que te permite cambiar de estado de conciencia, amplía y aclara tu percepción y desarrolla tus capacidades interiores. A través de la sadhana surge el verdadero discernimiento.

2-1- Tapah svadhiaiesvara pranidhanani kriya yogah
La austeridad, el estudio espiritual (de uno mismo) y la entrega de sí a Dios constituyen el Kriya Yoga.

Este aforismo propuesto por Patanjali como medio de purificación, abarca todos tus aspectos, dado que la austeridad se encarga de trabajar la Voluntad (como la primera fuerza aliada) y el dominio de si mismo; el estudio desarrolla el intelecto (razón y memoria) y tu entrega a Dios purifica tu ego.

Cuando adquieres el dominio sobre tus deseos y los transformas a través de las austeridades, y te conectas con las fuerzas ocultas que te proveen el conocimiento correcto y la verdad por el estudio de las escrituras, y además entregas tu vida al Gran Espíritu, abres un portal hacia otra dimensión de tu Ser. Eres Iniciado.

La austeridad es el medio para gobernar la influencia que los sentidos tienen sobre la mente.

La naturaleza de la mente es desear en todo momento. Su mecanismo es el de querer experimentar, sentir y a través de ello obtener el control de las situaciones (en otras palabras, tu vida). Una mente no entrenada dirá: "los gustos hay que dárselos en vida, un poco más de esto y aquello no me hará mal, no será para tanto". O en su defecto sugerirá: "¿para qué hacer esto? pareces loco, déjalo para mañana, quédate durmiendo un poco más, total, después lo harás; no intervengas, yo soy así, que voy a hacer, etc."

La ascesis comprende en un principio la regulación de los cuatro deseos básicos o instintos animales. Ellos son: el deseo sexual, el deseo de dormir, el deseo de seguridad (miedo), el deseo de comer. Necesidades intrínsecas de la naturaleza humana. Tu deberás descubrir qué es lo que debes hacer, cuánto sexo y con qué frecuencia o bien si estas preparado para renunciar a él. Es aconsejable que la pérdida seminal sea controlada. Los textos antiguos sobre la Ayurveda, comentan lo siguiente en un pasaje: "los hombres que sacrifican su semen en el vientre de una mujer..."

Shukra dhatu (semen) es la sustancia más preciada para el practicante, está en el límite de lo físico y lo astral. Cuando derrochas tu semen decaen tus capacidades espirituales; tu conexión con lo divino disminuye.

Respecto al sueño, lo aconsejable es que regules la cantidad de horas que duermes y que en lo posible tus horas de sueño acompañen el ciclo solar.

El horario recomendado para descansar es entre las 22 y las 5 hs.

Otro detalle importante es que la cama sea dura, para que impida la excesiva complacencia y no te induzca a dormir en demasía; el colchón duro sostiene tu esqueleto correctamente y le exige a las articulaciones y a la musculatura una completa relajación. Al principio te resultará incómodo, pero a la semana tu cuerpo se acostumbrará y prontamente recogerás los beneficios correspondientes, haciendo que todos estos detalles sean irremplazables.

Decide cuántas veces comerás por día, qué tipo de alimentos, y qué actitud tendrás frente a la comida que llevas a tu boca. Es menester ayunar con frecuencia, preferiblemente durante los Ekadashis.

El Ekadashi es once días después del cambio de luna (luna nueva y luna llena) cada catorce días, es decir dos ayunos mensuales.

Durante el Ekadashi la luna está físicamente más próxima al planeta. El acercamiento de la luna a la tierra produce atracción de los líquidos hacia ella, se producen maremotos y en algunas zonas desprendimiento de la corteza terrestre hasta 7 cm.

Tu cuerpo está constituido por más de un 70% de agua. Durante el Ekadashi los líquidos son influidos y desplazados hacia la cabeza, perturbando el funcionamiento del cerebro. La mente durante los Ekadashis se torna más distraída, aletargada, irascible, y perturbada, siendo probable que afloren tus samskaras más oscuros. Hay confusión y falta de control mental. Se produce un estímulo inconveniente en las masas generando un efecto dominó.

Con el ayuno (mejor seco), se crea un vacío en el estómago manteniendo físicamente los líquidos hacia abajo. Ayunar es una poderosa herramienta de control mental y de auto conocimiento. También y sobre todo, durante el ayuno hay energía nerviosa extra, ya que no se efectúa digestión y así, tu organismo aprovecha para hacer limpieza, eliminando toxinas. Como cuando tienes un día feriado y limpias tu casa. Como regla general, se debería ayunar desde la noche anterior al Ekadashi hasta la mañana siguiente, es decir treinta y seis horas. Es muy importante romper el ayuno con unos pocos alimentos blandos fáciles de digerir.

Ayunando te apartas del efecto colectivo causado por el satélite, permitiéndote proseguir con tu práctica y con el pensamiento más sereno.

"El alimento es la vida de todos los seres y todo el mundo lo busca. La piel, la claridad, la buena voz, la larga vida, el entendimiento, la felicidad, la satisfacción, el crecimiento, la fuerza y la inteligencia, todo se fundamenta en el alimento. De todo lo que es beneficioso para la felicidad mundana, de todo lo que se relaciona con los sacrificios védicos y de toda acción que conduzca a la salvación espiritual, se dice que se fundamenta en el alimento. La comida, que es la vida de los seres vivos, si se le toma de manera inadecuada destruye la vida, mientras que el veneno, que por naturaleza es destructor de la vida, si se le toma de manera adecuada actúa como un elixir."

Charaka

El simple acto de llegar a controlar tu dieta te proporciona la disciplina necesaria para controlar muchos otros aspectos de tu comportamiento, porque tu eres lo que comes: el alimento hace su aporte a tu conciencia.

Siente reverencia y amor por la comida porque pronto formará parte de ti. Reza agradeciendo al Creador el alimento, la reverencia por todo lo que hay en el universo es la más saludable de todas las actitudes ante la vida, y el alimento es parte de ese universo que se sacrifica para ti.

La austeridad contribuye al control del cuerpo; éste es el primer paso para controlar la mente y éste es a su vez, el primer paso hacia tu autorrealización.

El miedo es una constante en la vida moderna. La seguridad no debería ser buscada únicamente en los objetos. La seguridad es un estado interior y Dios su sostén.

Hay un dicho: "el hombre es un animal de costumbre". Visto desde los cuatro deseos básicos o necesidades corporales, es razonable. Si no logras controlar tus instintos, será muy poco lo que te diferencie de los animales.

El ser humano es una entidad que ha de estar permanentemente refinando sus hábitos.

Una de las señales de que te estas acercando a la verdad es la sencillez..., vieja amiga de la austeridad....

El estudio espiritual no se refiere a cualquier tipo de lectura por más enriquecedora que esta pueda parecer. Se refiere concretamente al estudio de textos sagrados. Si observas los medios de comunicación masiva, la radio, la televisión, los sistemas como Internet, la variedad de lectura que se ofrece por ejemplo en los kioscos, etc., podrás observar que su contenido siempre gira en torno a lo fenoménico. El estudio espiritual en cambio, es aquella lectura introspectiva, que te lleva al replanteo interior y al desarrollo de tus más altas cualidades. Si buscas alimentarte con la literatura que anda pululando por todas partes, es como si te acercaras a una flor artificial queriendo percibir su perfume. En cambio los textos sagrados de todas las religiones son como suaves capullos de Sabiduría, llenos de perfume y dispuestos a abrirse al más mínimo toque de tu alma. No obstante estos capullos solo son detectados por las mentes atentas y bien intencionadas.

Una mente excesivamente contaminada con lo material no encuentra interés en el bendito contenido de la literatura sagrada, que desde tiempos inmemoriales ha sido siempre entregada directamente desde Dios a los santos Profetas.

La naturaleza de estos libros es como la del Sol que te ilumina cada día, pero deberás aprender a leer con el corazón, no con la mente. La esencia oculta en los textos sagrados va de la mano de tu desarrollo devocional. El corazón siempre desea profundizar.

Debes cuidar mucho los textos sagrados que la vida ponga en tus manos, porque ellos constituyen uno de los caminos que te llevan hacia lo sagrado, hacia lo divino. Cuando te dispongas a leer un libro así, no busques conocimientos nuevos, sino más bien predisponte a leerte a ti mismo para descubrirte.

Todo en este mundo esta en permanente cambio, sin embargo, los textos sagrados se escapan a esta ley, siempre están ahí, iguales a sí mismos, llenos de Sabiduría.

Entrega a Dios es el desarrollo de la fe, es la entrega a lo intangible, invisible, es la renunciación al mundo sensual, por la purificación y el desarrollo del amor y del servicio. Es un cambio de dirección. A medida que tu amor hacia Dios va creciendo, aumenta proporcionalmente tu servicio desinteresado hacia tu entorno, pues al amarlo a El, inevitablemente amas a sus criaturas y no puedes evitar ayudar, aconsejar, alegrar la vida de los demás; te conviertes en Su instrumento. Una fe sin obras no es una fe verdadera.

Dice el Bhagavad Gita (IX-27): "Lo que quieras que hagas, lo que quieras que comas, lo que quieras que ofrezcas y cualquier austeridad que cumplas, hazlo todo, en ofrenda a Dios".

Y este obrar se realiza fácilmente, si amas al Señor. Recuerda esto: "todo depende de la cantidad de Amor".

Si para ti hacer esto o aquello, requiere de esfuerzo o piensas que es un sacrificio, es porque le falta Amor. Cuando amas eres feliz y solo serás feliz si amas. Cuando amas no hay tiempo y no hay espacio, desapareces como ego y realizas el alma. Cuando amas, existes.

La práctica de Kriya Yoga es el corazón del ejercicio espiritual. Una buena p
de tus horas como si fueran perlas preciosas, hilvanándolas una atrás de la otra, sostenidas por el hilo de la espiritualidad.

Uno debe disponer cierto tiempo cada día para el estudio y la meditación, sin desatender el resto de la práctica dentro de la sociedad y procurar que este tiempo sea cada vez mayor.

Ramakrishna dice: "con un brazo ejecuta tus acciones en el mundo, con el otro brazo abraza a Dios y mientras tanto pídele con todo el fervor que puedas, algún día poder abrazarle con los dos".

2-2- Samadhi bhavanarthah klesha tanukaranarthas ca

El Samadhi reduce los impedimentos y produce la realización del Ser.

La práctica de Kriya Yoga produce el samadhi y éste rompe las cadenas que te atan a la ignorancia y por lo tanto al dolor, en la medida en que te libera de tus deudas kármicas.

El Samadhi es la meta de todos los yoguis y con otros nombres, es la meta de todos los místicos de todas las religiones. Se produce como consecuencia de la prolongación del proceso meditativo, el cual desemboca en el estado de Conciencia Cósmica. Es el nivel donde la mente y la dualidad han sido completamente trascendidas. En el Samadhi sólo existe la experiencia de la Conciencia Pura, de la Realidad Última y de una inefable bienaventuranza. En este estado, el yogui alcanza la experiencia cumbre elevándose a la categoría de hombre iluminado o bendito.

Si sigues los consejos de este Gran Sabio cuando menos te lo imagines, tu mente se hallará establecida en el equilibrio.

El camino del Sadhaka, el camino que propone Patanjali lo lograrás, de acuerdo a la fuerza de tu deseo:

*"tu eres el profundo deseo que te impulsa,
como es tu deseo es tu voluntad,
como es tu voluntad son tus actos,
como son tus actos es tu destino."*

2-3- Avidiasmita raga duesabhinivesah klesah

La ignorancia, el egoísmo, la pasión, la aversión y el apego, son los cinco impedimentos.

Estas son las cinco manifestaciones psíquicas del hombre, que dan origen al sufrimiento y constituyen el impedimento hacia la auto-realización.

Estas se alojan como semillas y de ellas florecen y dan fruto las demás.

Buda decía: "Uno mismo se hace el mal, uno mismo se corrompe, uno mismo deja de hacer el mal, uno mismo se purifica. Pureza y corrupción existen por uno mismo nadie puede purificar a otro".

Y hasta que tienes la dicha de despertar, y quieres y te empeñas en ser mejor, eres impermeable a cualquier tipo de ayuda exterior.

Confucio decía:

"Yo no puedo hacer nada por quien no se pregunta primero a sí mismo, que puede hacer por él mismo".

El discípulo pregunta: Maestro ¿quieres enseñarme? Y el Maestro responde: ¿quieres aprender?.

Un día sientes la necesidad de salir de tu oscura morada, para ver un poco de luz. Porque está en tu naturaleza congénita la búsqueda de la verdad, el amor, la compasión, el espíritu altruista y la bien amada felicidad.

Es un viaje energético de tus aspectos mentales, que se da a través de la columna vertebral, desde el cóccix (muladdhara chakra) hasta la coronilla (sahasrara chakra). Desde la impiedad viajas hasta la compasión, sentimiento que despiertas y comienzas a sentir hacia todos los seres sensibles, como consecuencia principalmente de estar desarrollando tu amor hacia Dios.

2-4- Avidia ksetram uttaresam prasupta tanu vicchinnodaram

La ignorancia es la principal causa, se presenta de formas diferentes: latente, débil, controlada o con intensa actividad.

Patanjali dice: en el actual estado vibratorio de tu mente, eres un campo sembrado de imperfecciones y la ignorancia es el abono, el fertilizante que desarrolla y fortalece las demás.

Tu opinión acerca de las cosas de la vida no tiene importancia trascendental. Porque tu opinión en este presente diferirá de la del futuro.

No tienes control sobre tu vida. No puedes dirigir y mantener el pensamiento más que unos segundos voluntariamente.

Si no puedes gobernar tu mente, que además está impregnada de ideas prestadas y conceptos cambiantes, ¿Qué te queda?.

Cuando te sientas perdido y abandonado, recién entonces te encontrarás.

Deberás comprender esto y remitirte al cumplimiento de las transmisiones Divinas, es la única salida, la ha sido siempre. El libro budista tibetano "Lam Rim" se refiere en todo momento a que las enseñanzas son instrucciones. El Buda no te sugiere, te dice "hazlo así".

Por si no has caído en la cuenta aún, es bueno que tomes conciencia de que es tu mente (tus pensamientos) la que te ha llevado al lugar donde te encuentras, y no es a través de ella que resolverás tu existencia.

Para generar orden en tu vida, deberás ubicarte en una vibración superior a la que te encontrabas cuando creaste tu propio caos.

Mientras tu no tengas control sobre tu vida, naturalmente, tu opinión no será digna de demasiada confianza. Si aceptas que tu mente ha creado el problema, y que tu no la gobiernas, y además tienes la suerte de preguntarle a Patanjali cómo resolverlo, entonces tienes esperanza.

Si has tocado fondo, te encuentras desesperado, y comprendes que solo no podrás lograrlo, entonces, ese es el momento de romper con la Ignorancia y aceptar plenamente, con total confianza las benditas enseñanzas de Patanjali.

Con la fuerza de este poderoso aliado y tu propia voluntad, romperás las cadenas que tu mismo has creado y serás libre.

Acepta que no sabes, pide ayuda y luego entrégate. Ya no opines más, discierne y practica.

Por otro lado, entiendo que cuando Patanjali habla de ignorancia, también se está refiriendo a que ignoras lo que realmente eres, es decir, Espíritu. Pero como lo ignoras, vives abocado exclusivamente a servir y alimentar incorrectamente tu cuerpo y tu mente, mientras tu verdadera realidad permanece oculta, solitaria, desconocida, desnutrida. Esta situación, nacida de tu ignorancia es la que te produce sufrimiento.

2-5- Anitiasuci dukkhanatmasu nitia suci sukhatmakhiatir avidia

La ignorancia es confundir: lo eterno con lo efímero, lo puro con lo impuro, la felicidad con el dolor, y el Yo (Ser) con el yoísmo (Ego).

Patanjali te dice que: hasta que no trasciendas la mente y se purifique tu ego (sentido de individualidad), no se obtiene el verdadero conocimiento.

Mientras tanto vives confundido, en el juego de *Maya* (lo que para la filosofía Samkhya es el mundo ilusorio, el juego de la mente). La puerta de salida es el Samadhi.

Para dejar de estar confundido has de agudizar viveka, tu capacidad de discernir entre lo que Es y lo que no es. Es fundamental que te aboques a la purificación de tu mente, para lo cual simplemente has de seguir las instrucciones de quien antes que tu, ya se ha encargado de transitar dicho camino. Aprende por referencia, te acortará camino.

2-6- Drg darsana saktiar ekamatekasmitta

El egoísmo es la confusión de identificarse con la actividad mental y no reconocerse con el verdadero Ser, nuestra esencia.

El estado actual de tu mente cubre los ojos de tu espíritu, dejándote en tinieblas, lo cual propicia que permitas a tu ego crear sus propios juegos.

Este estado de ceguera es el que te impide ver la esencia que subyace más allá de la apariencia, la realidad que se encuentra allende todo lo falso, lo perdurable, esa Verdad de la que los Grandes Sabios siempre hablan.

2-7- Sukhanusayi ragah

La pasión (apegos, deseos y atracciones sensuales), existe en el placer.

Raja yoga propone el control sobre los sentidos, hasta que tu mente se torne cristalina.

La pasión es la atracción hacia el objeto; es el registro de una experiencia y el deseo de repetirla (apego).

El placer se produce por afinidad entre la vibración del sujeto y la del objeto.

Quien controle los permanentes deseos, expresados a través de los incesantes caprichos de la mente, está practicando Raja Yoga (transformación mental - alquimia interior).

Es ubicarte en la coronilla, en el asiento de la conciencia y coronarte emperador de tu propia naturaleza. El Yoga propone o acepta vivir la experiencia, pero te aconseja que no corras ciego en búsqueda de repetirla.

El verdadero placer alimenta el alma, pero ¿cómo saber desde la oscura ignorancia, si es un verdadero placer? Es necesario que puedas distinguir entre el placer (Kama) y la felicidad o bienaventuranza (Ananda).

El placer se nutre de los sentidos y de todo lo que es exterior, sin selección, sin discernimiento. La felicidad brota del fondo del alma. El placer es pasajero, aparece y desaparece, obedece a la ley del ritmo. En cambio la felicidad que experimentas cuando realizas tu esencia está por encima del cambio, más allá del tiempo, es imperecedera.

El sabio Vyasa dice que "quien tiene como objetivo al placer, se hunde en el gran mar del dolor". No busques por atracción o aversión, anhela encontrarte con el corazón que es la verdadera fuente de felicidad.

Sé certero, pregúntale a Patanjali cómo puedes hacer para lograr este sublime objetivo.

2-8- Duhkhanusayi duesah

La aversión, existe en el dolor.

El dolor se produce por discordancia entre la vibración del objeto y el sujeto, y se registra la aversión.

La alquimia que te propone este libro, es precisamente el cambio, a veces muy sutil de tus pasiones y aversiones, que logres transmutarlas. Mira hacia tu pasado y veras cuántos cambios has tenido en tus prioridades, en tus gustos.

A través del crecimiento interior tus pasiones presentes fueron insospechadas en el pasado y viceversa.

La aversión es otro impulso natural de la mente, en un sentido de polaridad positiva existe la pasión, y en un sentido negativo existe la aversión.

2-9- Svarasavahi viduso pi tatha bhinivesah

El apego a la vida (el miedo a la muerte), es un sentimiento que afecta también al hombre sabio.

La necesidad de seguridad y el miedo a la muerte son parte de la naturaleza más íntima del ser humano. Este instinto básico de no querer morir, se conserva en la mente, hasta que se produce la muerte, excepto en quien ya se ha Realizado. El deseo de vivir es el apego más grande de todos los apegos, ya que la muerte implica la desaparición del ego, lo cual te produce inconscientemente mucho miedo.

Opuestamente, el hombre realizado vive sin querer ni dejar de querer, sin raga ni dvesha.

"Desde los tiempos remotos;
desde el mismo origen de la tierra,
he conocido el fin para todas las cosas.
¡He aquí! La hora ha llegado, la hora conocida.
Estoy liberado,
libre de la vida y de la muerte.
El dolor y el placer ya no me solicitan;
Soy desinteresado en el afecto;
Estoy más allá de las fantasías de los dioses.
Serenos como un plenilunio en el tiempo de la siega,
así estoy yo en los días de mi liberación.
Soy sencillo como la tierna hoja,
pues en mí hay muchos inviernos y primaveras.
Como la gota de rocío nace del mar,
así he nacido yo en el océano de la Liberación.
Como los ríos misteriosos penetran en los extensos mares,

así he entrado yo en el mundo de la Liberación.
Este es el fin que he conocido".

J. Krishnamurti

2-10-Te pratiprasava heiah suksmah

Los cinco impedimentos aunque sean sutiles, deben ser destruidos con una mente vigilante.

La mente alerta y vigilante es un estado de conciencia también sugerido por Buda. La psique sabrá manifestar sutilmente la idea de que son los objetos los causantes de las situaciones dolorosas con respecto al sujeto. La purificación a través del Yoga y la atención conciente, destruye tales impurezas. Deberás invertir el proceso natural de tu mente. Tendrás que darte cuenta que tu eres el objeto y que todo lo demás es el sujeto. Sólo cuando lo sepas estarás libre de Maya.

La conciencia testigo es lo que te permitirá observar el comportamiento de tu mente y eso se consigue con el *vritti* activo "la voz de la conciencia" alojado en el Anahata chakra. Tendrás que elevar tu kundalini por lo menos hasta el centro de tu pecho. Esta expresión de la mente, es el elemento que te permitirá ser "más objetivo". De acuerdo con la expansión de la voz de la conciencia y de tu atención, trasciendes tu ego, permitiéndole al Alma manifestarse en la materia.

El Alma o la Conciencia es distinta a la voz de la conciencia. El Alma es el Ser mismo, más sutil que la mente y la inteligencia, es el Veedor, y no interviene directamente en la psique. Se experimenta cuando se produce el estado de Yoga (Sutra 1-2).

2-11-Dhiana heias tad vrttaiah

La meditación evita que se expresen (impedimentos).

La meditación es el fuego que arde, quemando y destruyendo los leños que constituyen los samskaras. El control y eliminación de los samskaras transforma el karma.

La meditación es el mayor elemento de crecimiento hacia la liberación.

Todos estamos creciendo. La diferencia entre un profano (alguien que no practica) y un meditador es que el segundo viaja más rápido hacia su destino, debido a que tiene conciencia de hacia donde se dirige. Si caminas sumido en la ignorancia, lo haces como los ciegos, avanzas pero no sabes hacia donde y mientras tanto te tropiezas con todos los obstáculos del camino, lo cual hace lentos e inseguros tus pasos y te causa dolor.

2-12-Klesa mulah karmasai drstadrsta yarma vedanaiah

Son los impedimentos los que generan mal karma condicionando la vida presente y futura.

Patanjali expresa con gran claridad que los cinco impedimentos son la causa primera, generadora de mal karma. Se deben destruir los cinco impedimentos. Quien desee cortar el sufrimiento, deberá tomar la práctica de meditación muy en serio. La transformación, el crecimiento y la realización personal solo se alcanzan si se destruyen estos cinco impedimentos.

Recuerda a Krishna y Arjuna en la carroza tirada por los diez caballos salvajes alistándose para la batalla. Krishna (Conciencia), Arjuna (el individuo con su facultad de discernir), la carroza (la mente), los diez caballos salvajes (los 10 órganos de los sentidos).

2-13-Sati mule tad vipako yati ayur bhogah

Si hay raíz (acción) hay maduración de frutos (samskaras) por lo tanto se da lugar (karma) al nacimiento, el tiempo a vivir y se condicionan las experiencias de vida (situación personal, familiar y social).

Según los conceptos filosófico-metafísicos del Yoga, deberás agotar tu karma, ya sea bueno o malo; deberás actuar para y por Dios únicamente, dentro de tus deberes prescritos. Deberás sentir la responsabilidad que te ha tocado en esta vida y vivirla así. Cada ser que habita este planeta tiene una misión específica y divina que cumplir (Svadharmā). Si estudias la naturaleza, observarás que cada criatura (pájaros, árboles, flores, etc.) tiene un rol definido para jugar: su propio y específico trabajo, a través del cual ayudar y enriquecer el Universo entero. Contigo sucede lo mismo. Descubre cuál es exactamente tu labor, para poder servir mejor, pues el desarrollo de tu misión saca a luz tu verdadera personalidad, tus talentos y todas las capacidades que están esperando adentro tuyo para manifestarse.

De acuerdo a esta idea la acción se realizará para Él y por Él, y no por o para tu individualidad. Es tu ego el que te hace creer que eres tu el que actúa. Tu solo eres un instrumento en las manos del Todo. Cuando haces lo que El te ha designado eres feliz, cuando te opones sufres. Debes comprender que el que hace la acción es Dios. Deja entonces que también sea El quien tome la resolución de actuar y finalmente entrega todos los frutos que recibas, a sus benditos pies. De esta manera será El quien se encuentre al comienzo, en el medio y al final de toda acción. Con esta

conciencia, fácilmente alcanzaras la meta, pues tu arrogancia egoica se irá desvaneciendo.

Cuando me expreso así de Dios, me sirvo de una analogía, nunca pienso en Dios como una personalidad o una personificación. Es Espíritu, Mente Cósmica.

Si encuentras tu Svadharma, es decir aquello para lo que has nacido, relacionado a tu servicio a la Tierra y a la humanidad, encontrarás un regocijo cotidiano, porque estarás realizando en cada acto (personal, familiar, laboral, social, mundial, universal), lo que tienes genéticamente en cada una de tus células, que es lo que tu Alma expresa en la materia.

Si aún no sabes cual es el lugar que debes ocupar, podrás conseguir tu carta natal, estudio numerológico o repetir en forma de mantra durante la introspección la pregunta: ¿Qué esperas de mi Señor, qué puede hacer por ti, dime cómo puedo servirte mejor?

Un indicio para saber si estas ocupando el lugar correcto es que, el cosmos conspira para que todo confluya favorablemente. Te asocias a Dios.

Un segundo y tercer indicio lo constituyen tu estado de salud física y de felicidad interior. Cuando encuentras tu misión, tu alma utiliza a tu cuerpo y a tu mente como instrumentos para realizar dicha tarea. De esa forma, cuando las tres están trabajando al unísono, el resultado es la salud y la felicidad perfecta. La salud escucha únicamente los mandatos de tu alma. Puedes juzgar tu salud psicofísica por tu felicidad, y por tu felicidad puedes saber que estas obedeciendo los dictados de tu alma.

La enfermedad es el resultado de la mente, de la resistencia de la personalidad a ser guiada por el alma. Escucha a tu alma, escucha a tu corazón, no escuches a tu mente. El alma te habla con el lenguaje de la intuición.

Un cuarto indicio: tu Dharma nace contigo, al lado tuyo, como tu mamá. Así como no es necesario que vayas a buscarla a ninguna parte, con tu misión sucede lo mismo. Siempre que debas ir en búsqueda de tu svadharma, seguramente que allí habrá alguna clase de Adharma, (aquello que es opuesto al Dharma, una forma errónea de actuar que te traerá infelicidad), o Paradharma (el Dharma de los otros, el cual no es tuyo propio).

Confía en tu alma que se comunica a través de la meditación.

Fíate de Patanjali. Fíate de Dios, déjate guiar por tu intuición, aunque tu mente ponga mil excusas para desviarte.

Sri Anandamurti ha dicho: "Nunca estás solo ni desamparado, la misma fuerza que guía a las estrellas te guía a ti también".

2-14- Te hlada paritapa phalah puniapunia hetutvat

Las reacciones dan frutos de placer o de dolor, ya sea que fueron realizadas o no dentro de los cinco impedimentos.

Explica aquí que el karma puede ser favorable o adverso, y como tal, te producirá felicidad o sufrimiento. La acción puede ser o no meritoria, si actúas en presencia de alguno de los cinco impedimentos, tu acción te producirá una reacción dolorosa y viceversa. Deberás ampararte en Yama y Niyama, eso te librá de pecado.

El dolor no viene hacia ti como consecuencia de un castigo que alguien te propina, sino que viene hacia ti como consecuencia de tu propia elección (conciente o inconciente). Tú eliges cosechar dolor en la medida en que eliges sembrar mal, acogido en los cinco impedimentos. Tú cosechas lo que siembras, por lo tanto eres responsable de tu destino, eres responsable de tu dolor y puedes evitarlo eligiendo correctamente, eligiendo realizar bien.

Lo mismo sucede en relación a tu placer. Para cosechar placer debes terminar con tu círculo vicioso y generar un nuevo círculo, pero virtuoso. Debes ampararte en satva, debes realizar la voluntad Divina.

Hágase tu voluntad en la tierra como en el cielo (Ley de Karma, o de correspondencia, orden y sincronicidad en distintos planos y dimensiones de existencia).

Y no nos dejes caer en tentación (dominio, voluntad, código ético-moral).

Y líbranos del mal (humildad, entrega y devoción)

Amén (Omn).

2-15- Parinama tapa samskara dukhair guna vritti virodhac ca duhkhan eva sarvam vivekinah

Los que han adquirido sabiduría comprenden que todo es causa de padecimiento frente a sus reacciones potenciales (Samskaras - Karma latente), y comprenden con anticipación que habrán cambios en sus tendencias mentales de acuerdo a las influencias de las cualidades de la materia (prakriti - gunas).

Este aforismo refleja la esencia de la enseñanza del Buda: "todo es impermanente".

Además de la fragilidad de la psique, que se ve influenciada por los Samskaras, en un momento te sientes divino y al siguiente padeces de una emoción y cambia tu estado de animo.

A veces lo externo se entrometerá entre ti y tu tranquilidad, otras veces serán interferencias provenientes de tu propio mundo interior, que a través de un recuerdo o una ilusión perturbaran tu paz.

"Necesitarás conocer la naturaleza fundamental de los fenómenos, sabiendo que en todos ellos hay ausencia de existencia. Y es a través del entrenamiento de la mente que podrás transformar el modo en que actúas, hablas y piensas.

Dalai Lama

Sabio es aquel que se mantiene estable ante la pasión y la aversión, porque comprende que son impulsos de las gunas, ya que todo es una vorágine de cambios.

Sabio es aquel que disfruta concientemente de las maravillas que le ofrece la vida, sabiendo que todo es efímero, pasajero.

La única manera de liberarte del dolor y de las ansiedades es que puedas establecerte por encima de las gunas. Primero en Satva, y luego por encima de ésta. Primero en la mente clara y límpida, luego en la pura conciencia.

Aquellos que anticipándose al futuro, saben discernir, ven ante los caprichos y deseos mentales, la adversidad dolorosa en sus tendencias mentales erróneas.

Tomaré otra vez unas palabras del Dalai Lama, que son aplicables a este sutra: "debemos ser compasivos y nunca enojarnos con quienes se dañan a sí mismos. Y cuando otros nos dañen, debemos verificar si dañarnos está en su naturaleza o si se trata simplemente de algo temporario.

Si está en su naturaleza, no sirve para nada enojarse con ellos. Si es algo temporario entonces lo malo no se encuentra en su naturaleza, sino que sencillamente nos dañan debido a influencias temporales. Por consiguiente, no es apropiado enojarse con ellos".

2-16- Heiam duhkam angatam

Las reacciones dolorosas pueden y deben evitarse antes que se produzcan.

Quien entiende esta ley, toma conciencia instantánea de la importancia que tiene practicar aquí y ahora, precisamente en todo momento. Practicar es acogerse a los ***Yamas*** y los ***Niyamas***.

Los Rosa Cruces (Cristianos), cantan un mantra-oración que dice en cierto momento: "hacer el bien sin importar a quien". Debes empezar a hacer el bien y a hacer las cosas bien. Esto hará que transmutes tu antiguo karma negativo, además de comenzar a edificar un futuro certero y feliz.

No es casual que te cruces con alguien en los caminos de la vida; los encuentros están regidos por la ley del karma, con la finalidad de que cada quien pueda ponerse al día con sus deudas y nuevos aprendizajes. Siéntete amparado en la ley de la afinidad.

Para el caso de las parejas, se dice que las almas se encuentran para quemar karma o para practicar juntas.

De acuerdo a lo que dice el aforismo, en relación a las personas, no es posible evitar el dolor que ya has causado, ni el que estás experimentando en este momento. Pero sí es posible evitar el dolor que aun no existe, que aun no ha llegado. Todas las personas y todos los acontecimientos están ahí porque tu los has convocado. Tu decides qué hacer con ellos.

2-17- Drastr drsiaioh samiogo heia hatuh

La identificación del sujeto con el objeto es la causa que debe evitarse.

Debes permanecer siempre conciente de este sutra y no dejar que la mente se identifique con los objetos. El sadhaka debe estar alerta y vigilante, como espectador y sin identificarse. Así queda explicado cómo y qué hacer para no sufrir. Lo que desencadena el proceso del sufrimiento es la identificación que se conoce en India como el mundo ilusorio, *Maya*, donde el ego se adueña de tu Ser y actúas con ignorancia, incurriendo así en nuevo karma negativo.

Permanece siempre tranquilo:

"Si el problema tiene solución, ¿para qué preocuparse?."

Si el problema no tiene solución, ¿para qué preocuparse?"

2-18 Prakasa krua sthiti silam bhutendriiat makam bhogavrgartham drsiam

El universo y los instrumentos para la percepción del mismo, tienen una naturaleza luminosa, activa y oscura, y su finalidad es la de experimentar y la de liberarse.

Las tres cualidades o tres GUNAS (cuerdas, fuerzas, cualidades, características).

Prakriti (la Voluntad Divina) crea todas las formas del Universo, mientras que *Purusha* es el testigo de la creación. *Prakriti* es energía física primordial, que contiene los tres atributos o Gunas encontrados en la naturaleza y el Cosmos. Estos son los tres fundamentos de toda existencia. La primera manifestación de *Prakriti* es el intelecto Cósmico, la mente colectiva (Mahat), de éste con la ayuda de Satva se forma el Ego

(Ahamkara), éste se manifiesta en los cinco sentidos (Indriyas) y los cinco órganos motores, creando así el universo orgánico.

El Ego sigue manifestándose con la ayuda de Tamas para crear el universo inorgánico.

Rajas es la fuerza vital y activa del cuerpo, mueve los universos orgánicos e inorgánicos hacia Satva y Tamas respectivamente. Satva y Tamas son inactivos, son energías en potencia que necesitan la fuerza activa y cinética de Rajas.

Satva: fuerza potencial creativa

Rajas: fuerza cinética

Tamas: fuerza destructiva en potencia

Los alimentos y las Gunas:

Sátvicos: alimentos puros, que mantienen al cuerpo y a la mente claros, equilibrados, armoniosos, tranquilos, fuertes, y nutridos. Son fáciles de digerir y su contenido de toxinas es mínimo. Algunos alimentos sátvicos son: frutas, verduras, granos, semillas, leche, yogurt, manteca, quesos, miel...

Rajásicos: son alimentos estimulantes, agitantes, desequilibrantes, activadores como el café, el azúcar, los fritos, cebolla, hongos, etc.

Tamásicos: crean inercia, inactividad y embotamiento. Son alimentos pasados, dañados, fermentados, demasiado cocinados, muy procesados, como por ejemplo: comidas fast food, alimentos tratados químicamente, con preservantes, pesticidas, fungicidas, colores artificiales, endulzantes, drogas adictivas, o alimentos que son ingeridos después de tres horas de cocinados... las carnes, huevos, gelatina de origen animal, ajo, cebollas (todas), berenjenas, lentejas turcas. Así mismo es tamásico consumir cigarrillos, drogas y alcohol. Consumir orina (práctica de Amaroli) tampoco es aconsejable; sin dudas es el mejor de los "medicamentos".

La ingesta de algo de lo antes mencionado puede ser beneficioso para el cuerpo físico; pero no es conveniente para el practicante espiritual.

Algunos se podrían consumir como medicamentos y durante el menor tiempo posible, ya que opacan el brillo del Ser, oscureciendo la mente, y cortando la conexión con lo Divino. El cigarrillo, las drogas, el alcohol, etc, confunden la conciencia, causando vulnerabilidad en los distintos campos energéticos (fisura y permeabilidad del aura), creando un imán capaz de atraer entidades negativas (elementales), o seres de bajo espectro (según indica el esoterismo).

Satva = yo soy

Las personas *sátvicas*, desean progresar, sus mentes no buscan la acción por la acción misma, sino que buscan la acción creativa, saludable, y favorecedora para la vida.

La persona *sátvica*, es una persona sana, creativa, feliz y tiene siempre pensamientos saludables. La persona *sátvica* busca sólo lo beneficioso.

Rajas = yo nuevo

Las personas *rajásicas*, tienen mentes que funcionan sin pausa. Son personas impacientes, impulsivas y de desahogos cinéticos de todo tipo. La persona *rajásica*, siempre tiende a correr en lugares, donde los ángeles temen poner un pie.

Tamas = yo hice

Las personas *tamásicas*, prefieren permanecer igual, la mente no quiere actuar, son de rutinas fijas, y quieren quedarse quietas.

Las personas *tamásicas*, son lentas para moverse, se resisten al cambio y viven en el pasado.

La condición *sátvica*, *rajásica* o *tamásica* de la mayoría de los componentes de una sociedad, caracteriza a dicha sociedad, por ejemplo: EEUU: *rajásico*. India: *tamásico*. Uruguay: *tamásico*. Argentina: *rajásico*, etc.

No obstante, el trabajo siempre es personal; nuestra sociedad no nos condena.

"Tamas es destruido por rajas y satva; rajas por satva y este último cuando se purifica desaparece por sí solo. Por eso, con la ayuda de satva termina con tus ilusiones".

Sutra 278 Viveka Churhamoni-Sri Shankaracharya

Patanjali es un Maestro que responde la pregunta, ¿para qué estamos en este planeta? Él te dice: estás aquí para experimentar al Ser y Realizarte (hacerte real).

El dolor y el sufrimiento tienen principio y fin, lo hemos visto en los sutras anteriores. Libérate de las causas que te producen dolor. Céntrate en ti mismo, que tu felicidad no dependa del contacto con lo exterior. Vive, siente, disfruta y realiza.

Lao Tzu daba un largo paseo todos los días antes de salir el sol por las colinas del reino de Su Wen en compañía de discípulos que lo acompañaban respetuosos. Sólo había una condición para reunirse al paseo, y era que no

había que hablar nada. Ni siquiera el Maestro hablaba. Hablaba sólo la naturaleza en el lenguaje callado de su mejor hora.

Un día se unió un nuevo discípulo, siguió al grupo, aceptó la condición del silencio, admiró la naturaleza en su despertar de la noche al día, recorrió los senderos, respiró el amanecer, y al divisar el primer rayo de sol no pudo contenerse y exclamó: "¡Qué maravilla!"

Los discípulos contuvieron el aliento apenados por que alguien había desobedecido y perturbado al Maestro quebrantando su regla. Volvieron del paseo, y el discípulo predilecto dijo al Maestro en nombre de todos: "Os pido perdón, Maestro, por el nuevo discípulo que ha estropeado hoy vuestro paseo con su comentario. No le permitiremos que vuelva a acompañaros."

Lao Tzu le contestó: "Veó que sí ha estropeado tu paseo y el de todos vosotros, pues estáis apenados. Pero mi paseo no lo ha estropeado. Yo no doy a nadie la llave de mi felicidad. Sé disfrutar mi paseo en silencio, y sé disfrutarlo cuando alguien quebranta la regla del silencio y habla. La llave de mi felicidad está en mí, no en lo que hagan los demás. Ha sido un bello paseo.

Y el nuevo discípulo puede venir cuando quiera".

2-19- Vicesavisesa lingamatralingani guna pravani

Las tres cualidades de la materia están presentes en todo lo percibido.

Ya se detallaron las características de las gunas y en ellas está incluido el pensamiento. Los pensamientos tienen vida propia, y en general invaden tu pantalla mental (*chitta*). Los pensamientos vagan en el éter y toman forma más sustancial en tu *chitta*, se instalan en ti.

Así, sucede por ejemplo, que se descubre una vacuna en dos o tres lugares del planeta al mismo tiempo.

Si un pensamiento es creado por ti es realmente potente; posee un poder propio.

El pensar es una capacidad; los pensamientos no lo son. Los pensamientos pueden ser adquiridos de otros, el pensar, nunca. Has de aprender a pensar por ti mismo.

En las antiguas escuelas de aprendizaje, en las escuelas de sabiduría, los Maestros enseñaban a pensar, no a adquirir pensamientos. Pensar es una cualidad de tu ser interior.

Un hombre de ideas es un hombre de memoria; no posee la capacidad de pensar. Si le planteas una pregunta nueva, se queda perplejo. No sabrá contestar. Si ya conoce la respuesta contestará de inmediato. Esta es la

diferencia entre un Pandit y un hombre que sabe, un hombre que es capaz de pensar.

El verdadero razonamiento conduce a la verdadera reflexión; la verdadera reflexión conduce al estado de éxtasis, y este estado de éxtasis conduce a un estado de pureza, a un estado de conexión directa con tu Ser.

"El conocimiento es el placer supremo. No existe nada en este mundo, que produzca tanta felicidad, como la respuesta verdadera, a la pregunta indicada, en el tiempo justo. Así tu alma madura como fruto de estación, permitiendo florecer la flor más bella, dentro de tu corazón: El AMOR por DIOS."

Sin embargo, no te marees con este asunto del conocimiento. El camino hacia Dios no es un camino lleno de complicaciones, sino de simplicidades. Cuanto más sencillo seas en tus ideas, más te acercarás a Dios.

Dicen que cuando Kepler estudiaba el cosmos y encontraba varias explicaciones para describir una situación estelar, escogía siempre la teoría más sencilla porque, decía que esa sería sin duda la más próxima a la verdad.

Y Einstein, en su teoría de la relatividad, escogió también el sistema de ecuaciones más sencillo diciendo que Dios no se hubiera perdido la oportunidad de escoger ese ante otros más complicados al hacer el mundo. Todo es mucho más simple de lo que te imaginas.

2-20- Drasta drisimatrah suddho pi pratiaia nupasiah

El testigo es conciencia pura, aunque deba percibir a través de la mente.

La conciencia no interviene, solo observa, solo se hará protagonista cuando suceda la iluminación. Ahora en ti, la mente es la dueña de casa, después de la iluminación trabaja de sirvienta.

Cuando no hay mente estás en Yoga, cuando la mente interviene no estás en Yoga.

En una ocasión durante mi práctica cotidiana de meditación, sucedió que mis pensamientos se detuvieron, las palpitations y la respiración cesaron completamente. Quedé física y mentalmente inerte, pero completamente conciente.

Eso que quedó, que vivió la experiencia, es lo que yo llamo el Ser.

Más allá de la mente y del cuerpo, el Ser, un observador apacible, en su conciente quietud, emanaba una maravillosa paz. Una sensación distinta y difícil de transmitir. Una combinación de amor, armonía y belleza resguardada en quietud absoluta y profunda.

Así, mi Ser se develó cuando todas las funciones psicofísicas (cardiorrespiratorias y mentales) se detuvieron, sin ningún riesgo o perjuicio para mi salud. Fue una de las más hermosas experiencias que la gracia Divina me ha regalado. Así es que me permito pronunciar la palabra Ser (Alma) como algo real, con sabiduría experiencial y no como algo leído o como un acto de fe.

Otra razón para practicar meditación es el gozo que producen estas experiencias espirituales, sólo tienes que permitirte el espacio y el tiempo.

Ten presente que siempre has de comenzar por el principio.

Un hombre preguntó a al-Husayn:

¿Qué debo hacer para estar más cerca de Dios?

Cuéntale un secreto. Y no dejes que nadie en este mundo sepa cual es ese secreto. Así establecerás un vínculo de confianza con la Divinidad.

Pero el hombre continuó:

¿Sólo esto me ayudará a acercarme?

Establece una relación firme al comienzo de tu jornada espiritual.
Reza.

También es importante tener fuerza de voluntad. Y si fuera posible disfrutar de un poco de soledad, tanto mejor.

¿Pero cómo llegar al estadio ideal de comunicación con Él?

Ya te he explicado todo lo que necesitabas - dijo al-Husayn - pero tú quieres llegar al final antes de empezar, y esto no es posible.

2-21- Tad artha eva drsiasiatma

La perceptible existencia (cada objeto) tiene el fin de ser percibida por el testigo.

El universo que se presenta ante la conciencia es percibido para el experimento y la experiencia. De ahí que todo tiene razón de ser y existir y de lo maravillosa que es la creación, la vida. Estás para experimentar y los objetos existen para ser experimentados. Recuerda que los objetos son: pensamientos, individuos y los otros reinos (mineral, vegetal, animal) animado o inanimado, sutil o material.

La entidad amparada en su sentido de individualidad es el sujeto y lo demás el objeto.

Este camino es el retorno, eres el objeto y Él es el sujeto. La Conciencia Cósmica es quien está experimentando y experimentando con tu conciencia, de ahí la expresión de que Él es el Sujeto y tu el objeto.

Mientras no reconoces que eres un objeto ante los demás, y que los demás son el Sujeto, no hay despertar espiritual. Cada uno debe comprender que está al servicio del crecimiento de las demás.

En esa interacción, en ese amoroso intercambio es donde se produce la perceptible existencia del testigo.

2-22-Krtartham prati nastam api anstam tad aniasadharanatvat

Para aquel que ha logrado Realizarse, Prakriti desaparece pero sigue existiendo para aquellos que aún no lo han conseguido.

Este es el juego de la vida y el regalo Divino. Sólo aquel que se ha Realizado puede comprender este Sutra.

Prakriti es el aspecto dual, el movimiento, la mente, la ilusión, el placer y el dolor. Más allá, el estado de Purusha (la Conciencia), existe la no oscilación del péndulo, la bienaventuranza, la pureza misma.

Para llegar a ser conocedor del Yo eterno, debes primeramente ser conocedor del yo psicológico, de tu propia mente.

Si eres sincero y preparas el camino, la vida te conducirá dulcemente hacia donde tu corazón anhele llegar. Sucede siempre, es una ley universal.

2-23- Sva suami saktioh svarupopalabdhi hetuh samiogah

La unión entre Purusha y Prakriti es la de clarificar la verdadera esencia y poderes que hay en ambos.

La unión de la materia y del espíritu determina el juego de la vida, por eso lo opuesto, es decir la **desunión** de ambos (espectador y hacedor) es también llamado Yoga.

Patanjali dice: este es el misterio de la vida y al obtener lo esencial a través del verdadero discernimiento, te realizarás.

Una respuesta y un sentido más a la razón de tu existir.

2-24- Tasia hetur avidia

La ignorancia es la razón de la existencia.

La causa de la unión de purusha con prakriti es la oscuridad e ignorancia. Debido a esa ignorancia el alma se olvida de su naturaleza divina y se materializa, sintiéndose atraída por los objetos de sensación.

Existes (aquí) porque ignoras lo que realmente eres. Y eres aquí para aprender (saber) e iluminarte, llenarte de luz, convertirte en Luz.

2-25- Tad-abhavat samiogabhavo tad drseh kaivaliam

La desunión (de Purusha y Prakriti) es el resultado de la eliminación de la ignorancia (avidya) y se produce la liberación.

Yoga puede ser interpretado como unión del Alma individual con el Espíritu Universal, la unión de esa porción o chispa divina que mora en el corazón con la Conciencia Cósmica. Pero también es verdad que la separación (desunión) del alma y la materia, es el retorno a sí mismo, es decir volver a la fuente (el estado de Yoga). Por lo tanto Yoga puede ser interpretado como unión o desunión dependiendo desde qué punto de vista se mire.

Como Patanjali enumera los Sutras en forma científica y no deja nada al azar y anteriormente explicó que el Alma ingresa en Prakriti por la influencia de la ignorancia, en este Sutra remarca lo opuesto. La sabiduría produce el retorno del alma individual a su origen Universal.

2-26- Viveka khiatir aviplava hanopaiah

La sabiduría es el medio hacia la liberación.

La claridad de la discriminación, el conocimiento, el perfecto discernimiento, la lucidez, la intuición, el desarrollo de la percepción verdadera y los procesos experimentales y experienciales que llevan a la única verdad (sabiduría), son los medios para conseguir la meta más preciada, el deseo por la realización y la liberación final.

El medio para destruir la ignorancia es la verdadera discriminación de que "Tu eres un Alma". No se trata de un proceso intelectual, sino más bien de un producto de tu inteligencia emocional.

Un largo camino se hace paso a paso. En este proceso hay que lograr día a día pequeñas realizaciones, pequeñas liberaciones.

Ésta filosofía está concebida dentro de la realidad de que el alma recorre un camino circular desde su aparición en la materia como conciencia simple (mineral, vegetal, animal, humano y santo) hasta la santidad, para volver a su origen Cósmico. A este ciclo se lo conoce con el nombre de Brahma Chakra o rueda de la vida.

Pero para que seas práctico en tu concepto de vida, es suficiente con pensar que, la sabiduría te libera del sufrimiento y que la sabiduría hace de ti un ser feliz y pleno.

Primero tendrás que hacer el ejercicio cotidiano de que eres una alma buscando luz, luego la luz del alma te lo recordará por si misma.

2-27- Tasia saptadha pranta bhumih praña.

La meta final (la liberación) se consigue por medio de las siete divisiones.

Este proceso gradual se define de esta forma:

- 1- Toma de conciencia de lo que se debe evitar: el dolor.
- 2- Eliminación de las causas del dolor: los obstáculos.
- 3- Abandono de todo lo logrado a través de las distintas formas de concentración (nirodha-samadhi).
- 4- Práctica del conocimiento discursivo.
- 5- Apaciguamiento de la mente por la cesación de las vacilaciones y los conflictos interiores.
- 6- Desaparición y disolución de los elementos constitutivos en la materia primordial como un desbarranco de la cima de una montaña que no puede regresar a su sitio .
- 7- Liberación del espíritu reducido únicamente a su propia naturaleza, solo luz pura y aislada. Al Yogui se le califica de Kushala (hábil).

Buda enseñó lo mismo:

Primero, localiza el mal

Segundo, deja de hacer el mal (eso ya es bueno)

Tercero, encuentra el bien

Cuarto, haz el bien

Toda una filosofía de vida puede resumirse en estas cuatro etapas, quien ha comprendido esto brillará.

El buda decía en sus cuatro nobles verdades:

Esta vida está plagada de sufrimientos

El sufrimiento proviene de una causa (la semilla está en tu mente)

El sufrimiento puede y debe detenerse

El camino son las enseñanzas

2-28- Yoganganusthanad asuddhi ksaie nama diptir a viveka khiateh

La práctica de los diferentes aspectos del Yoga contribuye a la purificación, y surge la luz espiritual, para obtener así la sabiduría.

Con este sutra Patanjali te asegura que la práctica te conducirá a la meta.

Él dice: "si confías en mi, si practicas con fervor, si te entregas al sistema de Yoga, cosecharás tu propia Realización individual".

La Realización es un producto final y debes fabricarla, no se crea por si misma, es el efecto de una causa, como lo es todo en esta vida.

Si nacieras santo seguramente sería la consecuencia de lo que hayas adquirido en tus vidas anteriores. Tal vez no creas en esto, pero si lo haces te hará muy bien. Así aceptarás las diferencias que traen otros seres al nacer. Imagina que han pecado mucho anteriormente o que ahora necesitan pasar por esta experiencia, tal vez cada uno deba pasar por todas o cada una de las experiencias de vida (dolorosas y felices) antes de la liberación.

2-29- Yama niyama asanas pranayama prathihara dharana dhiana samadhaio stav angani

Los ocho pasos del Yoga, son: Prohibiciones o frenos, el control íntimo, posturas yóguicas, control de la energía vital a través de la respiración, retiro de los sentidos, concentración, meditación, iluminación.

Ashtanga Yoga es un proceso escalonado hacia la Iluminación propuesto por Patanjali y está comprendido por ocho peldaños u ocho pasos.

A este sistema seguro y gradual de práctica se le conoce como Raja Yoga. La meta que persigue el adepto es su propia purificación a través del surgimiento de la luz espiritual, para obtener la Sabiduría Divina.

Los ocho pasos del Raja Yoga son:

- 1 - **YAMA** Control de uno mismo hacia los demás (código ético moral)
- 2 - **NIYAMA** Control íntimo (reglas de observancia personales).
- 3 - **ASANAS** Posturas yóguicas
- 4 - **PRANAYAMA** Control de la energía vital a través de la respiración
- 5 - **PRATIAHARA** Retiro de los sentidos
- 6 - **DHARANA** Concentración
- 7 - **DHYANA** Meditación
- 8 - **SAMADHI** Iluminación

2-30- Ahimsa satiasteia bramacharia aparigraha yamah.

Los Yamas son:

- 1 - **ahimsa**: no violencia, no matar, no dañar
- 2 - **satya**: veracidad, no mentir
- 3 - **asteya**: no robar
- 4 - **brahmacharia**: continencia sensual
- 5 - **aparigraha**: no adquirir, no poseer, distribuir las riquezas, no ser acumulativo, prosperidad equilibrada

Los Yamas son los controles que le permiten al Yogui una perfecta relación con los demás.

"Deberíamos evitar hasta la más diminuta de las acciones negativas, y deberíamos practicar hasta las más insignificantes acciones positivas, sin subestimar su valor."

"La ética es un estado de espíritu que se abstiene de involucrarse en cualquier situación o acontecimiento que podría resultar perjudicial para los demás. Siento que la esencia de la práctica espiritual es la actitud hacia los demás."

Dalai Lama

1 - Ahimsa:

No violencia, benevolencia, no matar, hacer el menor daño posible y el mayor bien posible. Paciencia y perdón.

La compasión hacia todos los seres vivos, en particular a los indefensos, los que están en apuros, desventaja o en condiciones inferiores a las tuyas, o con menor grado de evolución espiritual (reino mineral, vegetal, animal y también humano).

Ahimsa no debe ser asociado a cruzarse de brazos y permitir lo injusto.

La no violencia no debe ser entendida como una acción pasiva. El no hacer nada respecto a algo, es una acción en el mundo de la no acción.

Por ejemplo, suponte que estas en la playa y alguien pide auxilio porque se ahoga. Frente a lo cual permaneces impertérrito. Tu no estás contribuyendo directamente a que dicha persona se ahogue, pero tu inacción en tal caso se convierte en acción, pues si reaccionaras a tiempo podrías salvar la vida de dicha persona. Ahimsa siempre implica actividad.

Nuestro organismo está combatiendo permanentemente virus a través del sistema inmunológico.

Cada uno de acuerdo a la situación deberá elegir entre la acción pasiva y la acción en si, procurando intervenir con amor y sabiduría.

a- La benevolencia amorosa.

Cierta vez, un santo estaba meditando, sentado a la orilla de un río. De pronto vio un escorpión flotando en el agua. Tuvo lástima de él y con la palma de la mano lo ayudó a salir afuera.

Pero al hacer esto, el escorpión lo picó. El santo sufrió un gran dolor. Un instante después el escorpión cayó de nuevo al agua. El santo lo ayudó a

salir otra vez. El escorpión lo picó nuevamente. Y esto volvió a ocurrir por tercera vez.

Un hombre que había estado observando cómo el santo ayudaba al escorpión le preguntó: "¿Por qué ayuda usted al escorpión, siendo que éste lo pica una y otra vez?".

El santo respondió: "Es la naturaleza del escorpión picar, y es mi Naturaleza hacer el bien. Si el escorpión no traiciona a su naturaleza ¿por qué he de negar yo la mía?"

b- La benevolencia inteligentemente amorosa.

Hijo, alcánzame una hoja grande, rápido.

Ésta, Maestro.

No, hijo. Tráeme una del piso. No arranques del árbol.

Tome, amado Maestro.

El Maestro se inclinó hacia la rivera, y con la hoja juntó un escorpión que sucumbía en las aguas.

Maestro, que lindo lo que hizo, le salvó la vida al escorpión.

Si querido hijo, está en mi naturaleza ayudar a lo demás.

Maestro, por qué no lo cogió con su mano.

No hijo, si lo hubiera hecho así, él me hubiera picado. Está en la naturaleza del escorpión picar a quien se le acerque.

Si no hubiese tenido cuidado, me habría picado y yo hubiera perecido.

Es de mi naturaleza querido hijo "ayudar con inteligencia" a los demás.

Nunca te precipites. Actúa con inteligencia. Ella está más allá de los impulsos de la mente. Sobretudo sé conciente de ti mismo. Sólo si otra vida dependiera de la tuya, la entregarás a cambio.

La no violencia es la fuerza que nace de la conciencia de tu debilidad.

No has de confundir debilidad con cobardía. Ahimsa solo puede ser practicada por los más fuertes, es decir, aquellos que han tomado contacto con su propia debilidad, con sus defectos.

Este yama, el desarrollo de esta virtud, se refiere tanto a lo que haces, como a lo que dices y piensas. Ahimsa significa mucho más que abstenerse de infligir dolor físico o mental.

Los maestros de la no violencia no la definen como la "negación de" (en este caso la violencia), sino como la "adhesión a", en este caso: la fuerza del amor.

Nada más claro al respecto que recurrir a la palabra con que Gandhi identificó su accionar: Satyagraha. Esta palabra de origen sánscrito se puede traducir como adhesión a la verdad. No debe ser por casualidad que Patanjali eligió poner la verdad al lado de la no violencia...

En un sentido más profundo, la no violencia se vivencia realmente cuando comprendes que hiriendo a cualquier parte del universo te estás hiriendo a ti mismo; tu grado de ahimsa aumenta en relación directa a la medida en que vayas desvaneciendo tu ego y con él, el falso sentimiento de separatividad, de mío y tuyo, de dualismo. Tendrás que considerar que todo es Uno.

2-Satya:

Veracidad, prudencia, escritos y comunicación sincera. La comunicación adecuada por medio del buen lenguaje; escritos, gestos y acciones correctas también son una forma de satya. Así mismo, denota la capacidad de ser honesto en la comunicación y de comunicar con sensibilidad, sin herir a nadie, sin mentir.

No mentir debe ser controlado de acuerdo a la situación, y de acuerdo a la persona para cumplir con ahimsa y no hacerle daño. Si tienes que informar de una situación que pueda ser emotiva, deberás tomar ciertas prevenciones o crear condiciones adecuadas. Como decir una pequeña mentira piadosa en primera instancia para preparar el terreno. También podrás optar por permanecer en silencio, si intuyes que vas a dañar a alguien con la verdad.

Siempre es conveniente transmitir cualquier forma de conocimiento con prudencia, a la persona indicada y en el tiempo apropiado de maduración.

Satya generalmente opera en conjunto con ahimsa. A la hora de acercarte a la Verdad, y de compartirla con los demás deberás ser cuidadoso, pues mucha luz ciega los ojos...

Se establece con firmeza que éstos son mandamientos (leyes superiores o reglas del juego de la vida), por lo cual has de hacer el esfuerzo de no faltar a ellos. Los mandamientos no son para corromperlos.

La flexibilidad puede ejecutarla sólo un hombre con firmes principios, y de mente clara.

Cada vez que mientes aceptas la dualidad adentro tuyo y eso te distancia de la Verdad.

Faltar a esta regla genera en tí una gran tensión, pues inconsciente y conscientemente estarás siempre alerta y/o con miedo de que tu mentira pueda divulgarse o descubrirse, disminuyendo tu capacidad de ascender.

3-Asteya:

No robar, ausencia de codicia, capacidad de resistir el deseo de lo que no te pertenece, honestidad.

La ausencia de codicia y la capacidad de resistir al deseo de lo que no te pertenece, son expresiones de no robar. Debes tener cuidado. Tendrás que estar alerta a los caprichos y envidias de tu mente.

Cuanta mayor sea tu necesidad en relación a algo, más esclavo te haces de eso. Cuanto más puedes prescindir de dicho objeto o situación, o persona, tanto más te liberarás.

La vigilancia debe ser permanente; debes estar constantemente arrancando la maleza de tu hermoso jardín.

Con la purificación y el cambio de este aspecto de la mente, los caprichos se harán cada vez más sutiles, hasta desaparecer.

Si algún día te preguntas qué es lo tuyo y no puedes encontrar nada a lo que llames "mío", entonces podrás afirmar: "itodo es mío!".

4-Brahmacharia:

Continencia sensual, moderación en todos nuestros actos, moderación o renuncia sexual (celibato). Regulación sobre la atracción, el deseo y el impulso pasional de la mente.

Es la moderación en todos nuestros actos, incluyendo la moderación o renuncia sexual. Brahmacharya significa liberar la mente de la influencia de Prakriti.

Un Brahmacharii es aquella persona cuya mente se encuentra dedicada a Brahma y siempre está absorbida en Él. En tal sentido debe ser asociado a Ishvara Pranidana (entrega de si al supremo).

Únicamente por medio de la Sadhana es que la mente puede liberarse de la influencia de Prakriti.

En general, el simple hecho de superar el deseo sexual (kama ripu) se considera como Brahmacharia; pero en realidad, todas las ataduras sensuales son tendencias extrovertidas de la mente que te llevan a perder tu equilibrio y ecuanimidad.

Te estableces como Brahmacharii cuando superas los seis enemigos (sadripu) y las ocho ataduras (ashtapasha). De estos catorce tópicos, el deseo sexual es tan sólo uno, y la simple superación del mismo, no hace que sigas Brahmacharia.

Los seis enemigos son:

- 1- kama: deseos por objetos mundanos
- 2- krodha: ira, enojo
- 3- lobha: avaricia, gula
- 4- moha: apego, atracción
- 5- mada: orgullo
- 6- matsarya: envidia

Las ocho ataduras son:

- 1- bhaya: miedo, temor
- 2- laja: vergüenza

- 3- chra: odio
- 4- shanka: duda
- 5- kula: sentido de linaje, apego familiar
- 6- shiila: vanidad familiar
- 7- mana: vanidad por sentido de prestigio personal
- 8- yugusa: hipocresía, chismorreo

Es conveniente ejercer control sobre el deseo llevando una vida ordenada y pura.

Si eligieras la renuncia, deberás asegurarte de haber tenido antes el objeto en cuestión. No podrás renunciar a lo que no hayas tenido primero. Si quieres renunciar a compartir tu sexualidad con tu par opuesto, deberás asegurarte de haber pasado primero por la experiencia del amor humano.

En realidad no podrás renunciar al deseo sexual. No es algo que puedas abandonar, está en tus células, en tu naturaleza humana por excelencia.

Tu eres deseo sexual manifestado. No debe haber oculto ningún sentimiento pasional, pues es un proceso natural.

Sólo la santidad hará que tal interés desaparezca, y solo cuando el deseo desaparezca te santificarás.

Si no cambias tu vibración psíquica ni lo intentes, tu pensamiento se pervertirá, llenarás tu vida de errores.

Un Santo come muy poco, apenas duerme y le pierde el temor a la muerte. El deseo sexual se sublima por el deseo intelectual y éste por el espiritual.

La sexualidad es la mayor bendición que tienes, ahí reúnes todo lo que eres, todo lo que tienes, por lo tanto, disfrútala correctamente.

El acto sexual es la culminación o materialización de un fin de pensamientos, anhelos, pasiones y sentimientos; es una manifestación más del amor mismo. El verdadero acto sexual amoroso se da cuando los cuerpos aprenden a expresar el lenguaje de las almas involucradas.

El acto sexual también es una necesidad instintiva, está arraigado en ti como uno de los cuatro instintos básicos. Sólo aquellos que han conseguido purificar su corazón podrán sublimar tal energía y convertirla primero en amor y luego en compasión.

Sírvete de esta hermosa analogía: el sexo es como una semilla, el amor es la flor y la fragancia es la compasión.

Fisiológicamente el fluido seminal (shukra dhatu) y el semen (viirya) son necesarios para nutrir las células y las fibras nerviosas. Es necesario preservarlos a fin de desarrollar firmeza mental y agudeza intelectual.

La enseñanza ortodoxa del Bhagavad Gita propone que la juventud practique continencia y vida monástica para templar el espíritu; en la

madurez casarse y ocuparse de la familia; y volver a realizar vida monástica o de renunciación en la etapa ulterior de existencia.

Si eliges la práctica de celibato es indispensable que mantengas una dieta sátvica. No obstante, además de purificar tu cuerpo denso, lo más importante es que te ocupes de mantener puro a tu corazón. Esta pureza consiste en llevar toda tu atención a Brahman, a Dios, de ahí: Brahmacharia.

La verdadera castidad comienza en tu interior y desde allí se expande hacia afuera, no al revés. El mal uso, el abuso, el desuso y la represión a destiempo, son el problema.

Brahmacharia se refiere también a la regulación sobre el disfrute, al control sobre la autocomplacencia; en tal sentido se debe relacionar con Tapas (austeridad).

Puede que a esta altura te preguntes cuál es la finalidad de tantos controles. La idea es procurar tu expansión hacia afuera, de manera tal que la energía espiritual pueda canalizarse hacia tu Centro. Especialmente disipas tu energía cuando tienes relaciones sexuales.

Si no estas preparado para tomar voto de castidad, entonces luego de cumplir con los "deberes" conyugales y corporales, procura tener la menor cantidad posible de sexo, para que dicha energía, dicha fuerza vital pueda dirigirse hacia las experiencias espirituales, a través de tu Dharma y tu Karma.

5-Aparigraha:

Compartir y distribuir las riquezas personales, no ser acumulativo. El abandono de la avaricia y capacidad de aceptar sólo lo apropiado. Generosidad y servicio a los demás.

Más tienes, más quiere poseer tu mente. Menos posees, menos samskaras intervienen en tu chitta o pantalla mental.

El tiempo y la energía gastados en adquirir y proteger tus bienes y en padecer por ellos no puede ser dedicado a las cuestiones esenciales de la vida. ¿Qué límite deben tener tus posesiones? ¿Cuál es su finalidad? ¿Para quién y por cuanto tiempo? La muerte llega antes de que tengas tiempo de comenzar a plantear estas cuestiones. Muchas son las personas que hipotecan sus horas trabajando incansablemente para ganar un dinero con el cual adquirir cosas que realmente no se necesitan. A muchos otros les sucede que creen estar preparados para la vida espiritual, entonces renuncian antes de tiempo a lo material y les sucede lo que podemos ver en el siguiente cuento. Fíjate si estás cerca de alguno de estos dos extremos. Procura estar en tu justo lugar.

Hace un tiempo atrás, próximo a su iluminación, un yogui, después de haber realizado durante años las prácticas y las austeridades más exigentes, decidió retirarse a una pequeña cueva en las montañas, con la certeza de alcanzar su meta personal.

El renunciante, sólo tenía como efectos personales, dos lungotas (trozo de tela que se usa como ropa interior). Siempre tenía una lungota limpia de recambio, la cual dejaba bien doblada a un lado del lugar destinado para la meditación.

Pasaba largas horas practicando asanas, pranayama, y meditación.

Durante una de sus introspecciones más perfectas, fue perturbado por un roedor. Procuró seguir meditando, pero sin conseguir volver a aquella ideal concentración. Rato después al abrir los ojos, vio al ratón alimentándose frenéticamente con la mitad que aun no había devorado de su lungota. Sin apego y sabiendo que todo tiene solución, decidió bajar al poblado, para conseguir un pedazo de tela, y reparar la prenda. Cumplido su propósito, de regreso a la montaña, pensaba ¿qué haré? No puedo matar al ratón, porque faltaría al principio de ahimsa y si escucho al ratón perderé la concentración; ¡ah, ya sé!, conseguiré un gato.

Inmediatamente volvió al pueblo, y en un callejón se encontró con un hermoso gato. Como si Dios mismo hubiera dispuesto el encuentro.

El yogui volvió a la cueva con su compañero debajo del brazo. Una vez en la cueva el gato se acomodó plácidamente sobre la lungota, ¡qué casualidad!. Al otro día su compañero, maullaba desconsoladamente de hambre, y el yogui se vio nuevamente incomodado en su meditación. Dijo instantáneamente, como si hubiera tenido una revelación intuitiva, deberé conseguir una vaca, la leche lo alimentará perfectamente. Una vez conseguida la vaca, y el hambre del gatito saciado, se dispuso nuevamente a meditar.

Poco tiempo había pasado, cuando la vaca hambrienta comenzó a emitir unos sonidos que parecían sacudir la montaña. El yogui provisto de mucha paciencia, producto de una larga sadhana dijo, no hay problema me conseguiré una esposa, y ella podrá encargarse de alimentar a la vaca, etc, etc.

“Un hombre inteligente debe consagrarse especialmente a aquellos empeños que aseguran el bienestar del cuerpo, ya que los seres humanos estamos establecidos en él. Uno debe de dejar de lado todo lo demás para cuidar el cuerpo, porque la ausencia del cuerpo representa la total extinción de todo lo que caracteriza a los seres corpóreos.

Una vez asegurada una vida sana, se debe ir en pos de la prosperidad.

Seguramente no hay desdicha más lamentable que la de un hombre dueño de una larga vida, pero que carece de las pertenencias que la hacen digna de ser vivida.

Con la ayuda de la salud y de la prosperidad, uno puede vivir una vida larga y digna, cumpliendo con las apropiadas prácticas espirituales y prepararse cómodamente para la vida futura.

Charaka

2-31- Yati desa kala samaianavacchinnah sarvabhauma maha vratam

Los controles no están condicionados a la clase social, raza, lugar, tiempo, o cualquier condición personal o cultural, y constituyen un gran compromiso.

Maha-vratan, es el gran compromiso (es un voto iniciático).

Los mandamientos son universales, y no existe razón alguna para no cumplirlos. Este sutra expone el sentido de igualdad universal, en cuanto a las reglas de juego (karma).

Si todos los hombres se acogieran a Yamas, este planeta sería el paraíso, reinaría la armonía y la felicidad.

La educación en las escuelas es incompleta, o mejor dicho es carente de los cimientos y pilares para la construcción de las personalidades. En realidad a los niños se les enseña de estos temas, no como una ciencia de la vida y del alma, se les enseña un sin fin de reglas y normas que son corrompidas de inmediato por sus mayores (referentes). Se les dice no mientas, no robes, pórtate bien, pero sus maestros no han comprendido el por qué.

Estos principios morales son los que armonizan la vida del hombre, lo alejan de la enfermedad y le proporcionan serenidad mental, para poder proyectarse en lo que quiera y/o deba desarrollar.

Patanjali dice: no importa cuan virtuoso seas, no importa si eres un emperador; si has encarnado en un cuerpo humano debes acogerte a las leyes de la vida. Las leyes que gobiernan las mentes y sus karmas.

Debes desarrollar las virtudes para evitar el dolor y ser plenamente feliz.

2-32- Sauca samtosa tapah svadhiaiesvara pranidhanani niyamah

Los Niyamas son:

1- **Shaoca:** limpieza psico-física, y del medio donde te toca vivir, purificación

2 - **Santosa:** contentamiento mental, serenidad

3 - **Taphas:** austeridades, sacrificios, disciplina

4 - **Svadhiaia:** estudio personal, espiritual

5 -**Ishvara Pranydhana**: entrega de sí a Dios, aceptar la conciencia cósmica como la meta; también es obediencia al Maestro

Los Niyamas son los controles que le permiten al Yogui una perfecta relación con su propio mundo interior.

Al igual que los Yamas, tienden a la eliminación de tus conflictos, a tranquilizar y purificar la mente, para que se halle mejor dispuesta a la hora de meditar.

C. G. Jung ha dicho: "Una creencia me prueba solamente el fenómeno de la creencia, no el contenido de ella."

Todo lo que enseña Patanjali, lejos de ser una creencia, es ciencia pura, un camino lleno de conocimiento vivencial, que ya ha sido avalado a lo largo y ancho de todo el planeta. No obstante, dado que lo que tienes ahora en tus manos es un libro, puedes hacer extensiva la frase de Jung, a ti mismo y tu contacto con este texto.

Para poder consubstanciarte realmente con el contenido de estas enseñanzas, es necesario que las pruebes, dejando el intelecto de lado, dejando el ego de lado, zambulléndote en las enseñanzas directa y cotidianamente. Prueba un año o tal vez dos, si no hace que tu vida sea una experiencia maravillosa, si no hace que tu mente cambie a un vibrar más alto, sin no cambia positivamente tu subjetividad y tu objetividad, lo dejas.

1 - Shaoca:

Higiene, limpieza psico-física y del medio donde te toca vivir.

Procurar la pureza de la mente, del cuerpo y del entorno.

Comprende la impecabilidad en el vestir así como prácticas yóguicas de purificación. Estas prácticas no están solamente relacionadas con la realización de asanas, pranayamas, bandhas y mudras, sino que existe toda una serie de prácticas purificadoras complementarias como ser: shankaprakshalana (lavado profundo del sistema digestivo, desde la boca hasta el ano), jala neti (ducha nasal), kunjla (vómito de agua, lavado estomacal), jala basti (enema yóguico), dhauti (técnicas de limpieza del cuerpo en general), etc..

Un yogui es pulcro, con su cuerpo, vestimentas y su entorno. Esto en lo que respecta al cuerpo físico. El aforismo se refiere también a la purificación mental, respecto a la cual ha venido expresando Patanjali desde el principio del texto. Si faltaras a lo externo no podrías purificar lo interno. Deberás comprender que el cuerpo y la mente son uno, cuerpo y mente son dos palabras, no hay diferencia. Cuerpo y mente difieren de

grado vibratorio. Cuando trabajas lo denso afectas directamente lo sutil, y viceversa.

En general necesitarás un espacio físico adecuado para realizar la sadhana.

Recuerda que los medios deben ser apropiados para realizar los fines.

Solo entonces puedes experimentar vibraciones más sutiles, solo entonces habrá disfrute. Existe gran relación entre lo que ingieres y la sensibilidad que puedas alcanzar en un estado meditativo. Por ejemplo, no podrás ascender demasiado a mundos sutiles si tu cuerpo siempre está atragantado y ocupado en resolver una digestión dificultosa o si ingieres excesiva cantidad de toxinas y alimentos tamásicos.

Todo esto te ayuda básicamente, a enfocar tu mente hacia lo alto.

Cuando tu cuerpo y mente alcance el estado de limpidez, podrás sentirte como una hermosa flauta dulce, pronta para dejar pasar a través de ti el aliento divino y convertirte así en un instrumento sutil, con el cual Dios, entone la más excelsa melodía de amor.

2-Santosa:

Contentamiento mental, serenidad o facultad de sentirse a gusto con lo que posees y no sentirte disgustado por lo que no posees.

Tus aspiraciones no deben afligirte, principalmente porque no son tuyas, sino de tu ego. Contento significa, que contiene. Contienes dentro de ti mismo todo lo que necesita ser contenido. Cuando lo descubres te contentas, no necesitas ir a buscar más nada afuera.

Si estás dividido, esa división íntima reblandece tu existencia, perturba tu estado natural de contentamiento. No estás nunca a gusto, sencillamente porque nunca "estás" viviendo el presente.

La acción de contener y/o el contenido es indistintamente un proceso integrado en la alegría y la aceptación.

Debes hacer de la vida una fiesta y sentir mucho disfrute, solo tendrás que educar a tu mente (reprográmala).

Comúnmente depositas la razón de tu felicidad en los demás o en cosas.

Aquí y ahora ya eres feliz. No existe ningún camino que te lleve hacia la felicidad. La felicidad es el propio camino.

Si no eres feliz, si no sabes, escucha a Patanjali.

Sabe que, una simple sonrisa es buena transmisora de Santosa.

Raja Yoga es control, es equilibrio, sin desbordamientos, ni de carcajada, ni de llanto, sin opuestos, es el equilibrio, el centro, un equilibrio que puedes vivenciar como consecuencia de tu grado de paz interior.

Este estado de paz interior nada tiene que ver con una suerte de resignación perezosa, sino que por el contrario, es ver todos los

acontecimientos de la vida desde una perspectiva superior, diferente y "optimista".

Es tener una seguridad interna de que todo es maravillosamente perfecto, una seguridad que te exime del desaliento frente a los fracasos momentáneos, pasajeros, superficiales y externos.

Dejas de ser presa de los altibajos emocionales que suelen visitarte.

Santosa es la experiencia que dentro tuyo hay algo sagrado, perfecto, impermeable, algo inamovible. Comienzas a transformarte en Místico (Yogui). Recuerda que santosa es para los iniciados.

La risa proviene de una excitación mental, en cambio la sonrisa expresa un estado de calma interior.

No significa que no debas reírte (como adepto), todo lo contrario, es muy saludable, pero deberás regularlo. Desatando la risa, invitas al llanto ya que todo funciona bajo la ley de la polaridad. Ajusta tus energías.

Practica Santosa conscientemente. Diviértete, permanece alegre e irradia esa alegría a los demás desde tu justo y equilibrado centro.

Si todavía necesitas catarsis o terapia, éste no es el camino. La catarsis y la terapia te conducirán al equilibrio. El requerido para que tomes tus propias iniciativas y diligencias.

El iniciado es ayudado por sus propias fuerzas, el adepto sabe que depende de su juicio y voluntades para transitar el camino.

Sitúate por encima de la dualidad, de la polaridad para evitar que el péndulo oscile, no obstante procura no reprimir nada porque generarás tensión. Solo sé tu mismo feliz y consciente.

Otro aspecto importante de Santosa es procurar sacar a otros de la tristeza y la aflicción momentánea, hazlos reír. Consíguete para la ocasión una nariz de payaso, nunca falla. Te sentirás muy feliz. Recuerda que aquellos que no practican, están en desventaja y generalmente padecen de mucho sufrimiento. Reconoce esto con humildad y actúa con compasión ya que tu eres muy afortunado.

Sé entusiasta, alegre y positivo. Acepta las situaciones que en apariencia te resultan adversas, como enseñanzas de la vida, como experiencias necesarias para tu crecimiento personal.

Buscas los problemas porque necesitas sus dones. Los problemas no existen. El único problema es pensar que tienes problemas. Todo lo que viene hacia ti es enseñanza para que despiertes del sueño que te produce dolor.

3-Taphas:

Austeridad (no existe poco, no existe mucho), disciplina, sacrificios (sacro oficio, sagrada acción), correctos hábitos de sueño, ejercicio, nutrición, trabajo, recreación y relajación.

Se refiere al correcto ejercicio de las facultades (evitar el mal uso, el abuso y el desuso).

"Aquel que es moderado en sus hábitos de comer, dormir, trabajar, y recrearse, puede mitigar todas las penas materiales practicando el sistema de yoga".

Capítulo 6 - sutra 17 - Bhagavad-Gita.

Cuando practicas austeridades desarrollas una gran voluntad que luego sabrás dirigir hacia el perfeccionamiento de todo tu Ser.

Los yoguis nunca utilizan esta energía para despertar poderes paranormales (sidhis), sino para avanzar en sus logros espirituales. Cuando purificas tu ego y avanzas espiritualmente, tus poderes se despiertan solos.

Debido a tu pureza, naturalmente los utilizas para el bien tuyo y de quienes te rodean. Por eso es que Ashtanga Yoga es un proceso de expansión espiritual seguro; primero te hace puro como un niño y luego te llena de fuerzas divinas.

Lo que piensas, lo que dices y lo que haces debe procurar perfección y equilibrio, aunque sepas que la perfección es inalcanzable, al menos hasta la Iluminación.

Puedes empezar a practicar taphas ya mismo, con pequeños detalles, como por ejemplo: tomar agua en vez de bebidas gaseosas, hacer aunque sea una hora de silencio por día, leer un buen libro en vez de mirar el noticiero, levantarte un poco más temprano para practicar la calma mental (meditar), aunque sea cinco minutos, abstenerse de criticar a alguien, caminar en vez de andar en el auto, suspender una comida del día, servir desinteresadamente a alguien. Tu sabes. Todo ayuda a fortalecer la voluntad, cualidad fundamental para poder controlar tu inestable mente.

4-Svadhiaia:

Es el estudio y la necesidad de revisar y evaluar tus progresos, a través del estudio de escrituras sagradas o lecciones de tus Maestros.

Svadhiaia es tan importante, que hay caminos que entienden que sólo a través del conocimiento analítico y el discernimiento, se consigue trascender.

Debes dedicar algún tiempo cada día a este punto. Sobre todo porque la meditación en Yoga tiende al no pensar, a restringir el pensamiento (nirodha).

El estudio espiritual (auto-conocimiento) es un buen complemento. El desarrollo de la inteligencia y la memoria te ayudarán en tu Sadhana. Se trata de elevar el pensamiento a su máxima expresión.

Cuanto más nutras tu espíritu con el conocimiento adecuado, más se debilitarán adentro tuyo los pensamientos mundanos, los pensamientos que te conducen a la debilidad y el sufrimiento.

Dijo Sankaracharya: "No hay duda que es verdad que uno no puede comprender a Brahma por la evidencia de los órganos sensibles; sin embargo, uno puede cultivar la fe en Él con la evidencia de las escrituras".

5-Ishvara Pranydhana:

Veneración de una inteligencia superior. Aceptación de tus límites frente a Dios, el Omnisciente.

Entrega y obediencia al Gran Espíritu o a un Maestro. Aceptar sus enseñanzas como instrucciones. La idea es hacer todo como si fuera una ofrenda de adoración, de manera tal de ir disminuyendo paulatinamente tu sentido de ego, hasta que puedas comprender que tus acciones son simplemente una manifestación de la Fuerza Divina. La constante devoción conduce fácilmente a la Realización.

Comprende rituales y distintas formas de adoración, Gurú Puya, postraciones, reverencias a los pies del Maestro, etc.

Durante la meditación repites los istha mantras (sonidos con la ideación en el gurú personal), los cuales generalmente son bisílabos.

Otros mantras también bisílabos pero universales, son por ejemplo: *Sho Ham*, o *Hum Hamsa*. Se trata de ver lo Divino en todo, dado que todo es una manifestación de ello.

Los Yamas y los Niyamas están interrelacionados, son dependientes. La línea entre cada uno de los diez es muy delgada, no se sabe con exactitud dónde comienza uno y donde termina el otro. Lo mismo sucede con los ocho peldaños del Yoga, pues están todos interconectados. El mejoramiento de uno afecta directamente a los demás.

Todo aquello que se considere como un acto virtuoso está comprendido dentro de este código del Yogui.

Yama y Niyama en su conjunto, conforman una ley universal muy sutil que rige la mente del hombre. Su verdadera y profunda comprensión se realiza con la práctica constante, cuando la mente se hace traslúcida (sátvica).

Yama y Niyama hacen que los deseos mundanos se desvanezcan para que puedas desarrollar los anhelos más profundos de tu Ser.

Gobiernan la salud del cuerpo físico, ya que son causa de la estabilidad psíquica. Solo con una mente ordenada tendrás salud física. Muchos deseos recalientan el sistema, lo cual no es propicio, dado que un

importante factor de salud es mantener baja la temperatura corporal. Agrégale flexibilidad en la columna y una respiración calmada y serás muy longevo.

Patanjali dice: "Los controles no están condicionados a la clase social, raza, lugar, tiempo, o cualquier condición personal o cultural y constituyen un gran compromiso".

Esta es la ley que gobierna el universo mental y su karma. Si las acciones están comprendidas dentro de Yama y Niyama el efecto será auspicioso, si nó traerá dolor.

Sin Yama y Niyama la Iluminación (máxima felicidad) es una imposibilidad.

2-33- Vitarka badhane pratipaksa bhavanam

Para destruir las tendencias mentales inapropiadas es necesario una verdadera concentración en las opuestas.

La purificación mental es uno de los primeros objetivos a conquistar, propuesto por el Yoga. En realidad casi todo el esfuerzo es para eso.

Tienes que cambiar los vrittis de tu naturaleza cruda, por el desarrollo de tendencias mentales cada vez más sutiles y altruistas.

El virtuosismo y la felicidad son el producto de una mente pura; debes ascender tu energía psíquica a los chakras superiores. Piensa que la vida espiritual es un viaje de tu kundalini por la columna vertebral hacia la coronilla. Cuanto mayor altura alcance ésta, mejor te encontrarás y más Divino serás.

Si todavía sientes odio, debes meditar en el amor, si te irritas con facilidad, debes meditar y practicar la paciencia, si eres auto indulgente (auto-destructivo, vicioso) debes meditar en lo bueno y saludable, en todo aquello que prolonga la salud y la buena vida; si sientes miedo o timidez debes meditar y desarrollar seguridad, entrega y confianza, etc.

Aristóteles decía: para que un árbol torcido hacia la izquierda quede en su justo medio, es necesario torcerlo primero hacia la derecha. Cuando lo sueltes, el árbol quedará ubicado en el medio. Con tus defectos sucede lo mismo. Para conseguir equilibrio interno es necesario hagas una fuerza opuesta dirigiendo todas tus energías hacia la virtud.

La autoevaluación sincera es importante. Cada nuevo día es una página en blanco para que tu escribas tu vida en ella, cada día te propone situaciones diferentes; en tu proceso de autoanálisis, cuando encuentres desarmonías, deberás detenerte a reflexionar.

Los acontecimientos diarios son la escuela de la vida. Aumentando la visión de la conciencia y estableciéndote en ella, no perderás los símbolos de aprendizaje, que se acercarán causalmente, de acuerdo a tu propio karma.

Localizado el mal te apartarás de él dirigiéndote hacia el bien.

Imagina que estás en una habitación oscura y quieres luz. Abre las ventanas, busca la luz, permítele que pase. Muchas corrientes psicológicas te harán caminar en la habitación oscura, te golpearás y te dolerá. Olvida eso; si quieres el bien, ve hacia el bien. Lo demás es tu pasado, olvídale. Abraza con fuerza todo lo bueno que encuentres y llénate.

El aforismo indica que para destruir las tendencias mentales inapropiadas debes concentrarte en las apropiadas. ¿Cuál es una de las principales herramientas que tienes a tu alcance para llevar a cabo tal cometido? La ATENCION. Ella es quien te permitirá estar alerta, observando el flujo de tendencias que pasean por el jardín de tu mente. Con la atención activada, tú estarás luego en condiciones de decidir a qué visitante dejar pasar y a cuál no. Recuerda que es mucho más fácil impedir la entrada de un mal pensamiento que quitarlo de adentro tuyo luego de que se ha establecido. Los arbustos pueden ser arrancados con la mano, pero precisas un hacha para derribar un árbol.

Sino aprenderás con el error, el dolor y el arrepentimiento los cuales son buenos sanadores del corazón.

Krishnamurti: "¿Por qué la costumbre de dividir la vida llamando a esto "bueno" y a eso "malo", creando de tal modo el conflicto de los opuestos? No es que no haya envidia, odio, brutalidad en la mente y el corazón humano, ausencia de compasión, de amor; pero, ¿por qué dividimos la vida en la cosa llamada "bien" y la cosa llamada "mal"? ¿No hay, en realidad, una sola cosa, que es una mente inatenta? Por cierto, cuando hay atención completa, o sea, cuando la mente está totalmente despierta, alerta, vigilante, no hay tal cosa como el mal o el bien; sólo hay un estado lúcido, despierto.

La bondad no es una cualidad, no es una virtud; es un estado de amor. Y el amor es una manifestación de la mente (vritti).

Cuando hay amor no hay bien ni mal, sólo hay amor. Cuando amamos realmente a alguien, no pensamos si eso es bueno o malo, todo nuestro ser está lleno de ese amor.

Sólo cuando cesa la atención completa, el amor, surge el conflicto entre lo que soy y lo que debería ser. Entonces eso que soy es "malo" y lo que debería ser es lo así llamado "bueno".

2-34- *Vitarka himsadaiah ktra karitanumodita lobhakroda moha purvaka mrdu madhiadhimatra dukkhañanamanta phala iti pratipaksa bhavanam*

Las negatividades, como la violencia, mentir, robar, incontinencia, y la codicia, ya sean realizadas conscientemente, por una orden, o permitiéndolas por alguna razón: avaricia, ira, o el engaño, sin importar si son leves, medias o muy intensas, sus eternos efectos son dolor e ignorancia, por lo tanto se debe meditar en los opuestos.

A través de la meditación en los opuestos, en lo positivo, tu personalidad, tu vibración mental y tu karma son purificados.

Si eres un soldado y te ordenan matar; si eres torpe e ignorante; si permites que suceda lo inadecuado o injusto (para ti o para otros); si lo que impulsa tu accionar esta motivado por el egoísmo, (prestigio, codicia y poder), o si tus acciones, palabras y pensamientos están en desacuerdo con Yamas y Niyamas, entonces, sufrirás las consecuencias kármicas. No se trata de ser bueno para entrar en el cielo o evitar el infierno.

No se trata de actuar pensando en que todo eso tal vez exista en otro plano y debas utilizar tu tiempo actual para asegurarte el mañana, pues el cielo y el infierno no existen en ningún lugar en particular, sino que están aquí en la tierra, son tu vida, son estados provocados por ti mismo. Se trata de actuar ahora de determinada manera para poder ser feliz ahora, para poder vivir en el cielo ahora.

Un soldado, de nombre Nobushigé, acudió a Hakuín y le preguntó:

- ¿Existe realmente un paraíso y un infierno?

- ¿Tú quién eres? - indagó Hakuín.

- Un samurai -respondió el otro.

- ¿Tú, un guerrero? - exclamó Hakuín. - ¿Qué clase de señor podría querer tenerte a su servicio? Tienes facha de mendigo.

Nobushigé se encolerizó tanto, que echó mano a la espada, pero Hakuín continuó:

- ¡Con que tienes un arma! Pero seguramente eres demasiado torpe hasta para cortarme la cabeza.

Y, cuando ya Nobushigé desenvainaba, dispuesto a golpear al maestro, Hakuín observó: - Esto que tú sientes es la puerta del infierno.

Sorprendido por la respuesta y la tranquila seguridad del maestro, el samurai envainó el sable y se inclinó respetuosamente. Y dijo Hakuín: - Esto que tú sientes ahora es la puerta del paraíso.

2-35- Ahimsa pratisthiam tat samnidhau vaira tiagah

Cuando está firmemente establecido en la no violencia, la enemistad y la hostilidad se desvanecen en presencia del yogui.

Este comentario es válido también para los próximos aforismos.

Eres un campo magnético. Como un imán reconoce y atrae hacia él limaduras de hierro, de la misma forma, hasta no establecerte firmemente en los Yamas y Niyamas, atraerás situaciones inconvenientes; tus experiencias no serán plenas, estarás lejos de ser feliz.

Una vez purificados estos aspectos a través de la práctica conciente, cambias tu campo magnético atrayendo hacia ti solo situaciones benéficas.

Todos quieren lo mejor para si, la naturaleza humana busca la felicidad; es una necesidad congénita; para ello Patanjali dice:

"No quieres enemistad, quieres que te quieran, quieres una vida tranquila, comienza por ti mismo, practica la no violencia y hazla parte de tu ser."

Un yogui establecido en ahimsa emana de su rostro y de su mirada una belleza tal, que impide la manifestación hasta del más impío. El yogui emite una vibración y una luz que lo protegen de todos los peligros.

"La no violencia es la ley del género humano tal como la violencia es la ley de los irracionales. En estos, el espíritu yace adormecido; ellos no conocen otra ley sino la de la fuerza física. La dignidad del hombre requiere obediencia a una ley más alta: la fuerza del espíritu"

2-36- Satia pratisthiam kriya phalasaraiatvam

Al establecerse en el principio de veracidad, el yogui consigue un fuerte poder en sus palabras.

Buda: "¿Por qué no ser puros de modo que nuestra pureza emane e irradie sobre los demás.

¿Por qué no ser veraces hasta el punto de que todo mentiroso se avergüence en nuestra presencia?"

Las palabras son vibración, energía. Si estas establecido en la verdad, tienes adentro tuyo un caudal inagotable de energía. Esa misma energía es la que emana desde tu Ser hacia los demás, a través de tus palabras.

Ninguna palabra tiene más fuerza que aquella que es pronunciada por una persona que es consecuente en sus acciones correctas. Coherencia entre lo que piensas, dices y haces.

Una devota se presenta con su hijo ante su maestro, y le dice: "Maestro, por favor dile a mi hijo que no coma tantos dulces."

El Maestro hace un espacio de silencio y le dice: "Querida hija por favor trae al niño dentro de tres días."

A la mañana del tercer día, muy temprano, la devota volvió con su pequeño hijo de la mano, se sentaron frente al Gurú, y la señora le dijo: Maestro por favor dile a mi hijo que no coma tantos dulces.

El maestro miró a los ojos del niño y le dijo: "Hijo no comas tantos dulces."

Ante el silencio del Gurú, la devota con dulzura le pidió a su hijo que se retirara de la habitación, y desconcertada preguntó, perdón Maestro, por qué no le dijiste eso mismo hace tres días. El Maestro sonrió diciendo, hace tres días yo mismo comía muchos dulces, entonces mis palabras no hubieran tenido valor.

Nunca des consejo si no has Realizado espiritualmente esa verdad, será un derroche de energía. No convencerás a nadie de nada, tus palabras no tendrán ningún valor, solo crearás caos y confusión. Cuando sabes, eres, cuando eres, la presencia divina está en ti. Cuando eso ocurre tu Ser se manifiesta.

En general todo el mundo dice: "Dios es la Verdad". Sin embargo, Gandhi lo expresó al revés: "La Verdad es Dios". Y siguió diciendo: "Dios como verdad ha sido para mí un tesoro sin precio: que así sea para todos los hombres". Si estás establecido en la Verdad, estás establecido en Dios.

Como consecuencia, tu contacto con los demás será muy especial; lo que a los demás les cuesta un triunfo conseguir, para ti es muy fácil de lograr.

2-37- Asteia pratisthaim sarva ratnopasthanam

Al establecerse en el principio de no robar, todas las riquezas se le presentan al yogui.

No robar al igual que los otros Yamas debe disolverse a nivel del pensamiento, de la palabra y de la acción.

Busca coherencia en los tres planos y te llenarás de regalos divinos.

Me recuerda a las palabras de Jesús: "Pide y se te concederá", para Él era muy sencillo porque era un perfecto Yogui iluminado. Para ti, un consejo: ten cuidado con lo que pides porque probablemente se te haga realidad.

Debes utilizar tu discernimiento a la hora de pedir. El se agudiza en la medida en que purificas tu mente. Tu mente se purifica a medida que te vas

adentrando en Yama y Niyama, a medida que practicas Ashtanga, a medida que te acercas, desde tu propia realidad a la vivencia de la santidad.

2-38- Brahmacharia pratisthaim viria labhah

Al establecerse en el principio de continencia sensual, el yogui consigue una radiante vitalidad.

Con la continencia sensual y moderación de nuestros actos se obtiene una radiante vitalidad.

Con la continencia sexual, además del aumento energético y la vitalidad física, también se obtiene la energía esencial que alimenta al cerebro. Esto produce claridad de pensamiento, potencia el intelecto, la memoria y favorece la concentración.

Guardando el semen, el yogui consigue un incremento energético producto de una retroalimentación. Con cada eyaculación el hombre pierde la energía que aporta el equivalente a un litro de sangre.

En el caso de la renuncia, es notorio el cambio energético en el yogui a partir de los 10 meses de abstinencia.

Aparentemente a los once años de abstinencia, si ésta ha sido acompañada con la actitud interior apropiada, el yogui despierta ineludiblemente su Kundalini, ya que dicha práctica afecta directamente a los nervios que nacen en el perineo.

Cuando tu mente es santa no te dispersas y se hace posible la abstinencia.

Además el esperma en el hombre es el último dhatu (uno de los siete elementos sustanciales del cuerpo humano) la acumulación de éstos se convierte en ojas (sustancia etérea de valor espiritual).

Ojas es el producto final de una digestión correcta. Ojas es el producto definitivo del metabolismo. En el cuerpo físico rasa es (el plasma) la savia del cuerpo, el líquido nutritivo que baña cada célula fertilizándola. Su tarea consiste en alimentar el cuerpo y la mente. Pero ojas es la esencia de todo ese proceso.

Ojas se instala en la cabeza, su luminosidad se ubica rodeando la glándula pineal. Ojas es el halo de luz etéreo que rodea la cabeza de los santos.

La esencia de la médula interviene en la creación de shukra (esperma u óvulo), el fluido reproductivo tanto del sexo masculino como femenino.

Shukra no tiene ningún tejido secundario como el resto, ni tampoco desechos. La acción de una forma de fuego muy sutil sobre shukra genera ojas, la quinta esencia.

El proceso, que culmina en la eyaculación, se inicia con una perturbación de ojas que hace que éste se mueva hacia abajo, con lo cual impulsa el movimiento del shukra en la misma dirección.

Shukra es la materia prima a partir de la cual se produce ojas. Ojas es la refinación más sutil de la savia producida por el cuerpo, y cuando ojas está firme también la mente y el cuerpo lo están. La pérdida de esta quinta esencia debilita la capacidad inmunitaria y digestiva.

Por eso se considera que una actividad sexual sin restricciones es uno de los actos en sí, que más van en detrimento de la salud, no porque la actividad sexual sea mala sino porque al agotar los jugos corporales, produce un aumento de Vata disminuyendo (secando) ojas.

A nivel psicológico, ojas es responsable de la compasión, el amor, la paz, la creatividad.

A través de pranayama, y disciplinas espirituales, y técnicas tántricas, uno puede transformar ojas en energía espiritual.

Una persona de ojas fuerte es atractiva, de ojos lustrosos y una sonrisa espontánea y tranquilizante. Una persona así está llena de energía y poder espiritual. Las prácticas espirituales y el celibato o la regulación austera, promueven estas cualidades en el individuo.

El abuso del sexo y la masturbación disipan la energía de ojas en el momento del orgasmo, y tal individuo es susceptible a desórdenes psicosomáticos.

El feto recibe directamente de la madre ojas a partir del octavo mes, esa es la razón principal en un prematuro para la supervivencia. La leche materna promueve a ojas en el cuerpo del bebé, por lo que es importante que el niño reciba leche materna.

Rasa es la base y ojas el ápice de la pirámide nutricional del cuerpo.

Si no has alcanzado la santidad, la receta es el **control** de la sexualidad y de la sensualidad. Y la **transformación** de esa energía libre, en lo que creas más conveniente de acuerdo a tus intereses.

Cuanto menos deseos tengas y más límpido sea tu pensamiento tanto más energía tendrás.

2-39- Aparigraha stairie yanma kathamta sambodhah

Al establecerse en el principio de no adquirir ni poseer, el yogui descubre el misterio del propósito de su existencia.

La respuesta a la pregunta más inquietante y misteriosa del hombre espiritual desde un eterno principio (¿quién soy, de dónde provengo?), es develada con la renunciación a los apegos, al mundo sensual y a los placeres banales. Es el verdadero desapego a la vida.

Aparigraha es completo cuando además de no poseer ni desear, distribuyes las riquezas entre los hombres, equilibras fuerzas y contribuyes con la destrucción de la pobreza y del estancamiento de los demás.

El servicio a los demás, debe ser desinteresado e inteligente.

Hay tres formas de servir: material, mental, y espiritual.

Puedes alimentar, vestir, dar hospedaje y curar. Transmitir conocimientos generales para el cuidado del cuerpo y de la mente, etc.

Puedes enseñar valores morales e Iniciar a los demás en la práctica espiritual. Esta última es la tarea más sagrada de todas.

Jesús: El que cumpla con estos mandamientos y los enseñe a los demás, será tenido como muy grande en el Reino de los Cielos, (Mateo 5-19).

Si consigues penetrar en la armonía sagrada de tus cosas de todos los días, estarás siempre en el camino correcto, y cumplirás tu tarea.

Santa Teresita de Lisieux: "Mi caminito no consiste en hacer cosas extraordinarias, sino en hacer extraordinariamente bien las cosas ordinarias"...

2-40- Saucat svanga yugupsa parair asamsargah

Al purificarse, el yogui se torna indiferente hacia su propio cuerpo y evita el contacto íntimo con los demás.

Algunos sabios interpretan este aforismo como desagrado por el cuerpo. ¿Cómo un hombre Santo evita el contacto con los demás?

Patanjali se refiere a intimar, a sentir desde el cuerpo.

Has alcanzado la desidentificación con tu propio cuerpo cuando has realizado que eres un ser espiritual.

Tu Kundalini ha ascendido hacia el vishuddha chakra, has abierto un portal superior, ya no sientes vanidad, no te sientes hermoso, eso ya no importa.

Tu energía espiritual se manifiesta a través de la compasión; solamente deseas el bienestar de los demás.

Cuando amas quieres que los demás sean felices, pero cuando eres compasivo quieres que los demás no sufran.

La compasión es una vibración superior a la del amor, existe en una octava más alta, en otra dimensión.

Cuando te relacionas con los demás desde la compasión tu ego se desvanece, ya no piensas en ti, solo existe el otro.

Con el amor es distinto, tu ego está todavía presente, aún disfrutas. Amar se siente lindo. Cuando eres compasivo desapareces completamente. Entonces es como si ya no tuvieras cuerpo, no podrás relacionarte desde el cuerpo, te relacionas desde tu alma.

2-41- Sattvasuddhi saumanasikagriendriya yaiatmadarsana yoguiatvanica

Al purificarse (luminosidad de cuerpo y mente), se consigue claridad de pensamiento, una serena alegría, concentración, control sobre la sensualidad y la capacidad de auto realizarse.

La purificación es de carácter físico y psíquico (astral).

El Hatha Yoga propone todo tipo de técnicas de higiene y purificación, para la eliminación de toxinas y la preservación de un vehículo apropiado, para recibir la energía cósmica. Un Hatha yogui se prepara todo el tiempo.

A través de la eliminación de impurezas físicas consigues la purificación de los nadis (canales por donde circula la energía universal - prana).

Como la mente está ligada al sistema de chakras y nadis, es de vital importancia la desobstrucción y limpieza del cuerpo etéreo. Este es el sentido de la práctica de Asanas y Pranayama.

La purificación te otorga una conciencia diferente e introspectiva. Te quitas la mochila, descargas tu mente de todas las impresiones negativas, te sientes pleno y feliz. Comienzas a gozar de la vida, puedes concentrarte y piensas por ti mismo, te vuelves independiente. Ves claro, eres Tú.

2-42- Samtosad anuttamah sukha labhah

Al establecerse en el contentamiento mental, se consigue una felicidad insuperable.

Ocasionalmente, la vida te propone situaciones que resultan desfavorables a tus intereses del presente. Pero con el tiempo y al superar tales inconvenientes, consideras el aporte y la enseñanza de las mismas.

Tales experiencias, pasado el tiempo ya, cuando han decantado en tu conciencia, no las cambiarías aunque pudieras, sin importar cuánto hayas sufrido. Ellas te han formado en lo que eres ahora.

Dios hace todo para mejor

Un monarca tenía un ministro célebre por su sabiduría; tal era su conocimiento, que venían a consultarlo desde lejos. A todos aquellos que en

la desgracia y la aflicción le pedían consejo y consuelo, invariablemente les decía: "Dios hace todo para mejor".

Un día, el rey llevó a su ministro a cazar a la jungla. Al lacerar una fiera, el soberano y su favorito se alejaron de la comitiva real terminando por extraviarse en el corazón del bosque inmenso.

Al mediodía, el calor se hizo insoportable. Desesperado y hambriento, el rey se sumió en el desconsuelo bajo la sombra de un árbol.

"Ministro" - gimió - "mis fuerzas se acaban y tengo un hambre horrible. Intenta buscarme algo de comer."

El ministro fue a recoger frutas que le ofreció a su amo, pero éste, en un exceso de febril glotonería, hizo un mal movimiento con su cuchillo y se cortó un dedo.

"¡Ay, cómo me duele, ministro! ¡Que dolor!" - gritó apretándose el dedo cortado, que sangraba.

El otro se contentó con decirle muy tranquilo: "Dios hace todo para mejor".

Tales palabras exasperaron al rey, que ya estaba furioso por el contratiempo. Loco de rabia, se abalanzó sobre el ministro y lo hizo rodar a punta de golpes, mientras aullaba: "¡Cretino miserable! ¡Estoy harto de tu filosofía! Estoy padeciendo los peores sufrimientos y lo único que sabes decirme como consuelo es: Dios hace todo para mejor".

Solo, el monarca se confeccionó un vendaje con un trozo de su túnica, en medio de amargos pensamientos.

De pronto, dos robustos mozos surgieron entre la espesura precipitándose sobre él y lo ataron con rapidez. El rey no estaba en condiciones de batirse, y los hombres eran verdaderos colosos.

"¿Cuáles son vuestras intenciones? ¿Qué queréis de mí?" Preguntó el soberano aterrado.

"Te ofreceremos en sacrificio a nuestra Diosa Kali. Todos los años, en esta fecha, acostumbramos a rendirle un homenaje así. Precisamente en este momento estábamos buscando una victima adecuada, cuando un azar propicio nos guió hasta ti."

"¡Esto es imposible!", protestó el cautivo horrorizado, "¡Vosotros no sabéis frente a quién estáis, soy el rey de este país! ¡Soltadme!"

"¡Ah qué bien!", exclamaron los dos gigantes, "nuestra venerada Madre Kali estará muy contenta cuando vea qué importante personaje le ofreceremos este año. Y ahora, vamos, síguenos, cualquier resistencia será inútil."

El monarca, aterrado, fue arrastrado hasta el templo de la Diosa y depositado sobre el altar. El sacerdote se aprestaba a levantar su puñal, cuando reparó en el vendaje aún ensangrentado que tenía la víctima.

Después de constatar que al rey le faltaba un pedazo de dedo, lo hizo liberar de inmediato, diciendo: "este individuo no es digno de nuestra gran Diosa. Debemos ofrecerle a Kali un hombre entero, bien constituido. Este de nada sirve. ¡que se vaya!".

El rey se fue rápidamente, feliz de haber escapado a una suerte tan funesta. Y se puso a recordar las palabras de su ministro: "Dios hace todo para mejor". ¿Acaso en esos momentos no estaría despedazado en el altar de Kali, si no se hubiera cortado un dedo a causa de una infeliz distracción?

Reprochándose, en verdad, la forma de cómo había insultado y golpeado a su consejero, recorrió el bosque llamando al ministro para reparar la injusticia con rapidez. Por fin, descubrió al sabio, que meditaba en un claro del bosque. El rey lo abrazó llorando, mientras le suplicaba perdón por su error. Luego, le contó su aventura y cómo los adoradores de Kali lo habían liberado gracias a su mutilación.

"Señor, nada tengo que perdonarle", dijo el ministro, "y usted no me ha ofendido. Al contrario, soy yo quien le debo la vida. Si usted no me hubiera echado, también habría sido capturado y los devotos de la Diosa me hubiesen inmolado a mi en su lugar porque mi cuerpo está intacto. De modo que, en verdad, Dios hace todo para mejor".

Si quieres relacionarte con lo divino tendrás que aprender a aceptar, y sobretodo deberás entregarte. Te convertirás en Yogui (místico), además y sobretodo estarás radiante, tranquilo y muy feliz.

2-43- Kaiendriya siddhir asuddhi ksaiat tapasah

Una vez purificado por medio de austeridades el yogui adquiere poderes corporales y de los sentidos.

La levitación, clarividencia, telepatía, telequinesis, etc, son el fruto de la práctica de austeridades. Una vida disciplinada, con contención, sin oscilaciones pendulares entre los pares de opuestos, harán de ti un sabio compenetrado con los poderes de la naturaleza.

Debes practicar austeridades con el fin de servir y buscar a Dios, de experimentarlo, de acortar la aparente distancia entre ambos.

Patanjali no propone ninguna práctica de faquir, ni ninguna práctica de mortificación corporal. Si quieres penitencia, el servicio a los demás es la mejor opción.

No es conveniente derrochar energías sin amor y menos sin inteligencia. Mantente equilibrado y en tu centro, encájate en tu Ser.

"Ni por la acción, ni por la descendencia, ni por la fortuna, sino tan solo por la renunciación, se obtiene la inmortalidad".

2-44 - *Svadhiaia ista devata samprayogah*

Por estudiar las enseñanzas espirituales se logra la unión del discípulo con su amado Maestro.

La comprensión de las enseñanzas ocultas, facilita la relación personal con el Maestro. El Bhakti (la devoción) madura y se fortalece, creando un vínculo único y especial con el Maestro. Si lees a Jesús amas a Jesús, si lees a Krishna lo amas, si lees a Patanjali te enamoras de Él.

Puedes cultivar amor divino cotidianamente.

El Samadhi no puede ser adquirido a través de meras discusiones lógicas.

Los Vedas dicen: "Este Conocimiento no puede ser obtenido razonando". "Conoce, aquel que ha podido estudiar con la guía de un preceptor". "El conocimiento que es obtenido a través de un Maestro deviene fructífero".

2-45- *Samadhi siddhir isuara pranidhanat*

Por medio de la devoción (a Dios) se consigue el estado de samadhi.

Cuando amas gozas. Cuando das amor te retro alimentas con la energía más potente del universo.

En la relación con la Conciencia Cósmica puedes llegar hasta aquí, hasta el Amor y el anhelo por Él. Podrás amar a Dios, pero nunca sentir compasión por Él, es imposible. Porque sabes que eres ínfimo y dependes de él. Es Dios quien se compadece de ti, entonces lo amas, lo anhelas, te sientes muy agradecido, te ofreces, te entregas.

Cuando penetras el tiempo y el espacio con tu pensamiento colmado de amor, te conectas y te embriagas de Él. El Samadhi por devoción se realiza con lágrimas en los ojos. Lloras de felicidad, de dicha, una química distinta se produce en ti.

Nuevas informaciones neuroquímicas impregnan tu Ser, es tu alma que desde la glándula Pineal, baña con néctar tu cerebro y te embriagas con Amrit. Realizas un éntasis espiritual, Patanjali dice: la devoción, el conocimiento y la meditación son una santa trinidad.

La meditación es la combinación de mente y corazón, de pensamiento y sentimiento. Debe haber pureza de mente (intención) y pureza de corazón (sentimiento). Tendrás que saber y amar a la vez. Tendrás que aprender a Amar de la manera más elevada que hayas podido imaginar. Experimentarás el sentimiento más sublime que cualquier experiencia en tu actual cuerpo humano pueda haberte brindado.

Vedas: "Todas las cadenas del corazón se rompen, todas las dudas se resuelven y todos los karmas cesan de dar frutos, cuando Él, que es lo superior y lo inferior es contemplado".

2-46- *Sthira sukham asanam*

Las asanas deben ser firmes y cómodas.

Ahora se refiere al tercer paso del Ashtanga Yoga.

Asana significa postura o asiento meditativo.

El camino del Hatha Yoga propone una variedad enorme de asanas.

Patanjali se refiere en este sutra, a aquellas que son utilizadas para la meditación. Este es el propósito de los ejercicios y posturas de Yoga, la obtención de un cuerpo ligero, de columna erecta y de articulaciones blandas, con el objeto de ubicar la mente cómodamente en él.

Como si tu mente se ubicara en un asiento, en un cómodo y firme sillón. Debes incluir en tu práctica todas las posturas: de pie, de equilibrio, de fuerza, torsión, anteflexión o retroflexión, invertidas, acostado de cúbito ventral o dorsal, o sentado. Tendrás que encontrar la práctica conveniente a tu naturaleza presente y cambiante. La sadhana varía con el tiempo.

Los grandes Maestros en Hatha Yoga, aconsejan en algunos casos en forma antagónica. Tal es el caso por ejemplo, de Shirshasana - paro de cabeza, dado que algunos instructores la prescriben y otros la prohíben.

Es tu responsabilidad buscar el sistema con el cual te identifiques más y tal vez crear tu rutina, de acuerdo con las necesidades de tu cuerpo y mente.

Las posturas deben ser un medio para la práctica de meditación y no un derroche de energía.

Antiguamente los Yoguis sólo enseñaban asanas a los Iniciados.

Las asanas pueden definirse como: posturas yóguicas, posturas mantenidas cómodamente, ejercicios interiores yóguicos, ejercicios que afectan positivamente el cuerpo, la mente, y las emociones. Práctica psicofísica correspondiente al Hatha Yoga (yoga de la conquista de la mente a través del cuerpo físico).

Sistema desarrollado por los Rishis (Profetas), con el propósito primario de mantenerse sentado en postura estática de loto (Padmasana) cuatro horas veinte minutos, con el objetivo por imitación de la quietud física, de obtener la quietud mental (ósmosis psicofísica).

"El sabio, manteniendo su cuerpo firme, con el tronco, el cuello y la cabeza en línea recta, recogiendo los sentidos y la mente en su corazón, puede atravesar el océano del nacimiento y la muerte con el barco de

Brahman”.

Shvetashvatara Up. 11,8

El Hatha Yoga debería ser el tronco matriz del cual brotan las otras formas de Yoga. El cuerpo es definitivamente más que una maravillosa mecánica biológica, es una dimensión esencial del Ser humano. El cuerpo es el punto de encuentro de todos los planos de existencia del Ser.

Al llevar el cuerpo a su perfección, gracias al Hatha Yoga, es decir al impregnarlo de conciencia, al dominarlo, al hacer la experiencia total de tu vida, realizas un aspecto crucial de tu destino.

Con este espíritu debe practicarse el Hatha Yoga.

“Los primeros signos de la práctica de Yoga son luminosidad, salud, ausencia de deseos, buena complexión, bella voz y un agradable olor corporal”.

“Para aquellos que han conquistado el cuerpo por medio del auto control, por medio del fuego del yoga, no existe la enfermedad, no hay vejez ni muerte”.

Las Asanas no solo equilibran las secreciones glandulares, sino que también relajan y tonifican los músculos y el sistema nervioso, estimulan la circulación, estiran y masajean los órganos internos, calman y concentran la mente.

Los beneficios fisiológicos de las Asanas incluyen relajación y tonificación del sistema nervioso, desintoxicación de las articulaciones de los huesos, mantenimiento de la flexibilidad, especialmente de la espina dorsal, estimulación de la circulación sanguínea y mejoramiento de la respiración.

Sin embargo sus tremendos beneficios físicos tienden a eclipsar su contribución vital al bienestar emocional, para lo cual fueron previamente diseñadas.

La característica principal es su efecto sutil en el sistema glandular.

Las glándulas del sistema endócrino son como subestaciones emocionales y tienen efectos profundos y dramáticos sobre el estado emocional de una persona.

Las Asanas son determinados esquemas corporales tendientes a ejercer definidos efectos sobre el cuerpo y sus funciones, el carácter, las energías, la mente y el sistema emocional. A través del control sobre el cuerpo se va obteniendo el control sobre la mente.

Las Asanas exigen tres tipos de controles:
sobre el cuerpo
sobre las energías (respiración)
sobre la mente (actitud interior y concentración)

Patanjali dice: la preparación moral debe ser acompañada por la física.
Y no debe interpretarse literalmente (asiento meditativo); se sobre entiende que las Asanas no se limitan solamente a las posturas meditativas.

En la época de Patanjali, incluso ahora, sabemos que es necesario realizar determinados esfuerzos físicos.

El mismo Patanjali además de Yogui, fue un excelente bailarín. Tales eran sus cualidades en la danza que hoy en día en India los bailarines lo veneran con un mantra antes de bailar.

La práctica personal de Hatha Yoga debe incluir un número determinado de Asanas, Mudras, y Bandhas.

Shiva expuso el Hatha Yoga únicamente para lograr el Raja Yoga.

"Debido a la oscuridad que surge de la multiplicidad de opiniones que brotan del error, la gente no puede conocer el Raja Yoga.

Adinath (Shiva) sostiene el Hatha Yoga Pradipika como una antorcha para disiparla".

"El Hatha Yoga es una ciencia que como una escalera, lleva a las elevadas alturas del Raja Yoga".

Gheranda Samhita.

Los siete ejercicios que pertenecen a este Yoga del cuerpo son los siguientes: purificación, fortalecimiento, persistencia, los cuales conducen a la pacificación, la ligereza, la percepción y el aislamiento.

2-47- Praiatna saithiliananta samapattibhi

La postura se hace perfecta cuando la mente se relaja, concentrándose en el infinito.

La mayoría de los Maestros sugieren, que tomes conciencia desde lo personal hacia lo infinito.

Debes enfocar tu percepción primero hacia el cuerpo, luego hacia el entorno, hacia tu ubicación geográfica, hacia el planeta y el sistema solar y luego hacia el cosmos.

Debes sacar tu conciencia de ti mismo.

Con esta técnica el cuerpo deja de ser perceptible y la mente fluye hacia la Conciencia Cósmica. Tendrás que desaparecer; tu ego se disolverá en el infinito.

Tu postura será perfecta cuando ya no la percibas, para entonces, trascenderás tu cuerpo.

"La no oscilación de la mente es asana" y esto ocurre cuando tu mente se une a la Mente Cósmica.

2-48- Tato duanduanabhiatah

Conquistada la postura, los pares de opuestos no molestan.

Las asanas te ayudarán a soportar e incluso minimizar el efecto de las influencias exteriores sobre el cuerpo: la edad, el clima (frío-calor), la alimentación (el hambre), el dolor, porque estarás absorto.

2-49- Tasmin sati suasa praskasair gati vicchedah pranaiamah

El próximo paso es pranayama, que es el control consciente de la respiración con el objeto de dirigir las fuerzas vitales voluntariamente.

Practica Pranayama únicamente bajo la dirección de un experto, y siempre que hayas adquirido el dominio sobre ciertas posturas.

Debes purificar tu cuerpo a través de una dieta adecuada y ejercicio físico adecuado; tendrás que estabilizar tus emociones y adquirir ciertas destrezas sobre tu mente antes de comenzar a practicar con tranquilidad los pranayamas.

Los ejercicios de control de la respiración deben ser iniciados en ciertas épocas del año y en condiciones personales especiales.

Si quieres progresar en la práctica y subir los peldaños del Ashtanga, debes prepararte concienzudamente.

Si haces un ejercicio físico inadecuadamente lastimarás músculos, ligamentos o tendones, pero si te equivocas con Pranayama los daños repercutirán en tu sistema nervioso.

2-50- *Bahiabhiantara stambha vrttir desakala samkhiabhih paridrsto dirghasuksmah*

Pranayama es la regulación de la exhalación, inhalación o retención de la respiración; esta regulación se realiza controlando y graduando la duración del tiempo, tornándola cada vez más sutil.

A través de este sutra se pueden percibir las diversas opciones de trabajo que ofrece el pranayama, cada una de las cuales produce resultados diferentes.

Los factores a tener en cuenta son dos:

1- La imperceptibilidad o suavidad de la respiración, es decir reducir al mínimo las fuerzas con que inhalas y exhalas. Como si tuvieras un espejo delante de las fosas nasales y no debieras empañarlo.

2- Prolongar el tiempo de cada inhalación y exhalación, como también la distancia entre una y otra (retención). Ten en cuenta que la regularidad del ritmo es mucho más importante que la duración del periodo.

No hay que perder de vista que el ritmo respiratorio, los tres tiempos de la respiración (Puruka-Kumbhaka-Rechaka) constituyen el agente principal y permiten la subida de la energía espiritual (kundalini), a los chakras superiores (Sahasrara - coronilla).

El secreto de este cuarto y fundamental paso se esconde en aprender a obtener y almacenar el Prana.

Además, la respiración lenta favorece la longevidad. Hay una relación inversamente proporcional: menos respiraciones por minuto, más años de vida. Como si tuvieras que respirar cierta cantidad de veces en la vida, y después morir.

2-51- *Bahiabhiantara visaiaksepi caturthat*

El cuarto paso (pranayama) trasciende lo físico.

Más allá de la inhalación, exhalación y retención, forzada o como ejercicio de control psicofísico, hay un cuarto Pranayama que es el de la detención completa de la respiración.

Se produce en forma espontánea cuando la mente se absorbe en sí misma. El corazón se detiene, las funciones se reducen al mínimo vital y el pensamiento también se estabiliza.

Todo esto sucede sin ningún riesgo psicofísico.

2-52- *Tatah ksiyate prakasavaranam*

Gracias a este Pranayama se destruye la oscuridad que envuelve la luz interior.

Al experimentar este estado de realidad, te conectas con tu sabiduría interior. La conciencia percibe su propio brillo, afloras desde lo más profundo de tu Ser. Después de Realizarlo espiritualmente, no dudarás más. Sabrás de tu alma, sabrás que eres espíritu manifestado.

Mientras no percibas eso, te mueves desde tu mente y todas sus actividades. Pero la mente no tiene brillo propio. La Luz no es inherente a ella, sino derivativa; la mente brilla con luz del Ser, al igual que la luna, que carece de luz propia y debe su brillo a la generosidad del Sol.

De la misma manera, todas las funciones de la mente tienen lugar por la fuerza del Alma, que subyace más allá de ella.

2-53- *Dharanasu ka yogiata manasah*

Y así proviene la preparación de la mente para la concentración (dharana).

El pranayama crea las condiciones ideales, alineando las energías, a fin de poner en movimiento ciertas fuerzas internas las cuales establecen poco a poco un perfecto equilibrio en los chakras, unificando e interiorizando la conciencia, (chitta). Abres un portal, tu concepción de la realidad se amplía hacia nuevas dimensiones, entras en contacto con otros planos.

La respiración rítmica te coloca en vibración armónica con la naturaleza y favorece el desenvolvimiento de tus poderes latentes.

Rigiendo tu respiración puedes desterrar el miedo, las preocupaciones y emociones negativas, de modo que mejores notoriamente las cualidades de tu carácter.

2-54- *Sva visaiasampraioge citta suarupánukara invendriyanam pratiharah.*

La retracción de los sentidos (pratihara), es cuando la mente se encauza fielmente hacia un objeto sin ser atraída por otros.

El hombre sabio buscando la inmortalidad recoge sus sentidos del mundo y no vuelve a distraerse porque es un despierto y sabe, porque ya lo vivió, el dolor que se experimenta estando dormido, es decir permaneciendo bajo el velo de la ignorancia, sumergido en el interminable ciclo de nacimiento, enfermedad, vejez y muerte.

Recién cuando puedas tomar conciencia de tu Ser Verdadero, estarás realizando el verdadero fin de la vida. Y Pratihara es otro de los pasos que te conducen hacia tan preclaro destino, dado que te ayuda a liberarte de los lazos que establecen tus sentidos con el mundo. Es la primera gran conquista, es el triunfo sobre la naturaleza mental. La mente fue domada, como un caballo salvaje.

En este anga el yogui pasa la primera puerta, la que conduce al Yoga interno.

Puedes clasificar los angas en dos grupos.

El yoga externo: yama - niyama - asanas - pranayama - pratihara.

El yoga interno: dharana - dhyana - samadhi.

Pratihara es la puerta, el límite entre un Yoga y el otro.

Con el aquietamiento gradual de tu mente mediante Pratihara, todas tus facultades se agudizan. Los poderes de observación, de razonamiento y de la memoria aumentan con la estabilidad de tu mente.

2-55- Tatah parama vashyatendriyanam

Y así son dominados los sentidos.

Aquí se produce la alquimia del hombre común, el cual se va transformando paulatinamente en el hombre místico, en Sabio.

El absoluto control de la mente y el desarrollo pleno de las voluntades son ahora, presa del Yogui o Yoguini.

La mayor conquista que puedes realizar es la de tu propia naturaleza.

Conoces y dominas tus impulsos psíquicos, los rediriges, los trasmutas.

Eres dueño de ti y de tu existencia.

Esta manifestación estará determinada por la medida de la pureza de tu estado mental, de acuerdo a cómo y cuánto hayas o no practicado (por ejemplo) Ashtanga.

"El sabio sirve en lo superior, pero rige en lo inferior. Obedece a las leyes que están por encima de él, pero en su propio plano y en las que están por debajo de él rige y ordena. Sin embargo, al hacerlo, forma parte del principio en vez de oponerse al mismo. El sabio se sumerge en la Ley, comprendiendo sus movimientos, opera en ella en vez de ser su ciego esclavo. Semejantemente al buen nadador, va de aquí para allá, según su propia voluntad, en vez de dejarse arrastrar como el madero que flota en la corriente. Sin embargo, el nadador y el madero, el sabio y el ignorante, están todos sujetos a la ley. Aquel que esto comprenda va en el buen camino que conduce al Adeptado".

El Kybalion

"Patanjali es el más grande científico de lo interior. Su enfoque es el de una mente científica; no es un poeta. Y esto es algo muy extraño, porque casi todos aquellos que penetran en el mundo de lo interior son casi siempre poetas; aquellos que penetran en el mundo exterior son casi siempre científicos.

Patanjali es una flor poco común. Posee una mente científica pero su viaje es hacia el interior. Por eso se convirtió en la primera y la última palabra: él es el alfa y el omega. Durante cinco mil años nadie ha podido mejorarlo. Parece que nadie podrá mejorarlo. Seguirá siendo la última palabra porque esa misma combinación es algo imposible."

Osho

AGRADECIMIENTOS Y DEDICATORIA

Gracias a quienes han motivado esta segunda y renovada edición.

El texto ha sido especialmente enriquecido por los aportes y sugerencias literarias de mi amiga del Alma Amrit (Lía).

Gracias a todos por permitirme practicar con más amor y dedicación, porque en este querer darles es cuando menos me disperso y más me enriquezco.

Dedico humildemente este libro a todos mis queridos Maestros, y a todos los seres, para que puedan eliminar la oscuridad de la mente y sus consecuentes sufrimientos y crear las causas correctas para conseguir la Bienaventuranza (Ananda).

Que este libro sirva de guía para la Liberación y aliente al lector en su viaje hacia la Iluminación.

Anhelo desde lo más profundo de mi Corazón que todos los seres sensibles de este hermoso mundo encuentren paz, amor, sabiduría y mucha felicidad.

Agradezco, el privilegio que me ha otorgado la vida de poder dedicar gran parte de mi tiempo al contacto intelectual y práctico de estas sagradas enseñanzas.

Pido disculpas por los errores contenidos en el texto.

Namaskar, Adinath

Este libro, es uno de los cuatro requeridos para realizar el "Profesorado de Yoga de Patanjali."

Los otros tres son:

1-"**Compendio Ayurvédico**, para la Salud, la Armonía y la buena vida"

2-"**Manual N° 1 de Asanas**, Hatha Yoga del Raja Yoga"

3-"**Algo sobre la mente**"

No se reserva ningún derecho de autor.

Este material es para compartirlo; puedes regalarlo, fotocopiarlo y difundirlo de la forma que consideres más apropiada para ayudar a los demás.

Estas son enseñanzas Divinas y Universales, por lo tanto, no son propiedad de nadie. Fueron impartidas por los Maestros para el beneficio espiritual de la humanidad.

Por alguna razón este conocimiento llegó a mis manos y ahora a las tuyas...

Omn Shantii, Adinath