



Los Yóga Sutrás de Patanjali

Moises Aguilar

Una interpretación para el siglo XXI

Los Yoga Sutras de Patanjali

Una interpretación para el siglo XXI

Moisés Aguilar

A Carmen

Índice

Introducción	4
Primer Libro: El Camino a samadhi (samadhi Pada)	5
Interpretación del Primer Libro	5
Comentario del Primer Libro	7
Segundo Libro: Las Prácticas Externas (Sadhana Pada)	24
Interpretación del Segundo Libro	24
Comentario del Segundo Libro	27
Tercer Libro: Las Prácticas Internas (Vibhuti Pada)	51
Interpretación del Tercer Libro	51
Comentario del Tercer Libro	54
Cuarto Libro: El Camino a la Liberación (Kaivalya Pada)	73
Interpretación del Cuarto libro	73
Comentario del Cuarto Libro	75
Epílogo	88
Glosario	89
Bibliografía	91

Introducción

sutra: verso o aforismo de la literatura Hindú y escrito en Sánscrito.

Los Yoga Sutras son un libro profundo y que no te deja indiferente. Después de leerlo veinte veces sigues pudiendo sacar algo de él. Es uno de esos libros.

Empecé a estudiar los Sutras porque tuve que cubrirlo como parte del programa de formación de profesor de yoga que imparto con mi esposa. He estado leyendo filosofía toda mi vida así que era lógico que me ocupase yo de esta parte de la formación pero la experiencia fue agridulce. El libro tiene ideas realmente profundas pero todas las traducciones que encontré eran durísimas de leer. Muchas veces la traducción era tan incomprendible como el Sánscrito original. El traductor usaba palabras modernas, pero cuando las combinaba en una frase, el resultado final no tenía ningún sentido. Otras veces la traducción tenía sentido y la idea que transmitía era realmente interesante.

Así que decidí escribir mi propia interpretación, una que fuese fácil de leer para poder usarla en el programa de formación. Me armé con siete traducciones diferentes y empecé. Me enfoqué en el Sánscrito usado en los Sutras. Estudié su sentido y leí tantos comentarios como puede encontrar. Mi objetivo no era aprender Sánscrito sino descifrar el significado de los Sutras.

Cuando lees buenos libros sobre la naturaleza del universo te das cuenta de que en esencia todos explican lo mismo de una manera diferente. Muchos de los temas en los Sutras ya los había leído, principalmente en libros de Krishnamurti, de quien me considero un fan. Curiosamente, Krishnamurti no escribió su propia interpretación de los Sutras pero analiza el concepto de la no violencia como nadie y preguntó, en mi opinión, la mejor pregunta filosófica que he encontrado hasta ahora: “¿hay algo sagrado mas allá de la mente?” La no violencia es una de las bases del yoga y la pregunta sobre la mente se refiere a purusha y prakriti en la tradición del yoga. Todas estas ideas se mencionan en los Sutras.

Mientras escribía este libro tuve que volver al principio unas cinco veces. Cada vez que descifraba un nuevo concepto tenía que asegurarme de que todo lo que había escrito hasta entonces era consistente con este nuevo punto de vista. Esto también va a pasar cuando leas el libro. Cuantas más veces lo leas más serás capaz de descifrar las ideas presentadas y la siguiente vez las palabras tomaran un sentido distinto. Esta es la característica principal de un buen libro.

He intentado usar el lenguaje más accesible posible tratando a la vez de mantener la esencia del mensaje. Vas a ver que los Sutras se leen de seguido en un texto continuo, que es algo que no he visto en las traducciones que hay disponibles. Saber Sánscrito no es suficiente para traducir este libro. Uno debe entender la filosofía detrás del sutra o la idea esencial se pierde. Entender es la palabra clave. Uno solo puede dar el que tiene. Así es como entiendo yo los Sutras, ni más ni menos. Como dijo Buda: no te creas ni una palabra.

Primer Libro: El Camino a samadhi (samadhi Pada)

Interpretación del Primer Libro

(sutra 1.1) Ahora, hablemos de yoga. (sutra 1.2) Yoga se consigue quitándose el ruido de la mente (sutra 1.3) para así poder recordar quién eres. (sutra 1.4) Porque cuando te olvidas de quien eres, crees que eres un cuerpo viviendo en un universo material.

(1.5) Tus ideas pueden ser subjetivas u objetivas (1.6) y son de cinco tipos: ideas correctas, ideas incorrectas, imaginación, sueño y memoria. (1.7) Ideas correctas se pueden obtener a través de percepción, inferencia o de otros; (1.8) ideas incorrectas son la consecuencia de percibir las cosas de una manera diferente a como realmente son; (1.9) imaginación es inventarse cosas; (1.10) sueño es cuando la mente descansa, (1.11) y memoria consiste en recordar algo que ocurrió en el pasado.

(1.12) Puedes controlar y cambiar tus ideas con práctica y no apegándote a ellas. (1.13) Tendrás que practicar (1.14) hasta que se convierta en un hábito, una manera de vivir. (1.15) Debes darte cuenta de que tú no eres tus ideas y de que las puedes cambiar. No te apegues a ellas. (1.16) Darte cuenta de que esta realidad requiere que creas en ella para poder experimentarla se llama desprendimiento supremo.

(1.17) Te puedes quitar tus ideas de una manera metódica, analítica, intuitiva o simplemente dándote cuenta de qué es en lo que crees. (1.18) Una vez que te quitas todas tus ideas, lo que queda es información pura, realidad. (1.19) Así es como se ven las cosas cuando estás muerto. (1.20) En vida tienes que usar sabiduría, meditación, memoria, determinación y fe. (1.21&1.22) Cuanto más trabajes, antes obtendrás resultados.

(1.23) Otra opción es mirar la vida desde el punto de vista de la conciencia universal. (1.24) La conciencia universal está más allá de todo lo que es visible. (1.25) Solo desde este punto de vista se pueden ver las cosas como realmente son. (1.26) El estudiante es capaz de mirar desde esta perspectiva y es el punto de vista desde el que vive el verdadero maestro.

(1.27) Esta perspectiva está representada por la palabra OM. (1.28) Repitiendo este sonido puedes invocar este punto de vista. (1.29) Cuando repites OM tu atención se enfoca hacia dentro, que es donde puedes encontrar esta perspectiva superior, en ti.

(1.30) Hay nueve obstáculos que te van a prevenir alcanzar esta perspectiva superior. Son: la enfermedad física, la enfermedad mental, la duda, una mente distraída, la vagancia, la incapacidad de controlarte a ti mismo, las ideas incorrectas, no seguir avanzando en tu desarrollo personal y perder la perspectiva superior una vez conseguida. (1.31) Sabes que estás sufriendo las consecuencias de uno de estos obstáculos si te sientes infeliz, deprimido, nervioso o tienes dificultad respirando de una manera tranquila. (1.32) La mejor manera de combatir los nueve obstáculos es meditando.

(1.33) Cuando tratas con gente, sé amable con los que son amables, ten compasión por los que sufren, sé feliz si encuentras alguien sabio y simplemente ignora a quien tenga malas intenciones. (1.34) Si necesitas calmarte controla la respiración (1.35) y enfócate en lo que estás haciendo en ese momento para prevenir que la mente se distraiga. (1.36) También puedes pensar en alguien que admires y que saque lo mejor que tienes dentro. (1.37) O relájate y que sea lo que sea.

(1.38) Prestar atención a tus sueños y al mensaje que intentan transmitirte (1.39) así como concentrarte en cosas o actividades que te gusten te va a ayudar. (1.40) Seguir estas prácticas va a permitirte aprender a enfocar la mente desde lo más pequeño a lo más infinito.

(1.41) Cuando tus ideas incorrectas desaparecen la mente es como un cristal transparente. Puedes ver las cosas como son. Entender claramente lo que tienes enfrente y que no te engañen más. Puedes ver la verdadera naturaleza de las cosas. (1.42) Para ganar este entendimiento necesitas ir más allá de las palabras. Las palabras tienen un contexto preconcebido, suposiciones y una historia que afecta lo que ves, así que cuando miras algo y piensas en su nombre, esto afecta tu juicio. (1.43) Tienes también que ir más allá de la memoria y las experiencias pasadas para que no afecten lo que ves ahora. (1.44) Palabras y memorias afectan tu entendimiento de objetos materiales, conceptos, ideas y cualquier idea en general.

(1.45) Cuando empieces a ver que la mente se distrae menos, (1.46) sabes que estás cerca de alcanzar samadhi (ser uno con todo), pero aun no has llegado a samadhi. (1.47) Con práctica puedes mejorar, (1.48) y puedes vivir en la "verdad", de acuerdo con lo que es real. (1.49) Esta experiencia, este enfoque de la vida, es diferente a aprender de otros o deducir qué está pasando por lo que ves. Estás experimentando la realidad. Puedes vivir de primera mano lo que realmente es. (1.50) Este conocimiento que viene de interactuar con la realidad te va a permitir adquirir ideas correctas, reconocer apariencias e impedir tener ideas equivocadas. (1.51) Cuando toda idea desaparece, ese estado mental puro en el que te encuentras fluyendo con la realidad y conectado con todo, eso se llama samadhi, ser uno con todo.

Fin de la interpretación del primer libro.

Comentario del Primer Libro

(1.1) atha yoga anushasanam

(1.1) Ahora, hablemos de yoga.

Los Sutras comienzan con la palabra “ahora”. Esta palabra implica que el estudiante se ha preparado para este momento y que ha cumplido algún tipo de prerrequisito para afrontar este libro. En la India y Tíbet tienen gurús o maestros. Allá el estudiante confía en que el gurú sepa cuando ha llegado el momento para empezar los estudios de filosofía. En occidente no funciona exactamente así. Aquí nos gusta más tomar nuestras propias decisiones, así que tener a alguien que nos diga si estamos listos no va a funcionar.

“Ahora” también significa que estamos cansados. Hemos buscado y probado otras filosofías e ideas y no han funcionado. Llega ese momento en la vida en que queremos encontrar algo de sentido y seguir como siempre no es suficiente. Esto es también lo que implica la palabra “ahora.”

En occidente identificamos el yoga con el ejercicio físico o asanas (posiciones de yoga). Como dicen los Sutras, este libro habla de yoga así que obviamente hay más que asanas. Nuestra idea de qué es el yoga, por mucho que sea incompleta, está de acuerdo con nuestra preferencia de tomar nuestras propias decisiones. En occidente nuestro entendimiento del yoga evoluciona en línea con nuestro entendimiento de la práctica física, ya que es ahí donde empezamos. Practicando asanas – la parte física del yoga – nuestros cuerpos y mentes se preparan para conceptos más sutiles. Antes o después nos preguntarnos si hay algo más y empezamos a investigar la parte filosófica del yoga.

En oriente uno empieza a practicar yoga sabiendo que asanas son sólo una parte y que uno debe prepararse para la parte filosófica, mientras que en occidente uno empieza a practicar yoga pensando que asanas es todo lo que hay y poco a poco empieza a descubrir que hay mucho más. El resultado final es el mismo, son simplemente dos caminos diferentes.

My esposa y yo tenemos un estudio de yoga en Chicago y hemos visto a nuestros estudiantes evolucionar de una manera particular. Nuestra experiencia es que cuando los estudiantes estén listos, ellos nos pedirán más. Para nosotros tiene sentido que primero hagamos asanas. Más incluso si el estudiante es occidental. La filosofía del yoga no es obvia para alguien que se ha educado en occidente así que ir poco a poco tiene sentido. También pensamos que hay que limpiar el cuerpo primero si queremos notar energías más sutiles. Limpiar no se refiere solo a ayunos de zumos o dietas, aunque comer sano definitivamente ayuda. Limpiarse se refiere a quitarse energías estancadas que tenemos en el cuerpo. Practicar asanas y hacer el cuerpo más fuerte y flexible nos va a ayudar a quitarnos estas energías estancadas.

En nuestro estudio de yoga hacemos todo lo posible para que nuestros estudiantes tengan una práctica consistente así que en tres años que llevamos abiertos hay quien ha venido ya más de 250 veces. Fue una de estas estudiantes quien nos preguntó si al final de la clase podríamos estar unos minutos

sentados meditando. Esta estudiante había sido capaz de quitarse esas energías estancadas y quería más. Como la mente occidental requiere, nosotros le dimos las herramientas y fue ella quien llegó a ese punto por sus propios medios.

Si a alguien que nunca ha hecho yoga le decimos que se lea los Yoga Sutras porque esto es de lo que realmente va el yoga, esa persona va a salir corriendo. Y haría bien. Es lógico empezar con asanas. A primera vista parece una clase de gimnasia pero más divertida. A medida que la estudiante practique será ella la que pida más. Qué es exactamente lo que vaya a pedir dependerá de cada uno pero siempre será algo más sutil y más difícil de entender.

El instructor debe esperar a que el estudiante pregunte acerca de filosofía, respiración o meditación. Si intentamos jugar gurú y decidir cuando alguien está listo vamos a cometer un error detrás de otro. El instructor debe presentar las herramientas pero es el estudiante quien tiene que decidir cuándo y cómo usarlas. Forzar a alguien a leer filosofía porque es importante no es buena idea dada nuestra mentalidad en occidente.

Yoga generalmente se traduce como “unión” pero la palabra yoga tiene tantas connotaciones que he preferido usar la palabra original ya que no le estaría haciendo un favor traduciéndola. Este libro entero habla de yoga, como dice este primer sutra, así que he preferido dejar que sea el lector quien decida qué es yoga realmente.

(1.2) yogash chitta vritti nirodhah (1.3) tada drashtuh svarupe avasthanam

(1.2) Yoga se consigue quitándose el ruido de la mente (1.3) para así poder recordar quién eres.

La palabra clave de este sutra es quitar. Los Sutras nos dicen continuamente que es más importante quitarse cosas de encima que conseguir algo nuevo. Los Sutras nos explican que somos mucho más de lo que creemos y que nuestros problemas son el resultado de olvidar, no entender quienes somos o simplemente de tener la cabeza llena de ideas incorrectas. Todo esto evita que podamos vernos como realmente somos. Este sutra va más allá y dice que si podemos calmar la mente podemos recordar quienes somos en realidad. Yoga no es el objetivo sino la herramienta que nos va a permitir encontrar verdades más profundas.

Quitarse el ruido de la cabeza aparece continuamente en los Sutras. Hay diferentes niveles de control mental pero para todos ellos es esencial calmar la mente. Una mente distraída nos va a traer infelicidad. De acuerdo con los Sutras, la causa principal de todos nuestros problemas es tener la mente llena de ruido, algo que es fácil de ver dado nuestro estilo de vida. Desde que nos levantamos hasta que nos vamos a dormir nos bombardean con imágenes y sonidos. Tenemos tanto ruido en la cabeza que es difícil pensar. No es tanto como de feliz o infeliz es nuestra vida sino como de estable o frágil es nuestra situación. La estabilidad de nuestra vida es directamente proporcional a nuestra fortaleza mental. Solo una mente fuerte y estable será capaz de aguantar los ratos malos para disfrutar los buenos.

Lo que generalmente definimos como “tiempo para mí mismo” son actividades que nos permiten estar más calmados. Cómo definimos este tiempo totalmente subjetivo y diferente para cada uno. La evaluación es interna. Y aquí es donde los Sutras nos dicen que podemos encontrarnos a nosotros mismos, internamente, una vez que calmemos la mente. Pero, este sutra va mas allá. Cuando pasamos tiempo para nosotros mismos no pensamos quién es ese “yo” para el que estamos pasando tiempo. Ese “yo” interior que se encuentra mejor una vez que nos hemos dedicado tiempo a recargarnos. Este sutra nos dice que una vez que acallemos la mente seremos capaces de recordar quién es este “yo.” Hablaremos de esto más adelante en el libro.

(1.4) vritti sarupyam itaratra

(1.4) Porque cuando te olvidas de quien eres, crees que eres un cuerpo viviendo en un universo material.

Esta vida que vivimos todos días es una experiencia tan intensa que creemos que es real. Podemos ver, oír, oler o tocar cosas y nuestros sentidos nos convencen de que todo esto es real. Podemos interaccionar con nuestro entorno y este entorno responde a nuestras acciones. ¿No es esto suficiente definición para considerar a algo real?

La tradición hindú llama a este universo físico “maya” – o ilusión. Como nos dice la física cuántica no estamos seguros de cómo el volumen se crea dado que los átomos son principalmente espacio. Estos átomos, cuando se miran de cerca, son 99% espacio. Entonces, de alguna manera, como por arte de magia, un trozo de madera aparece a partir de átomos que son básicamente espacio. Los átomos son espacio aunque el trozo de madera es real. Puede que haya algo que aún no hemos entendido sobre como la materia interacciona con nuestros sentidos.

La razón de llamar a este sitio ilusión no es para ignorarlo, sino para quitarnos algo de la presión de encima. Si todo lo que vemos es básicamente espacio actuando como si fuera solido, podríamos decir que es comparable a un juego de ordenador. Nosotros somos el personaje principal del juego y el entorno interacciona con nosotros. El juego de ordenador tiene reglas que hace que objetos estén en un sitio particular o interaccione con nosotros de una manera particular. Esta realidad crea sólidos a partir de espacio para que podamos interaccionar con ella. El concepto es parecido. Nacemos, y la partida comienza, vivimos y jugamos la partida, y finalmente morimos y la partida se termina. Entonces volvemos y jugamos otra vez. Mientras jugamos podemos experimentar felicidad o tristeza, hacemos amigos, tenemos una familia y aprendemos cosas. Si todo esto es una ilusión, es realmente buena y alguien ha hecho un buen esfuerzo para montar todo esto. ¿Por qué ignorarlo? ¿Por qué no aprender a disfrutarla y a sacarle el mayor partido?

(1.5) vrittayah pancatayah klisha aklisha

(1.5) Tus ideas pueden ser subjetivas u objetivas

Ninguna de las traducciones que he encontrado usan la palabra “idea” cuando traducen este sutra. Una de mis hipótesis es que algunas palabras no tenían el significado que tienen hoy cuando se escribieron los Sutas. El autor tuvo que ser creativo y explicar lo que es una idea en este contexto usando las palabras disponibles en la época. Al mismo tiempo, los tibetanos tienen nueve palabras para referirse a la “mente”, así que nuestro lenguaje común puede hacer corto a veces. A lo largo del libro he intentado lo más posible usar vocabulario moderno pero hay ciertas palabras que no voy a intentar traducir (como la palabra “yoga”), ya que la palabra occidental haría perder demasiado el significado que la palabra tiene en sánscrito.

No es tanto que las ideas sean objetivas o subjetivas. Como dijo Marco Aurelio, “Todo lo que escuchamos es una opinión, no un hecho. Todo lo que vemos es una perspectiva, no la verdad.” Toda idea es al fin y al cabo subjetiva ya que es nuestra. Lo que ocurre es que algunas son correctas, o son la consecuencia de una percepción acertada, por lo que son objetivas; y las incorrectas son subjetivas ya que solo existen en nuestra cabeza.

(1.6) pramana viparyaya vikalpa nidra smritayah (1.7) pratyaksha anumana agamah pramanani (1.8) viparyayah mithya jnanam atad rupa pratistham (1.9) shabda jnana anupati vastu shunyah vikalpah (1.10) abhava pratyaya alambana vritti nidra (1.11) anubhuta vishaya asampramoshah smritih

(1.6) y son de cinco tipos: ideas correctas, ideas incorrectas, imaginación, sueño y memoria. (1.7) Ideas correctas se pueden obtener a través de percepción, inferencia o de otros; (1.8) ideas incorrectas son la consecuencia de percibir las cosas de una manera diferente a como realmente son; (1.9) imaginación es inventarse cosas; (1.10) sueño es cuando la mente descansa, (1.11) y memoria consiste en recordar algo que ocurrió en el pasado.

Un conocimiento acertado o correcto puede venir a través de otra persona, lo podemos conseguir por inferencia o percepción. Como Will Rogers inteligentemente dijo “Hay tres clases de hombres. Uno que aprende leyendo. Otros pocos que aprenden por observación. El resto tienen que hacer pis en la cerca eléctrica.” Si seguimos la distribución de Will Rogers, podemos decir que uno aprende de otros, unos pocos aprenden por inferencia y el resto necesitan notar la corriente eléctrica pasarles por el cuerpo.

Pero ese es el objetivo, tener la experiencia. Estamos acostumbrados a juzgar algo desagradable como malo y algo agradable como bueno. Si cambiásemos nuestra manera de juzgar y usásemos conocimiento y no placer como baremo, nuestras conclusiones serían diferentes. De hecho, ya hacemos esto. Cuántas veces hemos oído a alguien decir: “fue lo peor y lo mejor que me ha pasado en la vida.” Fue lo peor porque fue desagradable, un mal rato, pero fue lo mejor porque ganamos conocimiento; conocimiento acerca de la vida o acerca de nosotros mismos. Todos sabemos que aprender sobre la vida o sobre nosotros mismos tiene valor, independientemente de cuál sea la cultura de la que vengamos, o qué religión, nacionalidad o raza. También sabemos que la mejor manera de ganar este conocimiento es tener la experiencia nosotros mismos. Antes o después llega el momento en la vida en la que queremos hacer pis en la cerca y somos muy conscientes de que esta electrificada.

(1.12) abhyasa vairagyabhyam tat nirodhah (1.13) tatra sthitau yatnah abhyasa (1.14) sah tu dirgha kala nairantaira satkara asevitah dridha bhumi (1.15) drista anushravika vishaya vitrishnasya vashikara sanjna vairagyam

(1.12) Puedes controlar y cambiar tus ideas con práctica y no apegándote a ellas. (1.13) Tendrás que practicar (1.14) hasta que se convierta en un hábito, una manera de vivir. (1.15) Debes darte cuenta de que tú no eres tus ideas y de que las puedes cambiar. No te apegues a ellas.

Este punto es importante. Cuando intentamos definir quién somos, nos damos cuenta de que la respuesta es compleja. Aun así todos tenemos algo que creemos que nos define y nos hace ser lo que somos. Puede ser el lugar donde nacimos, el grupo al que pertenecemos, nuestra profesión, una condición física o la religión que profesamos. De ello conseguimos una sensación de seguridad, y un sentido de identidad ya que no saber quien somos es estresante.

Nuestras ideas son una parte importante de quien hemos decidido que somos. Estas son parte del grupo al que hemos decidido pertenecer, y cuestionar estas ideas es cuestionar la validez del grupo, o nuestra pertenencia a él. Para cada uno de nosotros, hay unas ciertas ideas que no se pueden tocar. Están guardadas en el cajón de “eso ni tocarlo.” Pero puede que esas ideas simplemente dependan de nuestras circunstancias. Necesitamos diferenciar entre una idea verdadera y una circunstancial. Estas últimas son las que simplemente validan el grupo y puede que no tengan nada de verdad.

Como Krishnamurti explica, tenemos que quitarnos todas nuestras etiquetas, todas nuestras circunstancias y toda nuestra historia. Una vez que nos deshacemos de todo eso, lo que sea que quede, eso es lo que realmente somos. Y desde este punto de partida, podemos redefinir nuestras ideas de nuevo. Podemos construirlas sin estándares sociales, imposiciones externas o necesidades artificiales. Podemos definir un universo y una vida que tenga sentido para nosotros como seres humanos, no como ninguna otra etiqueta que nos estemos dando.

Ideas que tengan sentido como seres humanos tienen que tener una visión universal y una local. La una completa y corrobora a la otra. La visión universal explica la vida en conjunto y da sentido a la vida diaria. La visión universal explica simplemente de que creemos de lo que va la vida. La visión local nos ayuda con situaciones particulares y confirma los principios universales. Este sistema es un proceso continuo que evoluciona a lo largo de la vida. Dada nuestra visión de la vida juzgaremos lo que tenemos delante de una manera u otra.

Desde un punto de vista universal podemos ver la vida como una lección o como un castigo. Si la vemos como una lección, podemos verla como lo que aprende un niño en el colegio o como lo que aprende un explorador en una expedición. Si la vemos como un explorador, el entorno desconocido puede verse como nuevo y peligroso o como nuevo y misterioso. Nosotros somos los que tomamos estas decisiones y definimos la perspectiva desde la que damos contexto a las experiencias que vivimos día a día. Esta es nuestra visión universal, o de lo que pensamos que va la vida. Dada nuestra visión universal, veremos a otra gente como maestros, contrincantes, hermanos o alienígenas. Y dado como los veamos, así nos

comportaremos con ellos. Cuanto más constructiva sea nuestra visión, más posibilidades tendremos. Si refinamos nuestras ideas y nuestra perspectiva de la vida, no voy a decir que todo el mundo nos va a caer bien, pero el número de gente que nos van a molestar va a bajar. Eso lo puedo garantizar.

(1.16) tat param purusha khyateh guna vaitrshnyam

(1.16) Darte cuenta de que esta realidad requiere que creas en ella para poder experimentarla se llama desprendimiento supremo.

El sutra 1.4 nos dice que esta realidad es una ilusión, pero el desprendimiento supremo va más allá. Este sutra añade que es nuestra aceptación de esta realidad lo que la mantiene viva. Sin nuestra aceptación – expresada en nuestras ideas – no seríamos capaces de percibir la realidad en la manera en que lo hacemos. Nuestros cerebros no serían capaces de descifrar lo que vemos, tocamos u oímos. Nuestra vida no nos está pasando, sino que estamos permitiendo que todo ocurra a nuestro alrededor. No de una manera mística en la que todo tiene una razón de ser sino que son nuestras ideas las que ayudan a traducir en solido el átomo que es 99% espacio. Así es como de responsables somos en hacer que esta realidad sea lo que es para nosotros.

(1.17) vitarka vichara ananda asmita rupa anugamat samprajnatah (1.18) virama pratyaya abhyasa purvah samskara shesha anyah (1.19) bhava pratyayah videha prakriti layanam (1.20) shraddha virya smriti samadhi prajna purvakah itaresham

(1.17) Te puedes quitar tus ideas de una manera metódica, analítica, intuitiva o simplemente dándote cuenta de qué es en lo que crees. (1.18) Una vez que te quitas todas tus ideas, lo que queda es información pura, realidad. (1.19) Así es como se ven las cosas cuando estás muerto. (1.20) En vida tienes que usar sabiduría, meditación, memoria, determinación y fe.

De los tres métodos my favorito es el analítico, aunque todos tienen que participar en el proceso. No soy místico y no tengo visiones de cómo funciona el universo. Las cosas tienen que tener sentido para que me las crea. El universo es lógico, causa y efecto, acción y reacción. Cada proceso en el universo sigue reglas tan lógicas como las leyes de la física. Eso incluye ideas, o cualquier otro proceso psicológico o mental.

Casos especiales, excepciones, son oportunidades excepcionales para trabajar en este área. Estos casos especiales marcan el punto de entrada a un área de la realidad que aun no hemos considerado. ¿Cómo tiene que funcionar el universo para que una situación especial tenga su lugar lógico en la realidad que vemos? Si pudiésemos contestar esta pregunta, encontraríamos nuevas reglas e información de cómo funcional la vida. Los casos especiales están fuera de las opciones que aceptamos así que cada vez que integramos un nuevo caso especial, nos hacemos un poco más sabios.

No es tanto que ganemos sabiduría sino que nos deshacemos de las restricciones e ideas incorrectas que no nos dejaban ver las cosas como eran. La filosofía del yoga consiste en quitarse lo que sobra, no en adquirir nada nuevo. Nuestra visión natural ya acepta y entiende todos los escenarios posibles, pero las ideas incorrectas que tenemos sobre la realidad hacen que no podamos aceptar esa realidad. Estas ideas incorrectas nos previenen ver las cosas como son, y una vez que nos deshacemos de ellas, la realidad se convierte en algo obvio.

(1.21) tivra samvega asannah (1.22) mridu madhya adhimatra tatah api visheshah

(1.21&1.22) Cuanto más trabajes, antes obtendrás resultados.

Nos gusta hacer lo que hacemos bien. Hacer lo que nos sentimos cómodos haciendo. Evolución, yoga, un reto, cambio o pasarlo bien, todos tienen en común que consisten en hacer algo nuevo. Pero todos requieren un esfuerzo. Este sutra nos dice que no hay nada que no podamos conseguir si trabajamos en ello. Y cuanto más trabajemos, más rápido conseguiremos resultados. Es un voto de confianza al potencial humano.

Trabajar para conseguir nuestros objetivos está volviendo. Compañías de deporte o instituciones educativas nos invitan a trabajar duro para conseguir nuestros sueños. Al mismo tiempo, nuestro estilo de vida es justo al revés. Compramos la casa, el coche y la vacación y después pagamos por ellos. Pagar después de conseguir algo nos hace enfocarnos en la hipoteca más que en la casa, así que no la disfrutamos tanto. Damos mucho más valor a lo que nos ha costado esfuerzo conseguir y despreciamos lo que nos viene fácil.

(1.23) ishvara pranidhana va (1.24) klesha karma vipaka ashayaih aparamristah purusha-vishesha ishvara (1.25) tatra niratishayam sarvajna bijam (1.26) purvesham api guruh kalena anavachchedat

(1.23) Otra opción es mirar la vida desde el punto de vista de la conciencia universal. (1.24) La conciencia universal está más allá de todo lo que es visible. (1.25) Solo desde este punto de vista se pueden ver las cosas como realmente son. (1.26) El estudiante es capaz de mirar desde esta perspectiva y es el punto de vista desde el que vive el verdadero maestro.

Hay dos conceptos importantes que se introducen en estos cuatro sutras. El primero es “ishvara-pranidhana,” que se traduce generalmente como alinearse con un poder superior, y se menciona más adelante en los Sutas como una de las practicas a seguir. En el contexto de este sutra, estamos mirando el mundo desde un punto de vista más elevado. La clave es dejar ir, desprendernos de nuestra opinión, para realmente considerar, aunque sea solo por un momento, que nuestro punto de vista está equivocado y probar otro. En este caso el punto de vista es uno más universal. Y aquí es donde el segundo concepto aparece, purusha.

Imagina que todo, el universo entero, otros posibles universos, el pasado, presente y futuro, todo espacio y tiempo que ha sido o será, todo con "T" mayúscula. De hecho, con todas mayúsculas: TODO. Imagina eso, el Todo. Ahora imagina que ese Todo está en la cabeza de alguien, como si ese alguien lo estuviese pensando. El propietario de esa cabeza es consciente. Consciente de sí mismo y de que hay un universo dentro de su cabeza. En la filosofía del yoga, la conciencia ese que tiene el universo entero en la cabeza se llama purusha. Purusha no es este ser, dueño de la cabeza y mas allá de todo el universo. Purusha es la conciencia de este ser. Este ser está más allá de todo lo que podamos conocer y lo único con lo que podemos entrar en contacto es su conciencia. A esta conciencia es a la que llamamos purusha. Purusha es la conciencia universal, consciente de todo, y jugando una parte en todo. Pero es solamente eso, conciencia. No tiene materia, mente, cuerpo, nada. Solo es conciencia. Conciencia universal.

Así que tomar la perspectiva de esta conciencia universal es ver la vida desde el punto de vista de quien es responsable de que esta realidad sea lo que es, del que hace que todo tenga vida y es consciente de todo lo que ocurre en el universo. Todo lo que vemos en el universo ocurre gracias a purusha. Lo bueno, lo malo y lo feo, todo está aquí gracias a purusha. Este punto de vista universal es el que este sutra nos invita a considerar. Si pudiésemos ver la realidad y el mundo desde este punto de vista, podríamos entender lo que estamos viendo.

Desde el punto de vista de purusha nada es bueno o malo. Purusha es responsable de todo, así que todo es su creación. Todo es tan sagrado o insignificante como cualquier otra cosa ya que todo viene del mismo sitio. Ningún ser está por encima de otro desde el punto de vista de purusha. El mas invencible de los dioses y la más insignificante de las hormigas tienen la misma dependencia con purusha. La vida se ve bastante diferente desde allí.

(1.27) tasya vachakah pranavah (1.28) tat japah tat artha bhavanam (1.29) tatah pratyak chetana adhigamah api antaraya abhavash cha

(1.27) Esta perspectiva está representada por la palabra OM. (1.28) Repitiendo este sonido puedes invocar este punto de vista. (1.29) Cuando repites OM tu atención se enfoca hacia dentro, que es donde puedes encontrar esta perspectiva superior, en ti.

El Mandukya Upanishad contiene una bonita explicación de cómo se forma la palabra OM. OM viene de AUM. La "A" representa el mundo físico; la "U" es el mundo invisible, de los sueños o de las energías sutiles; la "M" es el mundo mental o causal; y hay un cuarto aspecto que es la pausa, el silencio que se deja después de cantar OM y que simboliza la conciencia. Cantar esta palabra nos ayuda a enfocar nuestra atención hacia adentro, hacia nosotros mismos, que es donde podemos encontrar la perspectiva universal o de purusha.

(1.30) vyadhi styana samshaya pramada alasya avirati bhranti-darshana alabdhabhumikatva anavasthitatva chitta vikshepa te antarayah

(1.30) Hay nueve obstáculos que te van a prevenir alcanzar esta perspectiva superior. Son: la enfermedad física, la enfermedad mental, la duda, una mente distraída, la vagancia, la incapacidad de controlarte a ti mismo, las ideas incorrectas, no seguir avanzando en tu desarrollo personal y perder la perspectiva superior una vez conseguida.

Puede parecer cruel que la enfermedad física sea uno de los obstáculos para conseguir una perspectiva superior. Eso es solamente si pensamos que no podemos curar la enfermedad, que es lo que de hecho pensamos. Por eso creemos que es cruel. Si pensásemos que nos podemos curar, no pensaríamos que es tan cruel. Si los Sutras nos dijeren que podemos conseguir la perspectiva de purusha afeitándonos la cabeza nos parecería bien ya que podemos hacerlo sin ningún problema. Dado que los Sutras identifican la enfermedad física como un obstáculo, a lo mejor lo que intentan decirnos es que podemos hacer algo al respecto. Y lo mismo se puede aplicar a las enfermedades mentales.

La duda, el siguiente obstáculo, se refiere principalmente a no estar seguros si podemos conseguir la perspectiva de purusha. Dudar que nos podemos iluminar. El que este sea uno de los obstáculos significa que los Sutras creen que podemos iluminarnos. Que todo el mundo puede.

Si una mente distraída es uno de los obstáculos, mejor que tiremos la televisión por la ventana ya. Estamos rodeados de cosas, gente y empresas que están continuamente pidiéndonos atención y distrayéndonos al mismo tiempo. Hay mucho pasando hoy en día, y todo esto hace que la vida sea más entretenida. Sin embargo, algo de paz y tranquilidad es también una buena idea de vez en cuando. Una mente distraída es como un cubo lleno de agujeros que no es capaz de retener agua dentro. Cada uno de los agujeros representa cada una de las cosas a las que estamos prestando atención.

No voy a cubrir vagancia o falta de control personal por razones obvias, ni tampoco ideas incorrectas ya que se cubren en más profundidad en otros sutras.

El siguiente obstáculo está relacionado con el axioma universal que dice que “si algo no sube, baja.” Nada puede estar quieto, todo está en movimiento. Si no estamos mejorando, acercándonos un poco más a la iluminación, estamos empeorando y alejándonos de ella. Es imposible estar exactamente en el mismo lugar por mucho tiempo.

El último obstáculo está relacionado con el anterior. Una vez que obtengamos la perspectiva superior, tenemos que seguir trabajando para mantenerla. Si dejamos de subir, vamos a bajar, y consecuentemente perder esta perspectiva. Piensa en el equipo número uno en la liga. Ese equipo está ahí porque trabaja para seguir ahí. Sigue ganando al rival consistentemente. Lo mismo con la perspectiva de purusha. A menos que la cultivemos continuamente, vamos a perderla. Esto significa que podemos adquirir esta perspectiva durante nuestra vida. Esto no es algo que consigamos en el más allá, o una vez muertos, sino que es algo accesible en vida.

(1.31) dukkha daurmanasya angam-ejayatva shvasa prashvasah vikshepa sahabhuva

(1.31) Sabes que estás sufriendo las consecuencias de uno de estos obstáculos si te sientes infeliz, deprimido, nervioso o tienes dificultad respirando de una manera tranquila.

(1.32) tat pratishedha artham eka tattva abhyasah

(1.32) La mejor manera de combatir los nueve obstáculos es meditando.

Los Sutras nos dicen que podemos conseguir lo que queramos a base de meditación. Consideremos por un momento que esto es cierto. Esto implica que cualquier enfermedad física, ya que es uno de los nueve obstáculos, podemos curarla con meditación. Esto obviamente no tiene ningún sentido. Pero la razón por la que no tiene sentido es porque estamos mirando el problema desde nuestro punto de vista occidental. Consideremos por un momento un punto de vista un poco más oriental.

Tenemos un cuerpo, no somos un cuerpo. Como nuestro cuerpo es una entidad independiente, existe por él mismo, sin dependencia a nosotros. Lo podemos usar durante nuestra estancia en la Tierra, y cuando llega el momento lo dejamos ir. El cuerpo va de vuelta a la Tierra que es de donde vino – de las cenizas a las cenizas – y nosotros seguimos nuestro camino. Este cuerpo que estamos tomando prestado durante nuestra estadía terrenal está asignado a nosotros, conectado a nosotros, pero no es nosotros. Es un cuerpo. Nuestro cuerpo.

Segundo, contemplemos la opción de que todo en el universo es consciente. La fuente de todo es conciencia (purusha), así que todo tiene que ser consciente. Lo que ocurre es que no todo es capaz de expresar su conciencia tan bien como nosotros. Nosotros podemos expresar nuestra conciencia porque tenemos un cuerpo que nos ayuda en esta tarea. El cuerpo no se está expresando él, nos está expresando a nosotros.

Así que el cuerpo tiene una conciencia independiente, lo que implica que nos podemos comunicar con él. Y la manera de comunicarnos con nuestro cuerpo es la meditación. A través de meditación podemos conectar con nuestro cuerpo y encontrar las respuestas a por qué tenemos las enfermedades que tenemos. Si este sutra es verdad, y podemos corregir los nueve obstáculos con meditación, todos los obstáculos son psicológicos.

El cuerpo nos ayuda a navegar este mundo. Está reaccionando a nuestras ideas y protegiéndonos lo mejor que puede de las dificultades que encontramos. A través de la meditación podemos averiguar las razones por las que nuestro cuerpo ha desarrollado las enfermedades que nos afligen. La razón de la enfermedad siempre está en nuestras ideas. Una vez que reemplacemos ideas falsas por ideas correctas la enfermedad puede desaparecer ya que su trabajo está hecho.

Damos por descontado que una idea correcta es constructiva, positiva o tiene el poder de inspirarnos. Esto es algo que sabemos que es verdad intuitivamente. El hecho de que la realidad sea tan positiva dice mucho del universo en el que vivimos. Si la realidad del universo es tan positiva, esto también implica

que todos los problemas que tenemos nos los estamos creando nosotros y que se pueden arreglar. Los problemas son procesos artificiales. Tenemos que estar haciendo algo para crearlos y algo también para mantenerlos vivos. Si no estuviésemos continuamente alimentando la fuente del problema, el problema no podría existir, ya que de una manera natural no puede sobrevivir.

No es tanto lo que creemos que hacemos mal lo que nos perjudica, sino lo que creemos que estamos haciendo bien. Mantener malos hábitos como si fuesen una buena idea solo es posible si existe una idea falsa. Y por esto es por lo que es tan duro cambiarnos las ideas, porque pensamos que lo estamos haciendo bien. Los nueve obstáculos no son castigos, son pistas. Pistas que nos dan una indicación de cómo funciona la vida así como nuestra cabeza.

(1.33) maitri karuna mudita upekshanam sukha duhka punya apunya vishayanam bhavanatah chitta prasadanam

(1.33) Cuando tratas con gente, sé amable con los que son amables, ten compasión por los que sufren, sé feliz si encuentras alguien sabio y simplemente ignora a quien tenga malas intenciones.

Piensa en las relaciones desde el punto de vista de dar o recibir energías. Si alguien es amable y nos da energías, debemos dar de vuelta. Si alguien está sufriendo y necesita energías, debemos darles nuestra atención y nuestra energía. Si alguien es sabio, debemos estar contentos de haber encontrado a alguien así y el intercambio no es necesario. Y finalmente, si alguien tiene malas intenciones, es mejor ignorarlos para que no puedan robarnos las energías. Si no damos atención, no perdemos energía. Lo que quiere la gente con malas intenciones es quitarnos las energías y la estrategia que siguen es aprovecharse de nuestras inseguridades y defectos. A través de estos consiguen que les prestemos atención, y pueden robarnos energía.

De estos cuatro casos el más interesante es evidentemente el relacionado con gente con malas intenciones. ¿Por qué esta persona puede sacarme de quicio? Si yo no le diese la opción de sacarme de quicio, él no podría ponerme de mal humor, evidentemente. Todos tenemos aéreas o situaciones que nos hacen perder los papeles, o que nos hacen sentir incómodos. Una manera de desarrollar estas aéreas es durante nuestra niñez. Estas situaciones que hoy nos hacen pasar un mal rato están relacionadas con situaciones que provocan una respuesta psicológica automática, comparable a un programa. Wilhelm Reich describe este proceso en su libro "La función del Orgasmo." Durante nuestra niñez desarrollamos estos programas que nos ayudan a sobrevivir situaciones desagradables para protegernos del dolor. El propósito de este programa es el ayudarnos a pasar el mal rato con la menor cantidad de sufrimiento posible. Desafortunadamente, mientras el programa está haciendo su trabajo perdemos conciencia hasta cierto punto. Y esta pérdida de conciencia conlleva una pérdida de energía. Es esta pérdida de energía la que produce el cansancio que sentimos después de pasar por una situación difícil.

El primer paso para deshacernos de estos programas es el darnos cuenta que ya no somos el niño o niña que tuvo la necesidad de crear esos programas para protegerse. Después todo lo que tenemos que

hacer es tratar de seguir conscientes cuando el programa entra en acción. Cuando nos encontremos en una situación difícil, solo tenemos que tratar de permanecer conscientes de lo que está pasando. Después de observarnos en estas situaciones unas cuantas veces podremos tomar control y el programa desaparece.

(1.34) prachchardana vidharanabhyam va pranayama (1.35) vishayavati va pravritti utpanna manasah sthiti nibandhani (1.36) vishoka va jyotishmati

(1.34) Si necesitas calmarte controla la respiración (1.35) y enfócate en lo que estás haciendo en ese momento para prevenir que la mente se distraiga. (1.36) También puedes pensar en alguien que admires y que saque lo mejor que tienes dentro.

¿No hacemos esto ya? Cuando alguien esta estresado le decimos que respire para calmarse. En las películas, cuando el policía a perdido a su compañero, se centra en su trabajo para olvidarse del dolor y la pérdida que ha sufrido. Y cuando queremos dar nuestro máximo potencial, invocamos al campeón que llevamos dentro. Estos tres trucos ya han llegado a la cultura occidental.

En la tradición del yoga se dice que la mente y la respiración son como dos peces que nadan juntos. Controlando uno de ellos, el otro sigue. La mente es mas resbaladiza así que se recomienda el enfocarse en controlar la respiración primero. Controlando la respiración, la mente sigue.

(1.37) vita raga vishayam va chittam

(1.37) O relájate y que sea lo que sea.

Hay gente que puede que tenga un problema con mi interpretación de este sutra pero recuerda quienes fueron los primeros que probaron el yoga en occidente: hippies! Dejarse llevar, o vivir el momento son conceptos relacionados con la filosofía oriental. A occidente le gusta que las cosas sean blancas o negras y a oriente le gustan las aéreas grises. Occidente hace planes y se marca objetivos mientras que oriente prefiere vivir el aquí y ahora.

¿Te has dado cuenta como en las últimas películas de superhéroes el tipo bueno tiene un lado oscuro y el malo tiene algo de luz? En la cultura hindú no todos los dioses son tan majos. Todos juegan un papel esencial en el universo pero algunos llevan un collar hecho a base de calaveras humanas. Los dioses hindúes representan la complejidad de la vida y sus dilemas morales. En el Bhagavad Gita, Arjuna se enfrenta con el dilema moral de luchar contra aquellos que respeta y es Krishna quien le convence que matarlos es el camino apropiado en esa situación. En oriente la vida se presenta como un complicado problema ético que tenemos que aprender a navegar. Esto es lo que estamos viendo ahora en las películas de superhéroes. Desde los años cuarenta, Supermán hacia todo bien y el malo era totalmente malo pero ese no es ya el caso.

Dejarse llevar está también asociado con “ishvara-pranidhana” – o alinearse con un poder superior. Se trata de ofrecer nuestra vida a una causa por encima de nosotros, no simplemente a rendirse o no preocuparse de que nos pase. Esta estrategia parece que nos quita control sobre nuestra vida y obviamente no nos gusta en occidente. En occidente nos gusta tomar nuestras propias decisiones y sentir que tenemos control. Sin embargo no tenemos control sobre todo lo que nos pasa. Es en estos momentos en que entendemos lo que significa dejarse llevar y aceptar lo que la vida nos traiga.

(1.38) svapna nidra jnana alambanam va (1.39) yatha abhimata dhyanat va

(1.38) Prestar atención a tus sueños y al mensaje que intentan transmitirte (1.39) así como concentrarte en cosas o actividades que te gusten te va a ayudar.

(1.40) parma-anu parama-mahattva antah asya vashikarah

(1.40) Seguir estas prácticas va a permitirte aprender a enfocar la mente desde lo más pequeño a lo mas infinito.

Este ejercicio fortalece la mente. De la misma manera que podemos fortalecer los ojos alternando la mirada entre un punto cercano y otro lejano, podemos ejercitar la mente alternando entre algo muy pequeño y algo muy grande. Algo pequeño sería un asunto particular o un problema muy bien definido. Algo grande puede ser el propósito de la vida, la estructura del universo o cómo evolucionan sistemas sociales complejos.

La mente es el factor principal que determina a que nos dedicamos en la vida. Así es como planeamos nuestra vida profesional o como contratamos nuevos empleados. Gente con una mente detallista hace trabajos detallistas, y con una mente abstracta hace trabajos con necesidad de abstracción. Cuanta más mente, mejor la posición. Cuanto más especializada, más especializado el trabajo. Y si la mente esta distraída, mas difícil encontrar un trabajo. Es tan común que ni lo cuestionamos.

El anciano de una tribu de indios americanos estaba dando una charla a ejecutivos. Estaba explicando cómo estamos acabando con los recursos del planeta a través de las corporaciones. A esto, un ejecutivo le contesto que entendía lo que estaba diciendo, pero que no podía parar. Como ejecutivo, tenía la responsabilidad de generar beneficios para sus accionistas. A eso, el anciano le preguntó que si tenía hijos. El ejecutivo contesto que sí. Entonces pregunto que si tenía nietos. También contesto que sí. Entonces el anciano le pregunto, ¿en qué momento dejas de actuar como un ejecutivo y empiezas a actuar como su abuelo? La habitación se quedó en silencio. Esta pregunta es algo que nuestro sistema basado en mente no sabe responder. La mente es una herramienta fabulosa que nos ha permitido tener la ingeniería, medicina y tecnología que tenemos hoy. Pero la mente es una herramienta, una herramienta a nuestro servicio. La mente no tiene perspectiva a menos que nosotros se la demos.

(1.41) kshinna-vritti abhijatasya iva maneh grahitri grahana grahyeshu tat-stha tat-anjanata samapattih

(1.41) Cuando tus ideas incorrectas desaparecen la mente es como un cristal transparente. Puedes ver las cosas como son. Entender claramente lo que tienes enfrente y que no te engañen mas. Puedes ver la verdadera naturaleza de las cosas.

“Hemos visto al enemigo y somos nosotros” como dijo Pogo. Si nuestra mente estuviese limpia de cualquier cosa que distorsionase nuestra visión, podríamos ver las cosas como son. Sabríamos como tratar a todo el mundo correctamente en cada situación, sabríamos qué papel tiene cada uno que jugar en nuestra vida, sabríamos cuanto valor realmente tiene lo que tenemos enfrente o en qué ocupar nuestro tiempo. Si pudiésemos responder estas preguntas correctamente, ¿a quién podríamos culpar más que a nosotros mismos si la vida no nos fuese exactamente como quisiéramos? Y si no las podemos contestar, ¿a quién podemos culpar más que a nosotros?

Echamos la culpa a otros porque dudamos de nosotros mismos. Creemos que hay algo inalcanzable, cuando de hecho ese no es el caso. Los Sutras tienen una visión muy positiva del ser humano. Siempre nos recomiendan que nos deshagamos de las ideas incorrectas, no que busquemos nuevas. Nuestra percepción natural es siempre correcta. Y este es un mensaje bastante optimista.

(1.42) tatra shabda artha jnana vikalpah sankirna savitarka samapattih (1.43) smriti pari-shuddhau svarupa-shunya iva artha-matra nirbhasa nirvitarka (1.44) etaya eva savichara nirvichara cha sukshma-vishaya vyakhyata

(1.42) Para ganar este entendimiento necesitas ir más allá de las palabras. Las palabras tienen un contexto preconcebido, suposiciones y una historia que afecta lo que ves, así que cuando miras algo y piensas en su nombre, esto afecta tu juicio. (1.43) Tienes también que ir más allá de la memoria y las experiencias pasadas para que no afecten lo que ves ahora. (1.44) Palabras y memorias afectan tu entendimiento de objetos materiales, conceptos, ideas y cualquier idea en general.

(1.45) sukshma vishayatvam cha alinga paryavasnam (1.46) tah eva sabijah samadhih

(1.45) Cuando empieces a ver que la mente se distrae menos, (1.46) sabes que estás cerca de alcanzar samadhi (ser uno con todo), pero aun no has llegado a samadhi.

samadhi es un estado interno, una perspectiva o punto de vista, algo que ocurre dentro de nuestro ser. Se va a expresar externamente en nuestra vida diaria, pero la expresión externa es la consecuencia de nuestro estado interno. Una mente calmada es un requerimiento para conseguir samadhi pero no es samadhi. Como de estable es nuestra mente mide que tal vamos. Mide nuestro entendimiento sobre la vida, el universo, nosotros mismos, cuanto control hemos adquirido y nuestra habilidad para interaccionar con nuestro entorno. No necesitamos ninguna situación especial para calmar o controlar la

mente. De hecho, queremos desarrollar suficiente control mental independientemente de la situación en la que estemos.

(1.47) nirvichara vaisharadye adhyatma prasadah (1.48) ritambhara tatra prajna

(1.47) Con practica puedes mejorar, (1.48) y puedes vivir en la “verdad”, de acuerdo con lo que es real.

Con la estabilidad mental viene un entendimiento de cómo funcionan la vida y el universo. De la misma manera, con un mejor entendimiento de la vida es más fácil mantener una mente estable. Esto es un proceso, no algo que se pueda adquirir espontáneamente. Incluso si llega en un flash, viene después de trabajo. Tenemos que poner las horas para conseguir los resultados deseados, igual que con cualquier otra cosa.

(1.49) shruta anumana praj nabhyam anya-vishaya vishesha-arthatvat

(1.49) Esta experiencia, este enfoque de la vida, es diferente a aprender de otros o deducir qué está pasando por lo que ves. Estás experimentando la realidad. Puedes vivir de primera mano lo que realmente es.

Hay dos maneras de cambiar o avanzar: la primera es evolución, la segunda es transformación. La evolución tiene un camino determinado que el estudiante sigue. Cada etapa en el camino requiere ciertas condiciones para conseguir el paso a la etapa siguiente. La evolución está representada por lo que llamamos “el sistema.” El sistema ofrece un camino que va a proveernos con una buena vida si lo seguimos. El sistema ofrece estructura y predictibilidad. Todo el mundo empieza aquí.

El Segundo camino, la transformación, está basado en la experiencia de primera mano. Aquí no hay estructura o predictibilidad de ningún tipo así que este camino no es para todo el mundo. Hay quienes se encuentran en este camino cuando su situación personal no entra dentro de las reglas del sistema; y otros buscan este camino cuando el sistema simplemente no les ofrece suficientes incentivos para seguir las reglas como todo el mundo. Otras veces, en momentos de cambio, cuando la mentalidad colectiva evoluciona en conjunto, el sistema actual es abandonado y un gran reajuste tiene lugar. El sistema se transforma a base de integrar métodos e información originada por aquellos en el camino de la transformación. Estos métodos hacen que los canales actuales de evolución se rediseñen basados en este nuevo entendimiento proporcionado por aquellos en el camino de la transformación.

Este proceso de centralización y descentralización es natural a los sistemas humanos. Transformaciones significativas del sistema ya han ocurrido en la historia. Por ejemplo, el sistema se adaptó a los derechos de la mujer o a la libertad religiosa. Antes de que cada uno fuese capaz de elegir libremente qué religión profesar, todo el mundo tenía que seguir la religión del área donde vivía. Tenían la opción de evolucionar a través del sistema con la religión oficial, o de buscar experiencias de primera mano en otra religión, y generalmente otro lugar.

El camino a samadhi es pura transformación. Ningún sistema nos puede dar samadhi. Un sistema perfecto nos llevaría justo hasta la última etapa, para que nosotros diésemos el último paso a samadhi. Ese sistema sería capaz de proveernos con un camino de evolución que nos enseñaría sobre la naturaleza de la vida y del universo, así como la capacidad de desarrollar una mente estable. Aunque nuestro sistema no está ahí aun, es suficientemente flexible para darnos las herramientas para buscar esto nosotros mismos. Si lo pensamos fríamente, no es un mal sistema.

(1.50) tajjah samskarah anya samskara paribandhi

(1.50) Este conocimiento que viene de interactuar con la realidad te va a permitir adquirir ideas correctas, reconocer apariencias e impedir tener ideas equivocadas.

A base de experimentar la realidad de primera mano, podemos crear nuestra propia filosofía de la vida y del universo. Como estas nuevas ideas y teorías vienen de nuestra propia experiencia son realmente solidas. El no tener dudas sobre ellas nos ayuda a evitar que vuelvan ideas incorrectas.

(1.51) tasya api nirodhe sarva nirodhat nirbijah samadhih

(1.51) Cuando toda idea desaparece, ese estado mental puro en el que te encuentras fluyendo con la realidad y conectado con todo, eso se llama samadhi, ser uno con todo.

Por muy correctas que sean estas ideas, siguen siendo una manera de interactuar con la realidad. Si queremos conectar, hacernos uno con lo que “es”, tenemos que dejar todo ir. Podemos conectar de una manera individual o universal. Podemos conectar con una entidad individual, ya sea persona, idea u objeto; o podemos conectar con el universo en su totalidad. Las dos opciones están disponibles en este punto.

Una vez que somos capaces de conectar, podemos ver la naturaleza real de las cosas. No hay procesos mentales, como dice el sutra 1.2 – yoga se consigue quitándose el ruido de la mente. Hay una aceptación total de lo que tenemos frente a nosotros y podemos verlo desde un punto de vista universal – ishvara-pranidhana. Hay un sentimiento de éxtasis y todos los obstáculos (sutra 1.30) desaparecen, siquiera por un momento, de cuerpo y mente.

Nosotros como seres humanos queremos conectar. Queremos que nos vean, nos escuchen y nos toquen. Queremos que nos vean de verdad, nos escuchen de verdad y nos toquen de verdad. Queremos que otros vean lo que realmente somos, entiendan lo que realmente decimos, y nos toquen como si la experiencia fuese valiosa.

Necesitamos conectarnos con el todo si queremos conectar con cada una de sus partes. Esto no sucede de repente sino que es un proceso (sutra 1.47). Todos tenemos ya algo con lo que podemos conectar. Podemos experimentar lo que es samadhi a cierta escala. A base de mejorar nuestro entendimiento

aprendemos a ver como todo es tan especial como lo que hoy consideramos especial, y con este entendimiento viene la capacidad de conectar con eso que antes no podíamos. Nos damos cuenta de que la razón de que no podamos conectar con algo está dentro, y que una vez que podemos cambiar nuestro punto de vista la puerta se abre y la conexión se convierte en una posibilidad.

Este sutra no dice que nos conectamos con todo y entonces desaparecemos. O que tenemos que morir para experimentar esta conexión. Uno de los nueve obstáculos es el mantener la perspectiva superior una vez que la hemos alcanzado. Samadhi es algo que podemos disfrutar en vida. Es nuestro estado natural.

Fin del comentario del primer libro