

Trabajo sobre los sutras de Patanjali por Silvina Alaya, alumna de segundo año del profesorado de yoga.

Este trabajo fue realizado en función de una selección de sutras determinada por la profesora Verónica Belloli

...practicar yoga es estar presente en el aquí y ahora, con plena conciencia y de manera no condicionada. Esto se logra mediante la no identificación con los pensamientos ni las fluctuaciones de la mente, la no identificación con las emociones o sensaciones y la ausencia de juicio de lo que sucede. Ser solo observadores para así poder establecernos en nuestra verdadera naturaleza. Si no logramos obstruir todos los procesos mentales volvemos a identificarnos con la mente y dejamos de ser conciencia testigo. Para lograr la detención de los procesos mentales ahondamos en la práctica, teniendo en cuenta las restricciones o proscripciones, las prescripciones éticas, las posturas o asanas, controlando la respiración, expandiendo nuestra energía vital, retirando la acción de los sentidos, volviendo la mirada hacia el interior en aislamiento, concentrándonos en actitud meditativa y contemplativa. Ahondar en esta práctica y en el desapego de los resultados de la misma, ya que el desapego contrarresta la tendencia de la mente a salir al exterior e interesarse por lo que captan nuestros sentidos.

Así, con la práctica consciente se obtiene cada vez mayor estabilidad de flujo mental, lo cual conduce a una sensación de calma y bienestar, y por otro lado; una mente complacida y serena es necesaria para la práctica de yoga ya que surge benevolencia, compasión, gozo y ecuanimidad purificando la mente y la inteligencia. Cuando la pureza de la mente se iguala a la de la conciencia, y la pureza de la inteligencia se iguala a la del espíritu logramos liberarnos de condicionamientos mentales y surge la visión colmada de verdad, brilla la luz de la verdad suprema y así la conciencia se establece en la sabiduría para una vida plena, tranquila y feliz....."

SUTRAS

CAPITULO 1:

1-1 Atha yoganushasanam

"Ahora la enseñanza del yoga"

Presencia no condicionada, invitación a estar presente aquí y ahora.

Estar presente en la práctica del yoga, tener conciencia del momento actual

1-2 yogas chitta vrttinirodhah

"yoga es la detención de los procesos mentales"

Yoga es la no identificación con las fluctuaciones de la mente. Es la cesación de la identificación con las modificaciones o fluctuaciones de la conciencia

Es dejar de identificarse con pensamientos y emociones porque no somos eso

Primero observarse con amorosidad/ compasión (*karuna*), no juzgarse

1-3 *tada drastuh svarupe vasthanam*

“ entonces, el testigo se establece en su propia naturaleza:”

El que observa se establece en su propia su propia naturaleza. El observador y su conciencia testigo toma distancia , no se identifica con la mente , mira el proceso desde afuera.

Cuando la conciencia testigo está establecida en su propia naturaleza, es conciencia pura, sin ningún tipo de contenido, y esta desligada de la mente material; entonces la conciencia brilla en toda su pureza, sin implicarse en los procesos mentales de la materia

1-4 *vrttisarupyam itaratra*

vrtti: con los procesos mentales,

sarupyam: conformidad

itaratra: en otro caso

En caso contrario, (el testigo) asume la forma de los procesos mentales

En otros estados existe identificación con los vrtti

5 tipos de vrtti : conocimiento correcto, conocimiento incorrecto (fantasía-sueño-ilusión)

Cuando se produce la obstrucción de todos los procesos mentales, la conciencia testigo puede descansar en su propia naturaleza, en caso contrario, se produce la identificación de la conciencia con la mente.

1-12 *abhyasavairagyabhyam tannirodhah*

Abhyasa: mediante la practica

Vairagyaahyam: el desapego

Tan: de estos (procesos mentales)

Nirhodhah: la detención, La obstruccion

La detención de los procesos mentales se produce mediante la práctica y el desapego

Lo importante es la práctica del yoga y soltar los resultados

El desapego es necesario para contrarrestar la tendencia innata de la mente de salir al exterior e interesarse por los objetos de los sentidos.

Mediante la práctica conseguimos estabilidad del flujo mental, que produce sensación de calma y bienestar.

1-33 maitrikarunamuditopeksanam sukhaduhkhapunyapunyavisayanam bhavanatas cittaprasadanam

Maitri : amistad benevolencia

Karuna: compasión

Mudita : alegría gozo

Upeksanam: ecuanimidad

Sukha: felicidad placer

Duhkha: dolor sufrimiento

Punya : merito virtud

Apunya: acción correcta

Visayanam: que tiene como objeto

Bhavanatas: gracias a la meditación

Citta: de la mente

Prasadanam: paz, calma, contentamiento, satisfacción

“La paz mental se obtiene cultivando la amistad con los que son felices, la compasión por los que sufren, la alegría con los virtuosos, la ecuanimidad con los que se equivocan”

Una mente complacida y serena logra con facilidad estabilidad mental tan necesaria para la práctica del yoga

Las cuatro actitudes inconmensurables: benevolencia, compasión, gozo y ecuanimidad

1-48 rtambhara tatra prajña

Rtambhadara: colmada de verdad

Tatra: en este caso, ahora

Prajña: conocimiento infalible

“Aparece entonces el conocimiento infalible: la visión colmada de verdad”

Cuando la conciencia se establece en la sabiduría, brilla la luz de la verdad suprema

2-29 yamaniyamasanapranayamapratyaharadharanadhyanasamadhayostavangani

Yama: las restricciones o procripciones

Niyamas: las prescripciones éticas

Asana: postura

Pranayama: el control de la respiración, expansión de la energía vital

Pratyahara: la retirada de los sentidos, introspección

Dharana: la concentración

Dhyana: la meditación

Samadhi; la contemplación

Astav: los ocho

Angani: elementos

Las restricciones, las prescripciones, las posturas, el control de la respiración, la retirada de los sentidos, la concentración, la meditación y la contemplación constituyen los 8 elementos del yoga

3-56 sattvapurusayoh suddhisamye kaivalyam iti

Sattva: de la mente

Purusayho: y la conciencia

Suddhi: la purificación

Samye: cuando se produce en igual medida

Kaivayam: el aislamiento

Iti:

Cuando se produce en igual medida la purificación de la mente y la conciencia se obtiene el aislamiento.

Cuando la pureza de la inteligencia se iguala a la pureza del espíritu, el yoga alcanza, la liberación o KAIBALYA: es un medio y un fin al mismo tiempo, es liberarse de condicionamientos de la mente para una vida plena, tranquila y feliz

