

CAPITULO I. Samadhipada. El camino del Samadhi (el que ve, Samadhi es descubrir la fuente de la

- **Sutra 1. atha yoganusasanam**

“Ahora, la enseñanza del Yoga”

- **Sutra 2. Yoga chitta vrtti nirodhah**

“Yoga es la cesación de (la identificación con) las fluctuaciones de la conciencia”

- **Sutra 3. tada drastuh svarupe vasthanam**

“Entonces aquel que ve se establece en su propia naturaleza”

- **Sutra 4. vrtti sarupyam itaratra**

“En los otros estados existe identificación con los vrttis”

- **Sutra 12. abhyasa vairagya bhyam tannirodah**

“La no identificación con los pensamientos se logra a través de la práctica constante y el desapego”

- **Sutra 33. . maitri karuna mudita upeksanam sukha dukha punya apunya visayanam bhavanatah citta prasadanam**

“La mente se purifica cultivando estos valores: cordialidad, compasión, alegría, indiferencia frente al placer y dolor, virtud y vicio”

CAPITULO II. Sadhanapada. El camino de la práctica.

- **Sutra 29. Yama niyama asana pranayama pratyahara dharana dhyana samadhyah astau angani**

8 partes o senderos del yoga: preceptos éticos sociales (yamas) y personales (niyamas), posturas físicas (asanas), expansión de la energía vital

(pranayamas), introspección (pratyahara), concentración (dharana), meditación (dhyana), iluminación (samadhi).

YAMAS: 1. Ahimsa (no violencia); 2. Satya (honestidad); 3. Asteya (no robar); 4. Bramhacharia (continencia); 5. Aparigraha (no posesividad, no codicia).

Sutra 30

NIYAMAS: 1. Saucha (limpieza); 2. Santosa (contentamiento); 3. Tapah (fervor religioso); Svadhyaya (estudio que conduce al conocimiento del sí mismo); Isvara pranidhana (entrega a Dios) **Sutra 32**

CAPITULO III. Vibhutipada. El camino de la.

- **Sutra 56. Sattva purusayoh suddhi samye kaivalyam**

“Cuando la pureza de la inteligencia se iguala a la pureza del espíritu el yogui alcanza la liberación”

El yoga comienza ahora. Es así como Patanjali da inicio a la codificación del yoga. Si bien este Sutra es interpretado como el comienzo del tercer libro de una progresión de obras anteriores vinculadas a la gramática en primer lugar y al ayurveda es segundo término, es preciso leerlo y considerarlo en su contexto: los sutras son objeto de meditación y Patanjali parece darle un sentido más profundo. Una invitación al presente, al aquí y ahora. Ahora la enseñanza del yoga, nos recuerda que Yoga es un camino. Un camino que se construye en nuestra práctica formal pero sobre todo en nuestra vida diaria, en nuestros vínculos con los otros y con el planeta. ¿Pero qué es el Yoga? ¿Qué estamos aplicando a nuestra vida cotidiana cuando decimos que hacemos yoga o que traemos el yoga al aquí y ahora? Lo que estamos aplicando es presencia, es un estar conscientes de las fluctuaciones y los cambios de la mente. La naturaleza de la mente es pensar y por eso está en

constante movimiento, difícil de detener, pero estar presentes (estar en yoga) es estar conscientes de esos movimientos para no ser arrastrados por lo que pensamos. ¿De qué nos sirve estar presentes, tomar distancia de los pensamientos y observarlos? Nos sirve para no identificarnos con ellos, para advertir que yo no soy lo que pienso, yo no soy mis emociones, yo no soy mis condicionamientos, tampoco soy mis miedos, ni mis creencias. Soy alguien que está más allá de todo eso, soy el que observa, soy la conciencia testigo. Y si puedo observar y si puedo ser consciente de cómo está mi mente me encuentro con mi propia naturaleza. Puedo reconocerme como alguien sin limitaciones. Con la mente aplacada y en silencio no hay identificación y entonces puedo establecerme en un estado de ser reflexivo, puedo encontrarme con mi alma. Soy consciente de que hay alguien más allá de la propia idea de mí mismo creada en la mente (ego).

Pero en la vida diaria pasamos mucho tiempo con la mirada puesta fuera de nosotros y nos dejamos arrastrar por los *vrttis*. Nos distraemos, nos alejamos de nuestra propia esencia, nos alejamos de nuestro *Atma*, nuestro Ser ilimitado e invariable. Nos alejamos de nuestro estado de integración, entonces ¿cómo podemos lograr, aunque sea por un rato, ese estado de fusión y de unión donde la mente no interviene? Patanjali nos dice que se logra con la práctica (***abhyasa***) y el desapego (***vairagya***) es decir una práctica dedicada, continua, ininterrumpida y libre de la expectativa de obtener un determinado resultado. ¿A qué práctica se refiere Patanjali o en qué consiste? Podríamos pensar que se trata de algún ejercicio físico o de alguna actividad en particular, pero no se limita a eso y nos muestra una serie de elementos. En principio nos requiere presencia consciente en nuestra vida el mayor tiempo posible, independientemente con lo que me encuentre y lo que me genera. Podemos decir que este ejercicio me llevará a habitar el momento que vivimos y a tomar contacto con ese ser libre que soy. Todos conocemos ese sentimiento de plenitud que logramos en algún momento de nuestras vidas donde la mente queda de lado (escuchando música, viendo un atardecer, bailando...) y en ese estado de unión y de comunión con lo que estamos haciendo sentimos una alegría muy particular. Hemos podido vivir

instantes donde la mente no interfiere, no analiza pero para ser yoga Patanjali propone que la práctica sea algo más que un estado de concentración. El Sutra 33 del capítulo I agrega cuatro actitudes a la práctica. Además de concentración requiere de amistad frente a la felicidad, compasión frente al sufrimiento, alegría a los que están realizando acciones correctas y ecuanimidad ante aquellos que estuviesen sujetos a la equivocación. Practicar estos valores con nosotros mismos y con los demás hace del ejercicio de concentración una práctica espiritual, se gestan las virtudes elevadas y el psiquismo se purifica.

Además de estos valores, la práctica se integra a través del ejercicio de ocho pasos que, aunque todos se viven a la vez, están ordenados de manera estratégica de manera que uno sostiene al otro.

Comienza con los **yamas**, son cinco valores para el entrenamiento ético que nos marcará el camino para vincularnos con los otros seres y con el planeta. Estos valores nos recuerdan que están sustentados en un dolor compartido. A todos los seres nos duele que nos dañen (**ahimsa**), que nos mientan (**satya**) que nos quiten lo que consideramos propio (**asteya**), sabemos que los excesos nos afectan (**bramhacharia**) y que aferrarnos a las cosas materiales y a los pensamientos provoca dolor e intranquilidad (**aparigraha**). Poder reconocer que eso que me sucede a mi le sucede al otro, en primer lugar; identificar mis acciones diarias para saber si estoy haciendo lo que no me gusta que me hagan, después; nos une, nos hace coherentes, nos hace sentir lejos del sufrimiento de la contradicción.

El segundo nivel, denominado **niyamas**, se dirige al trabajo con uno mismo, a despertar la capacidad de observación interna y la disciplina personal. Una vez que logré comprender, reconocer y comenzar a trabajar en mi relación con el mundo que me rodea –**yamas**– el propósito es introducirse en el trabajo personal. Comienza por la limpieza del cuerpo y la mente (**saucha**). Su cuidado nos ayuda a reconocer que el cuerpo se deteriora, que se enferma y en consecuencia nos permite no identificarnos con él. Somos más que un cuerpo pero tenemos que su buen trato es importante porque es el

vehículo que nos ayuda a transitar este camino o como dice Iyengar es “el templo del alma y como todo templo hay que mantenerlo limpio”. Con el cuerpo limpio podemos reconocer a ese que mora en él y este vislumbre nos provoca contentamiento, gratitud, alegría (**santosa**). Para eso el trabajo debe ser disciplinado (**tapah**) y no solo en el cuerpo físico por lo que para el fortalecimiento interno nos insta al estudio de las escrituras (**svadhyaya**). Con todo esto vamos despertando la devoción por la inteligencia que está impregnada en todas las cosas, vamos experimentando el gozo que genera el servicio a los otros que sufren lo mismo que yo, en fin, la entrega a Dios (**Isvara pranidhana**).

Recién después de todo este recorrido Patanjali nos enuncia **asana**, nos recomienda permanecer en quietud, estables y firmes para que el resto de los ocho pasos ocurran. Redireccionar y conducir la energía vital en beneficio de ese trabajo interior (**pranayamas**). Y luego, cuando el aquietamiento interior se produjo, la mente quedó establecida e interesada en el mundo interior, aparece el quinto paso que es **pratyahara**, un estado de recogimiento y retracción natural de los sentidos (donde no veo, no oigo, no siento..) donde todo mi cuerpo se desinteresa del objeto, nos desprendemos de todo lo que está pasando afuera y la atención vuelve hacia nuestra propia presencia. Una vez allí suceden casi simultáneamente y ajenos a nuestra voluntad tres momentos: **dharana**, **dhyana** y **samandhi**. En **dharana** la mente todavía tiene movimiento, está propensa a desviarse pero tiene un objeto que continuará persistiendo (recitación de un mantra, la contemplación de una vela..). Por momentos se va pero todavía la voluntad funciona para traerla nuevamente, hasta que en algún momento surge otro tipo de conexión, un movimiento mental fluido y sin esfuerzo (estado de meditación, **dhyana**) y la práctica continua hasta que en algún momento, algún día, en algún instante, nos deposita en el **samadhi**, en esta experiencia transitoria (porque volvemos a nuestro mundo y salimos de ella) donde se siente con claridad quienes somos. Esta experiencia nos cambia, nos sumerge en un profundo reconocimiento, nos presenta un lugar que sabemos que existe y al que podemos regresar.

Es así como la práctica del yoga aparta el velo de ignorancia que cubre la inteligencia, nos establecemos en nuestra propia naturaleza y podemos lograr ser libres, libres de todo sufrimiento.