

Yoga Sutras de Patanjali

Versión T.K.V. Desikachar

I - SAMÂDHIPÂDAH

- 1 Aquí comienza la enseñanza del Yoga que ejerce autoridad.
- 2 El Yoga es la aptitud para dirigir la mente exclusivamente hacia un objeto y mantener esa dirección sin distracción alguna.
- 3 Entonces nace la capacidad de comprender plena y correctamente el objeto.
- 4 La aptitud para comprender el objeto se ve simplemente reemplazada por la concepción que la mente tiene de dicho objeto, o bien por una falta total de comprensión.
- 5 Las actividades de la mente son cinco, Cada una de ellas puede ser beneficiosa y puede causar problemas.
- 6 Las cinco actividades son: la comprensión, la comprensión defectuosa, la imaginación, el sueño profundo y la memoria.
- 7 La comprensión se basa en la observación directa del objeto, la inferencia y la referencia a autoridades dignas de confianza.
- 8 La comprensión defectuosa es la comprensión que se toma por correcta hasta que condiciones más favorables revelan la naturaleza real del objeto.
- 9 La imaginación es la comprensión de un objeto basada únicamente en palabras y expresiones, incluso en ausencia del objeto.
- 10 Hay sueño profundo cuando la mente está inmersa en la pesadez y ninguna otra actividad está presente.
- 11 La memoria es la retención mental de una experiencia consciente.
- 12 La mente puede alcanzar el estado de Yoga por medio de la práctica y el desapego.
- 13 La práctica es, fundamentalmente, el justo esfuerzo necesario para avanzar hacia el estado de Yoga, alcanzarlo y mantenerlo.
- 14 Sólo si la práctica adecuada se mantiene largo tiempo, sin interrupciones, con las cualidades de celo y actitud positiva, puede ésta triunfar.
- 15 En el más alto grado hay ausencia total de aspiración a contentar los sentidos o a vivir experiencias extraordinarias.
- 16 Quien ha alcanzado la plena comprensión de su verdadero ser ya no se verá perturbado por influencias que le distraigan, tanto en su interior como a su alrededor.

17 Entonces el objeto es gradualmente comprendido de manera plena. Esta comprensión es, al principio, más o menos superficial pero, con el tiempo, se hace más profunda. Llega un día que es total. Nace una alegría pura como consecuencia de una tal profundidad de comprensión que entonces el individuo está tan unido al objeto que pierde consciencia de lo que le rodea.

18 Las perturbaciones mentales habituales están ausentes. A pesar de ello, los recuerdos del pasado subsisten.

19 Habrá algunas personas nacidas en un estado de Yoga. No necesitan practicar ni disciplinarse.

20 Gracias a la fe, que proporcionará la energía suficiente para superar todas las situaciones, se mantendrá la dirección. La consecuencia del objetivo del Yoga exige tiempo.

21 A más intensa es la fe y el esfuerzo, más cercano está el objetivo.

22 La profundidad de la fe varía inevitablemente de una persona a otra y, en una misma persona, varía con el tiempo. Los resultados reflejarán estas variaciones.

23 Ofrecer regularmente plegarias a Dios, con sentimiento de sumisión a Su poder, permite ciertamente alcanzar el estado de Yoga.

24 Dios es el Ser Supremo, cuyas acciones no se basan jamás en la comprensión defectuosa.

25 Él conoce todo lo que se puede conocer.

26 Dios es eterno. De hecho es el enseñante último. Es la fuente de "Guía" para todos los instructores pasados, presentes y futuros.

27 La forma más apropiada tiene en cuenta las cualidades de Dios.

28 Para estar en relación con Dios es necesario dirigirse a Él de una manera adecuada y reflexionar regularmente sobre Sus cualidades.

29 Llegará un momento en que la persona percibirá su auténtica naturaleza. Ya no se verá perturbada por ninguna de las interrupciones que pueden aparecer a lo largo de su camino hacia el estado de Yoga.

30 Hay nueve tipos de interrupciones al desarrollo de la claridad mental: la enfermedad, el estancamiento mental, las dudas, la imprevisión, la fatiga, el exceso de complacencia, las ilusiones sobre el verdadero estado mental de uno mismo, la falta de perseverancia y la regresión. Son obstáculos porque crean perturbaciones mentales y refuerzan las distracciones.

31 Todas estas interrupciones provocan uno o más de los siguientes síntomas: incomodidad mental, pensamiento negativo, incapacidad de sentirse cómodo en diferentes posturas corporales y dificultad para controlar la propia respiración.

32 Si se puede escoger y poner en práctica un medio apropiado para estabilizar la mente, las interrupciones no pueden echar raíces, sean cuales sean las provocaciones.

33 En la vida cotidiana vemos, a nuestro alrededor, personas más felices que nosotros. Algunas hacen cosas dignas de elogio, otras originan problemas. Sea cual sea nuestra actitud habitual hacia tales personas y sus acciones, si podemos estar contentos con aquellos que son más felices que nosotros, ser compasivos con los infortunados, estar alegres con los que realizan acciones dignas de elogio y si los errores de los demás no nos afligen, nuestras mentes estarán muy tranquilas.

- 34 Puede ser útil la práctica de ejercicios respiratorios a base de expiraciones prolongadas.
- 35 Por medio de la indagación habitual sobre el papel de los sentidos podemos reducir las distorsiones mentales.
- 36 Por medio de la indagación sobre lo que es la vida y sobre lo que nos mantiene vivos, podemos encontrar algún alivio a nuestras distracciones mentales.
- 37 Cuando nos enfrentamos a problemas, el consejo de alguien que haya dominado problemas similares puede ser de gran ayuda.
- 38 La exploración de nuestros sueños, de nuestro sueño y de las experiencias vividas en estados o en relación con ellos nos puede ayudar a clarificar algunos de nuestros problemas.
- 39 Toda indagación digna de interés puede calmar la mente.
- 40 Cuando este estado ha sido alcanzado, no hay nada que sobrepase la capacidad de comprensión. La mente puede mantenerse y ayudar a comprender lo simple y lo complejo, lo infinito y lo infinitesimal, lo perceptible y lo imperceptible.
- 41 Cuando la mente está libre de distracción, todos los procesos mentales pueden estar implicados en el objeto de indagación. Al permanecer en este estado, gradualmente se llega a estar totalmente absorto en el objeto. Entonces la mente refleja, como un diamante sin defecto, los trazos de dicho objeto y nada más.
- 42 Al principio, a causa de nuestras experiencias e ideas pasadas, nuestra comprensión del objeto está deformada. Todo lo que ha sido oído, leído o sentido puede interferir en nuestra percepción.
- 43 Cuando se sostiene la dirección de la mente hacia el objeto, las ideas y recuerdos del pasado pierden terreno gradualmente, La mente llega a ser transparente como un cristal y es una sola cosa con el objeto. En este momento no hay sentimiento de uno mismo. Es la percepción pura.
- 44 Este proceso es posible con cualquier tipo de objeto, a todo nivel de percepción: superficial y general o profundo y específico.
- 45 La mente no puede comprender la fuente misma de la percepción que hay en nosotros. Por lo demás, sus objetos de comprensión son ilimitados.
- 46 Todos estos procesos que consisten en dirigir la mente exigen un objeto de indagación.
- 47 Entonces la persona empieza a conocerse verdaderamente.
- 48 Entonces lo que esa persona ve y comparte con otros está libre de error.
- 49 Su conocimiento ya no se basa en la memoria o en la inferencia. Es espontáneo, directo y se realiza a un nivel y con una intensidad que sobrepasan lo ordinario.
- 50 A medida que esta cualidad mental de reciente adquisición se va reafirmando gradualmente, domina las otras tendencias mentales basadas en la comprensión defectuosa.
- 51 La mente alcanza un estado en el que no hay impresión de ninguna clase. Es abierta, límpida, simplemente transparente.

II - SÂDHANAPÂDAH

1 La práctica del Yoga debe reducir las impurezas, tanto físicas como mentales. Debe desarrollar nuestra capacidad de examinarnos a nosotros mismos y debe ayudarnos a comprender que, al fin y al cabo, no somos los dueños de todo lo que hacemos.

2 Entonces estas prácticas eliminarán sin duda los obstáculos que impiden la claridad de percepción.

3 Los obstáculos son las comprensiones defectuosas, la confusión de valores, el exceso de apego, las aversiones irracionales y el sentimiento de inseguridad.

4 La comprensión defectuosa es la fuente de todos los demás obstáculos, que no aparecen necesariamente al mismo tiempo y cuyo impacto es variable. A veces son oscuros y apenas discernibles, a veces visibles y dominantes.

5 La comprensión defectuosa conduce a errores de comprensión de las características, origen y efectos de los objetos percibidos.

6 La falsa identificación se establece cuando consideramos la actividad mental como la verdadera fuente de la percepción.

7 El apego excesivo está basado en la convicción de que contribuirá a la felicidad eterna.

8 Las aversiones irracionales suelen ser el resultado de experiencias penosas sufridas en el pasado, ligadas a situaciones y objetos concretos.

9 La inseguridad es el sentimiento innato de ansiedad ante el futuro. Afecta tanto a ignorantes como a sabios.

10 Cuando los obstáculos parecen no estar presentes, es importante mostrarse vigilante.

11 Avanzar hacia un estado de reflexión para reducir su impacto e impedirles recobrar la fuerza.

12 Los obstáculos influyen en nuestras acciones y sus consecuencias. Dichas consecuencias pueden ser o no evidentes en el momento de la acción.

13 Mientras prevalecen los obstáculos, todos los aspectos de la acción se afectan: su ejecución, su duración y sus consecuencias.

14 Las consecuencias de una acción serán dolorosas o beneficiosas según si los obstáculos estaban o no presentes en el planteamiento o realización de dicha acción.

15 Los efectos dolorosos de todo objeto o situación pueden provenir de uno o varios de los factores siguientes: cambios en el objeto percibido, deseo de repetir experiencias agradables y poderoso efecto de condicionamiento pasado. Por otra parte, pueden influir cambios que se produzcan en el propio individuo.

16 Los efectos dolorosos que pueden producirse deben ser previstos y evitados.

17 La causa de las acciones que producen efectos dolorosos es la incapacidad para distinguir lo que es percibido de lo que percibe.

18 Todo lo que es percibido abarca no sólo los objetos externos, sino también la mente y los sentidos. Comparten tres cualidades: pesadez, actividad y claridad. Ejercen dos tipos de efectos: exponer a "lo que percibe" a sus influencias o procurar los medios para hacer la distinción entre ellos y "lo que percibe".

19 Todo lo que es percibido está relacionado porque comparte las tres cualidades.

20 Lo que se percibe no está sometido a ninguna variación, pero percibe siempre por medio de la mente.

21 Todo lo perceptible sólo tiene una finalidad: ser percibido.

22 La existencia y la apariencia de todos los objetos de percepción son independientes de las necesidades de un "lo que percibe" en concreto. Existen sin referencia individual para poder atender a las diversas necesidades de otros individuos.

23 Todo lo que es percibido, sea lo que sea y sea cual sea su efecto sobre un individuo dado, no tiene, en definitiva, más que una finalidad: clarificar la distinción entre el mundo exterior que es visto y el mundo interior que ve.

24 La falta de claridad en la distinción entre lo que percibe y lo que es percibido se debe al cúmulo de comprensión defectuosa.

25 Cuando la comprensión defectuosa se reduce, la claridad aumenta proporcionalmente. Esta es la vía hacia la libertad.

26 Los medios deben ser dirigidos esencialmente hacia el desarrollo de la claridad, para que se convierta en evidente la diferencia entre las cualidades cambiantes de lo que es percibido y la inmutable cualidad de lo que se percibe.

27 La obtención de la claridad es un proceso gradual.

28 La práctica y la indagación sobre los diversos aspectos del Yoga reducen gradualmente los obstáculos como la comprensión defectuosa. Entonces la luz de la percepción aparece y la distinción entre lo que percibe y lo que es percibido se hace más evidente. Ahora todo puede ser comprendido sin error.

29 La práctica del Yoga comprende:

Yama (nuestras actitudes respecto a lo que nos rodea), Niyama (nuestras actitudes hacia nosotros mismos.), Âsana (la práctica de ejercicios físicos), Prânâyâma (la práctica de ejercicios respiratorios), Pratyâhâra (la sujeción de los sentidos), Dhâranâ (la capacidad de dirigir la mente), Dhyâna (la capacidad de desarrollar interacciones con lo que intentamos comprender), Samâdhi (la integración completa con el objeto de nuestra comprensión).

30 Yama. Consideración hacia todos los seres vivos, en particular hacia los inocentes, los que están en apuros o en una situación peor que la nuestra. Comunicación adecuada por medio del lenguaje, escritos, gestos y acciones. Abandono de la codicia o capacidad de resistir al deseo de lo que no nos pertenece. Moderación en todos nuestros actos. Abandono de la avaricia o capacidad de aceptar sólo lo apropiado.

31 Cuando la adopción de estas actitudes frente al mundo que nos rodea ya no es un mero compromiso, sea cual sea la situación social, cultural, intelectual e individual, es que se acerca a la irreversibilidad.

- 32 Niyama. Limpieza, es decir, mantener limpio y aseado nuestro cuerpo y nuestro entorno. Contentamiento o facultad de sentirse a gusto con lo que se posee y lo que no se posee. Eliminación de las impurezas que hay en nuestro organismo físico y mental por la práctica de hábitos correctos de sueño, ejercicio, nutrición, trabajo y relajación. Estudio y necesidad de revisar y evaluar nuestros progresos. Veneración de una inteligencia superior o aceptación de nuestros límites frente a Dios, el Omnisciente.
- 33 Cuando estas actitudes son cuestionadas, puede ser útil la reflexión sobre las posibles consecuencias de otras actitudes alternativas.
- 34 Por ejemplo, un deseo súbito de actuar con rudeza, de apoyar o aprobar acciones duras, puede ser frenado reflexionando sobre sus consecuencias nocivas. Actos de este tipo provienen, a menudo, de instintos inferiores como la cólera, la posesividad o un juicio deficiente. Sea cual sea la importancia de estas acciones, la reflexión en una atmósfera favorable puede frenar nuestros deseos de actuar de esta manera.
- 35 A más considerado se es, más se estimulan sentimientos amigables en todos aquellos que se encuentran en nuestra presencia.
- 36 Quien muestra un fino sentido de la comunicación no errará en sus actos.
- 37 Quien es digno de confianza, porque no codicia lo que pertenece a otros, tiene naturalmente la confianza de todos, que lo comparten todo con él, por muy preciosa que sea la cosa a compartir.
- 38 A su más alto nivel, la moderación produce la más alta vitalidad individual.
- 39 Quien no es avaricioso está seguro. Tiene tiempo de entregarse a la reflexión profunda. Su comprensión de sí mismo es completa.
- 40 La limpieza, al desarrollarse, señala lo que debe ser constantemente cuidado y lo que es eternamente limpio. Lo que se deteriora es exterior. Lo que no se deteriora está, profundamente en nuestro interior.
- 41 Además llegamos a ser capaces de reflexionar sobre la muy profunda naturaleza de nuestra propia individualidad, incluyendo la fuente de la percepción, sin sufrir la distracción de los sentidos y libres de la comprensión defectuosa acumulada en el pasado.
- 42 El resultado del contentamiento es la felicidad completa.
- 43 La eliminación de las impurezas permite un funcionamiento más eficaz del cuerpo.
- 44 El estudio, llevado a su más alto grado, nos acerca a fuerzas superiores que ayudan a comprender lo más complejo.
- 45 Venerar a Dios proporciona la capacidad de comprender completamente cualquier objeto que se elija.
- 46 Âsana y prânâyâma La âsana debe tener una doble cualidad: la atención y la relajación
- 47 Estas cualidades pueden ser obtenidas reconociendo y observando las reacciones del cuerpo y de la respiración a las diferentes posturas que constituyen la práctica de âsana. Una vez conocidas, estas reacciones pueden ser dominadas paso a paso.
- 48 Si estos principios se siguen correctamente, la práctica de âsana ayudará al practicante a soportar, e incluso minimizar, el efecto de las influencias exteriores sobre el cuerpo: la edad, el clima, la alimentación y el trabajo.

49 El prânâyâma es la regulación consciente y deliberada de la respiración, que reemplaza las formas inconscientes de respiración. Sólo es posible si se tiene un cierto dominio de la práctica de âsana.

50 Comprende la regulación de la expiración, de la inspiración y de la supresión de la respiración. La regulación de estas tres fases se realiza modulando su duración y manteniendo esta modulación durante un cierto tiempo. La mente debe centrarse en este proceso. Los componentes de la respiración deben ser, a la vez, largos y uniformes.

51 Entonces la respiración trasciende el plano de la conciencia.

52 La practica regular de prânâyâma reduce los obstáculos que inhiben la clara percepción.

53 La mente está preparada ahora para ser dirigida hacia un objeto elegido.

54 La sujeción de los sentidos se produce cuando la mente es capaz de permanecer en la dirección elegida y los sentidos, que se desvían de los diversos objetos del entorno, siguen fielmente la orientación de la mente.

55 Entonces los sentidos son dominados.

III - VIBHÛTIPĀDAH

III. 1 La mente ha alcanzado la capacidad de ser dirigida (dhâranâ) cuando la dirección hacia un objeto escogido es posible, sin tener en cuenta la existencia de numerosos objetos potenciales al alcance de la persona.

III. 2 Entonces las actividades mentales forman una corriente ininterrumpida, en relación exclusiva con el objeto.

III. 3 Pronto la persona estará tan absorvida por el objeto que ya sólo es aparente la comprensión de dicho objeto. Es como si la persona hubiera perdido su propia identidad. Es la integración completa en el objeto de comprensión (samâdhi).

III. 4 Cuando estos procesos se aplican al mismo objeto de forma continua y exclusiva, la práctica recibe el nombre de samyama.

III. 5 Practicar samyama sobre un objeto elegido lleva a un conocimiento completo de éste, en todos sus aspectos.

III. 6 El samyama debe desarrollarse gradualmente.

III. 7 Comparativamente, los tres aspectos del Yoga descritos en estos sûtras (III. 1, 2 y 3) son más complejos que los cinco primeros aspectos del Yoga (sûtra II. 29).

III. 8 El estado en que la mente está exenta de toda impresión y nada queda fuera de su alcance (nirbîjah samâdhi) es más complejo que el estado en que se dirige la mente hacia un objeto (samâdhi).

III. 9 La mente puede tener dos estados, basados en dos tendencias distintas: la distracción y la atención. Ahora bien, a cada instante prevalece un solo estado y ese estado determina el comportamiento, las actitudes y los modos de expresión de la persona.

III. 10 Por una práctica constante e ininterrumpida, la mente puede mantenerse en el estado de atención durante largo tiempo.

III. 11 La mente alterna entre la posibilidad de una intensa concentración y un estado que otros objetos pueden llamar su atención.

III. 12 La mente alcanza un nivel en que permanece en sólida y continua relación con el objeto. Las distracciones dejan de aparecer.

III. 13 Así como se ha establecido que la mente tiene diferentes estados, que originan diversos modos de comportamiento, actitudes y posibilidades en el individuo, también se puede decir que los cambios en cuestión pueden suceder en todos los objetos de percepción y en los sentidos. Estos cambios pueden manifestarse a distintos niveles y ser influidos por fuerzas exteriores como el tiempo o nuestra inteligencia.

III. 14 Una sustancia contiene todas sus características y, según la forma particular que adopta, aparecerán las características que correspondan a esta forma. Sin embargo, sea cual sea la forma, sean cuales sean las características visibles, existe una base que las abarca a todas. Ciertas características aparecieron en el pasado, otras aparecen ahora y otras pueden revelarse en el futuro.

III. 15 Al cambiar el orden o secuencia del cambio, las características de un tipo determinado pueden ser modificadas hacia otro tipo distinto.

- III. 16 Practicar samyama sobre el proceso de cambio, sobre la forma en que éste sufre la influencia del tiempo o de otros factores, desarrolla el conocimiento del pasado y del futuro.
- III. 17 Practicar samyama sobre las interacciones entre lenguaje, ideas y objetos consiste en examinar los rasgos propios de los objetos, los medios de describirlos y las ideas y sus influencias culturales sobre la mente de quienes los describen. Por esta vía se puede hallar el modo de comunicación más preciso y eficaz, sean cuales sean las barreras lingüísticas, culturales o de otro tipo.
- III. 18 Practicar samyama sobre las propias tendencias y hábitos conduce a sus orígenes. En consecuencia, se adquiere un conocimiento profundo del propio pasado.
- III. 19 Practicar samyama sobre los cambios que sobrevienen en la mente de una persona y sus consecuencias, desarrolla en nosotros la capacidad de observar con agudeza el estado mental de los demás.
- III. 20 No, la causa del estado mental de una persona está más allá del campo de observación de otra.
- III. 21 Practicar samyama sobre la relación que existe entre los rasgos físicos y lo que la influencia, puede darnos el medio de fusionarnos con nuestro entorno, de manera que nuestra propia forma pasa a ser indiscernible.
- III. 22 Los resultados de las acciones pueden ser inmediatos o retardados. Practicar samyama sobre esto puede conferir la capacidad de predecir la sucesión de acciones futuras e incluso la propia muerte.
- III. 23 Cualidades como la amistad, la compasión y el contentamiento pueden ser objeto de indagación por medio de la práctica de samyama. Así se puede aprender a reforzar la cualidad que se quiera.
- III. 24 Practicar samyama sobre la fuerza física del elefante puede darnos su fuerza.
- III. 25 Dirigir la mente hacia la mismísima fuerza vital y, por medio de samyama, mantener esta dirección da como resultado el poder de observar finas sutilezas y comprender lo que impide la observación profunda. En ausencia de tales sutiles capacidades nuestra observación está claramente limitada.
- III. 26 Practicar samyama sobre el sol da un vasto conocimiento del sistema planetario y de las regiones cósmicas.
- III. 27 Practicar samyama sobre la luna da un conocimiento completo de la posición de las estrellas en diferentes momentos.
- III. 28 Practicar samyama sobre la estrella polar da el conocimiento de los movimientos relativos de las estrellas.
- III. 29 Practicar samyama sobre el ombligo da el conocimiento de los diversos órganos del cuerpo y su disposición.
- III. 30 Tomar la garganta como punto de indagación en samyama da la comprensión del hambre y la sed. Esto permite dominar sus manifestaciones extremas.
- III. 31 Practicar samyama sobre la región del pecho, la investigación de las sensaciones que allí se sienten en diferentes estados físicos y psíquicos procura los medios para permanecer estable y tranquilo, incluso en situaciones de gran tensión.

- III. 32 Practicar samyama sobre la fuente de la inteligencia superior en una persona desarrolla capacidades supranormales.
- III. 33 Todo puede ser comprendido. Una comprensión nueva y espontánea aparece a cada paso.
- III. 34 Practicar samyama sobre el corazón revelará, sin duda alguna, las cualidades de la mente.
- III. 35 La mente que está sujeta a cambio y "Lo que percibe", que no lo está, están próximos pero son, sin embargo, de carácter distinto y diferenciado. Cuando la mente está dirigida hacia el exterior y actúa maquinalmente, dirigiéndose hacia los objetos, hay placer o dolor. Sin embargo, cuando en el momento adecuado una persona inicia una indagación sobre la naturaleza misma del vínculo entre "Lo que percibe" y la percepción, la mente es desconectada de los objetos externos y aparece la comprensión de "Lo que percibe".
- III. 36 Comienza entonces la adquisición de aptitudes extraordinarias de percepción.
- III. 37 Para una persona que ha de recaer en un estado de distracción, vale la pena poseer este conocimiento extraordinario y las capacidades adquiridas por medio de samyama. Pero para alguien que busca únicamente un estado continuo de Yoga, los resultados del samyama son obstáculos en sí mismos.
- III. 38 Por la indagación sobre la causa de esta rígida situación que liga la mente al individuo y por el examen de los medios para relajar esta rigidez, aparece un gran potencial en el individuo para ir más allá de sus límites personales.
- III. 39 Por el dominio de las fuerzas que transmiten las sensaciones del cuerpo a la mente, es posible dominar los estímulos externos. Por ejemplo, se puede soportar el contacto del agua a cualquier temperatura o los pinchazos de espinas; se puede caminar sobre superficies inestables e incluso sentirse ligero como un globo.
- III. 40 Por el dominio de samâna se pueden experimentar sensaciones de calor excesivo.
- III. 41 Practicar samyâma sobre la relación entre el oído y el espacio desarrolla un extraordinario sentido de la audición.
- III. 42 Por la práctica de samyama sobre la relación entre el cuerpo y el espacio y por el estudio de las propiedades de los objetos que flotan en el aire, como una flor de algodón, puede conseguirse el conocimiento del desplazamiento en el espacio.
- III. 43 Con el estudio de estos fenómenos y con el desarrollo de las condiciones en las que la mente no comete error de percepción aparece una facultad extraordinaria que permite sondear la mente de los demás. También se reducen las nubes que oscurecen la percepción correcta.
- III. 44 La práctica de samyama sobre el origen de la materia, bajo todas sus formas, manifestaciones y usos, permite desarrollar el dominio de los elementos.
- III. 45 Cuando los elementos son dominados ya no se es perturbado por ellos. El cuerpo alcanza la perfección y ya son posibles capacidades extraordinarias.
- III. 46 La perfección del cuerpo se traduce en bellos rasgos, encanto a los ojos de los demás, firmeza y fuerza física inhabituales.

III. 47 El dominio de los sentidos se adquiere por la práctica de samyama sobre la facultad sensorial de observar sus respectivos objetos, sobre la manera en que estos objetos son comprendidos, en que la persona se identifica con el objeto, en que los objetos, los sentidos, la mente y "Lo que percibe" están en relación mutua y sobre lo que resulta de dicha percepción.

III. 48 Entonces la reacción de los sentidos será tan rápida como la de la mente. Éstos percibirán con agudeza y la persona será capaz de influir en las características de los elementos.

III. 49 Cuando se llega a una comprensión clara de la diferencia que existe entre "Lo que percibe" y la mente, se conocen los diversos estados de la mente y lo que nos afecta. Así la mente pasa a ser un instrumento perfecto para la percepción sin defecto de todo lo que debe ser conocido.

III. 50 La libertad, fin último del Yoga, sólo se alcanza si se abandona el deseo de adquirir conocimientos extraordinarios y si se domina totalmente la fuente de los obstáculos.

III. 51 La tentación de aceptar la consideración social, consecuencia de los conocimientos adquiridos por samyama debe ser superada. De otro modo, uno se enfrenta a las mismas consecuencias desagradables que proceden de todos los obstáculos que se levantan a lo largo de la vía que conduce al estado de Yoga.

III. 52 Practicar samyama sobre el tiempo y su secuencia hace nacer la claridad absoluta.

III. 53 Esta claridad permite diferenciar objetos, incluso cuando la diferencia no es, aparentemente, muy clara. Una semejanza aparente no debería desviarnos de la percepción diferenciada de un objeto elegido.

III. 54 Una claridad tal no excluye ningún objeto, ninguna situación particular, ningún momento. Esta no es resultado de la lógica ordenada. Es inmediata, espontánea y total.

III. 55 La libertad es aquella situación en la que la mente está en identidad total con "Lo que percibe".

IV - KAIVALYAPÂDAH

IV. 1 Facultades mentales excepcionales pueden ser adquiridas por medio de: la herencia genética, el empleo de plantas (como está prescrito en los Vedas), la recitación de encantamientos, la práctica rigurosa de austeridades y por ese estado de la mente que permanece en contacto con su objeto, sin distracciones (samâdhi).

IV. 2 El cambio que va de un conjunto de características a otro es esencialmente un ajuste de las cualidades fundamentales de la materia.

IV. 3 Pero tal inteligencia sólo puede retirar los obstáculos que impiden ciertos cambios. Su papel no es mayor que el de un campesino que abre una brecha en un embalse para que el agua pueda fluir hacia el campo, donde es necesaria.

IV. 4 Con facultades mentales excepcionales, una persona puede influir en el estado mental de otros seres.

IV. 5 Esta influencia depende también del estado de quien la recibe.

IV. 6 La influencia sobre otro de aquél cuya mente haya alcanzado el estado de dhyâna, nunca puede aumentar la ansiedad u otros obstáculos. De hecho se reducen.

IV. 7 Y estas personas actúan sin motivación alguna, mientras que otras personas, igualmente dotadas de facultades excepcionales, actúan con algún que otro móvil.

IV. 8 Porque la tendencia de la mente a actuar basándose en los cinco obstáculos, como la comprensión defectuosa, no ha sido eliminada. Estos obstáculos reaparecerán en el futuro y producirán sus desagradables consecuencias.

IV. 9 La memoria y las impresiones latentes están fuertemente unidas. Esta unión persiste incluso cuando, entre dos acciones semejantes, hay un intervalo de tiempo, de espacio o de contexto.

IV. 10 Hay una gran ansia de inmortalidad en todos los hombres de todas las épocas. Por consiguiente, estas impresiones no pueden atribuirse a una época particular.

IV. 11 Estas tendencias son simultáneamente mantenidas y protegidas por las comprensiones defectuosas, por los estímulos externos, por el apego a los frutos de la acción y por la cualidad de la mente que alienta la hiperactividad. Su reducción convierte automáticamente en ineficaces las impresiones indeseables.

IV. 12 La sustancia de lo que ha desaparecido y de lo que puede aparecer existe siempre. Que estas cosas sean o no evidentes depende de la dirección del cambio.

IV. 13 Que se manifiesten o no las características particulares depende de las mutaciones de las tres cualidades.

IV. 14 Las características de una sustancia en un momento dado representan, de hecho, un solo cambio en estas cualidades

IV. 15 Las características de un objeto aparecen de forma diversa, según los estados mentales del observador.

IV. 16 Si el objeto no fuese más que la concepción mental de alguien en particular, ¿existiría dicho objeto en ausencia de dicha percepción?

- IV. 17 Que un objeto sea o no percibido depende tanto de su accesibilidad como de la motivación de la persona.
- IV. 18 Las actividades mentales son siempre conocidas por "Lo que percibe", que es inmutable y amo de la mente.
- IV. 19 Además, la mente es parte de lo que es percibido y no tiene, por sí misma, el poder de percibir.
- IV. 20 La premisa según la cual la mente podría jugar dos papeles es insostenible, porque la mente no puede fabricar y ver lo que fabrica a la vez.
- IV. 21 En una persona que poseyera tal serie de mentes de existencia momentánea, habría desorden y dificultad para mantener una memoria coherente.
- IV. 22 Cuando la mente no está en relación con los objetos externos y no refleja ninguna forma externa a "Lo que percibe", entonces toma la forma del propio "Lo que percibe".
- IV. 23 Así pues, la mente sirve para dos propósitos: presentar el mundo exterior a "Lo que percibe" y también reflejar o presentar "Lo que percibe" a sí mismo, para su propia iluminación.
- IV. 24 Aunque la mente haya acumulado varias impresiones de diversos tipos, está continuamente a disposición de "Lo que percibe". Esto se debe al hecho de que la mente no puede funcionar sin el poder de "Lo que percibe".
- IV. 25 Una persona que posee una claridad extraordinaria está libre del deseo de conocer la naturaleza de "Lo que percibe".
- IV. 26 Y su claridad les lleva hacia su único centro de interés: alcanzar un estado de libertad y permanecer en él.
- IV. 27 En la hipótesis, poco probable, de que se desviase de este objetivo, las impresiones perturbadoras del pasado amenazan con reaparecer.
- IV. 28 No hay que transigir ante los errores, por pequeños que sean, porque perjudican tanto como los cinco obstáculos.
- IV. 29 nace un estado mental lleno de claridad sobre toda cosa y en todo momento. Es como una lluvia de pura claridad.
- IV. 30 Este es verdaderamente, el estado desembarazado de acciones basadas sobre los cinco obstáculos.
- IV. 31 Cuando una mente se ha liberado de las nubes que impiden la percepción, todo es conocido, ya no queda nada por conocer.
- IV. 32 Las tres cualidades fundamentales dejan de estar sometidas a la secuencia alternante de sufrimiento-placer.
- IV. 33 Una secuencia consiste en la sustitución de una característica por otra que le sigue. Está ligada al momento. la sustitución de unas características por otras es, igualmente, la base del momento.
- IV. 34 Cuando se ha conseguido el objetivo supremo de la vida, las tres cualidades fundamentales ya no incitan nunca más a la mente a reaccionar. Es la libertad. En otras palabras, "Lo que percibe" se presenta sin ninguna coloración de la mente.