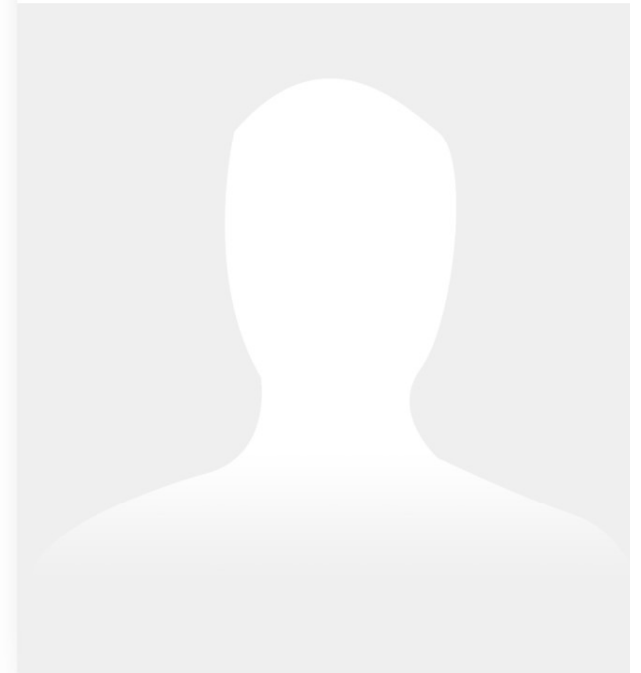
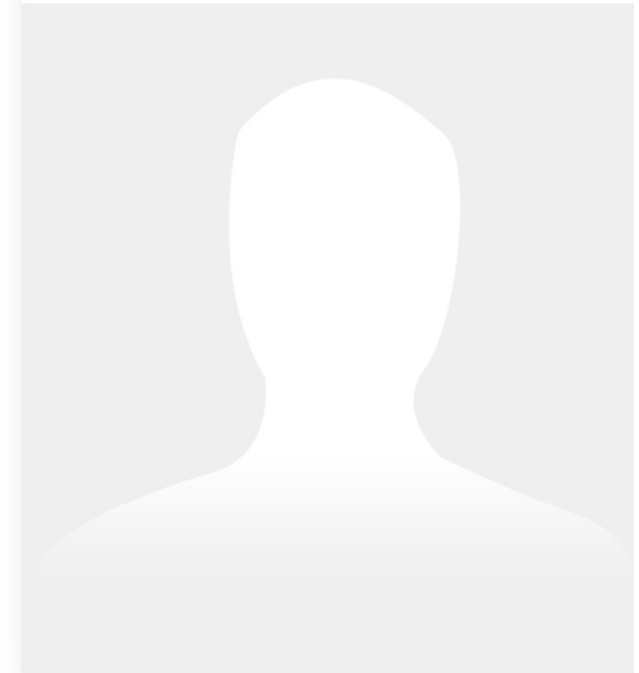


Curso
**“LOS YOGA SUTRAS DE
PATANJALI”**



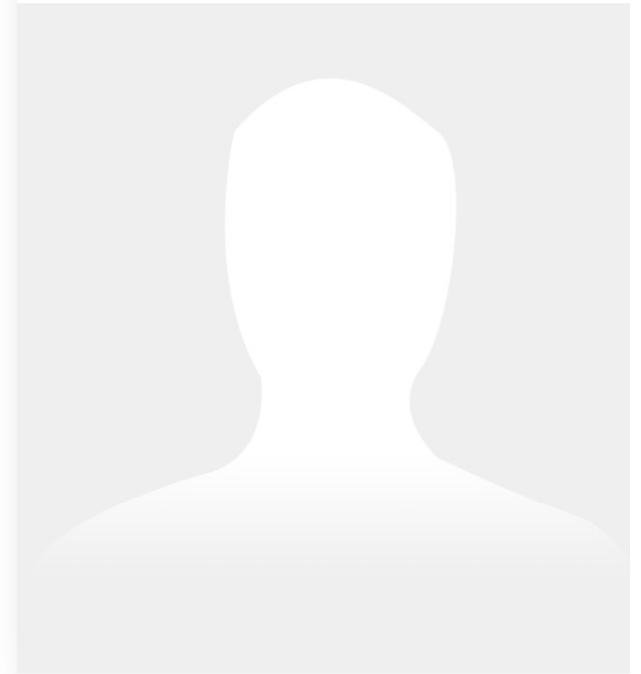
Logan G. C.
objetivodespertar.com



Logan G. C.
objetivodespertar.com

SAMADHI PADA

Capítulo acerca de la absorción mental
(Samadhi)
1ª Parte (1.1 a 1.22)



Logan G. C.
objetivodespertar.com

SAMADHI PADA

1.1 atha yogānuśāsanam

1.1. Ahora se expone (la enseñanza) del Yoga.

“atha” indica que se inicia la explicación de un asunto concreto

“Yoga” = Samadhi o Concentración



Logan G. C.
objetivodespertar.com

SAMADHI PADA

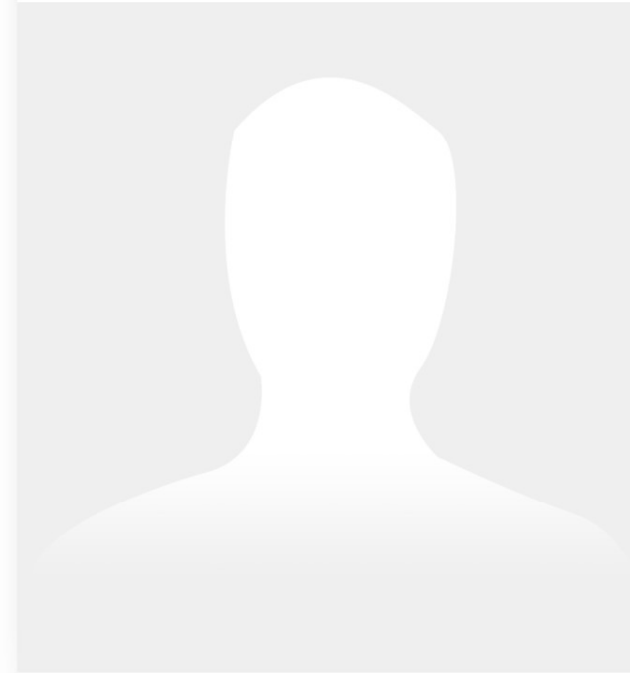
योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥ २ ॥

(Devanāgarī)

1.2 yogaś cittavṛttinirodhah

(Transliteración)

1.2 Yoga es el aquietamiento (o supresión) de las agitaciones de la mente.

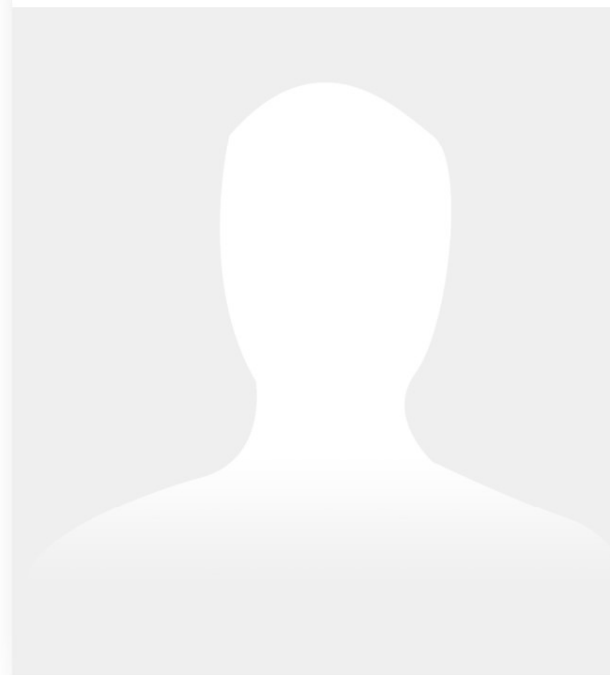


Logan G. C.
objetivodespertar.com

Bhasya: (extracto)

El hecho de que no se incluya la palabra “*Sarva*” o “todas” (es decir, el hecho de que no exprese concretamente que el Yoga es la supresión de todas las actividades mentales), indica que la palabra Yoga incluye también a ***Samprajñata-yoga***.

La mente se constituye (como todo) de las **tres gunas**: **Sattva, Rajas y Tamas**. Si predominan Rajas y Tamas, la mente tiende hacia el poder y los objetos externos. Si predomina Tamas, se inclina hacia el conocimiento falso, el apego, la debilidad y las acciones impías. Cuando hay una mezcla de Rajas y Sattva, la mente tiende a ser virtuosa, desapegada, sabia y poderosa. Cuando predomina Sattva, la mente descansa en sí misma, realiza la distinción entre Buddhi y el puro Ser y alcanza el estado de contemplación conocido como **Dharmamegha-dhyana**. Los Yoguis describen este estado de contemplación como el de la más alta sabiduría.



Logan G. C.
objetivodespertar.com

SAMADHI PADA

Cuando la mente se encuentra en tal estado (cuando Buddhi no percibe ningún objeto), ¿cuál será entonces la naturaleza de Purusha, el conocedor de Buddhi?

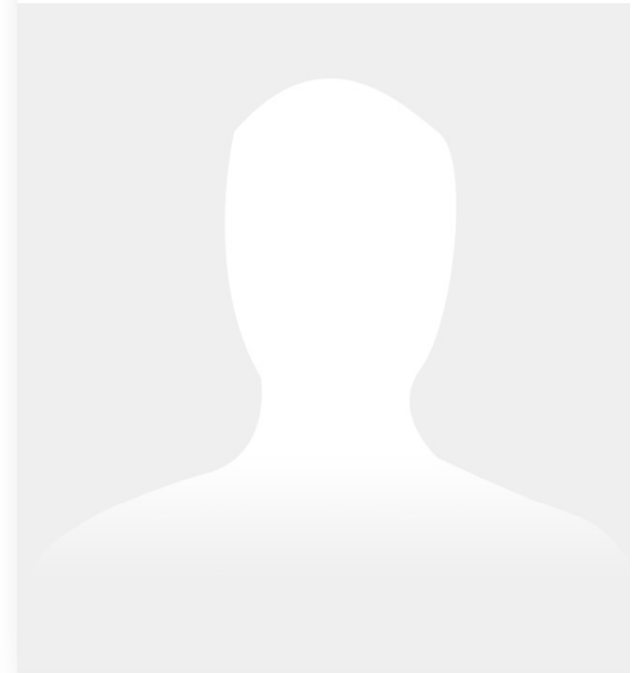
1.3 tadā draṣṭuḥ svarūpe 'vasthānam

1.3 Entonces, el “Observador” se establece en su propia naturaleza.

Bhasya:

Entonces la pura Consciencia (Purusha, el Observador) permanece en su propio ser, como en el estado de liberación (Kaivalya). En el estado mental ordinario (basado en la experiencia con los objetos) la pura Consciencia no aparece así, aunque de hecho sea realmente así.

La explicación de esto se da en el siguiente Sutra.



Logan G. C.
objetivodespertar.com

SAMADHI PADA

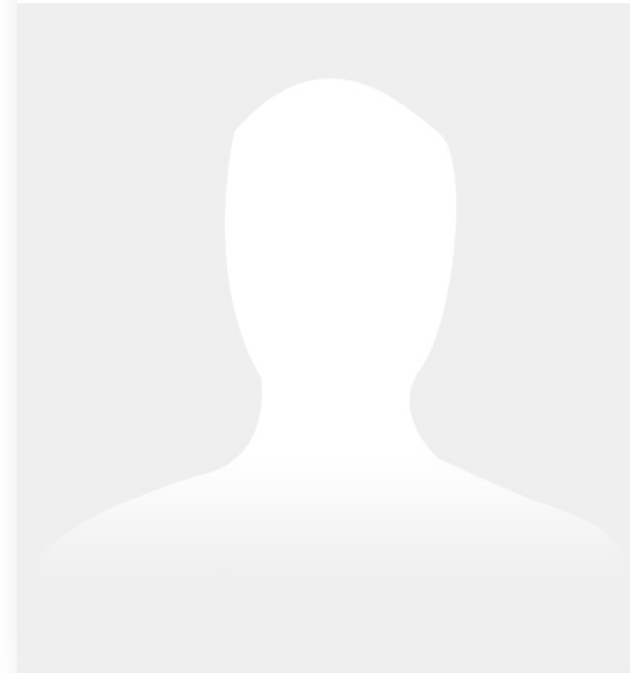
1.4 *vṛttisārūpyam itaratra*

1.4 De otro modo (en cualquier caso que no sea el estado de Yoga) el “Observador” se identifica con las actividades (los “vrittis”) de la mente.

(De otro modo hay identificación con los vrittis)

Bhasya: (extracto)

Las modificaciones de la mente en el estado ordinario de consciencia aparecen como identificadas con el Observador.

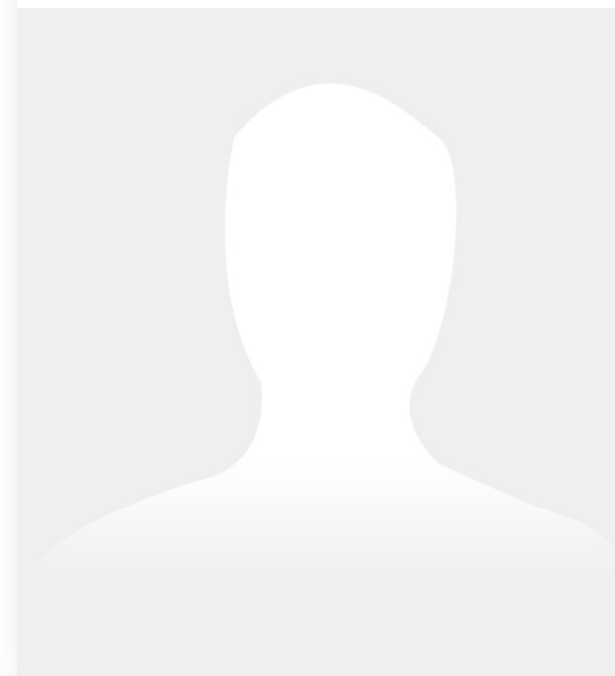


Logan G. C.
objetivodespertar.com

SAMADHI PADA

1.5 *vṛttayah pañcatayyah kliṣṭāḥ akliṣṭāḥ*

1.5 Los vrittis (actividades mentales) son de 5 tipos, unos son causa de aflicción y otros no.



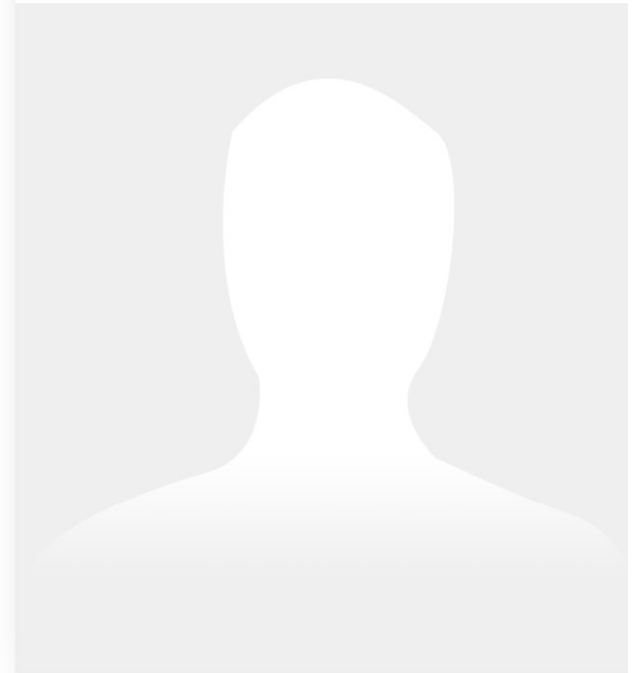
Logan G. C.
objetivodespertar.com

Bhasya:

Los **Klishtas**, los que causan aflicción, tienen su base en la ignorancia y son la fuente de las impresiones latentes que causan karma.

Los **Aklishtas** son actividades mentales positivas que tienen que ver con la iluminación discriminativa.

Pueden darse mezclas de los dos tipos. Ambos producen impresiones latentes que dan lugar a nuevas **fluctuaciones** de la mente. Por lo tanto, sólo cuando una absoluta concentración produce la quietud de la mente pueden detenerse todas esas fluctuaciones. Cuando la mente se libera de la operación de los gunas, se establece en sí misma, reabsorbiéndose en su propia fuente.



Logan G. C.
objetivodespertar.com

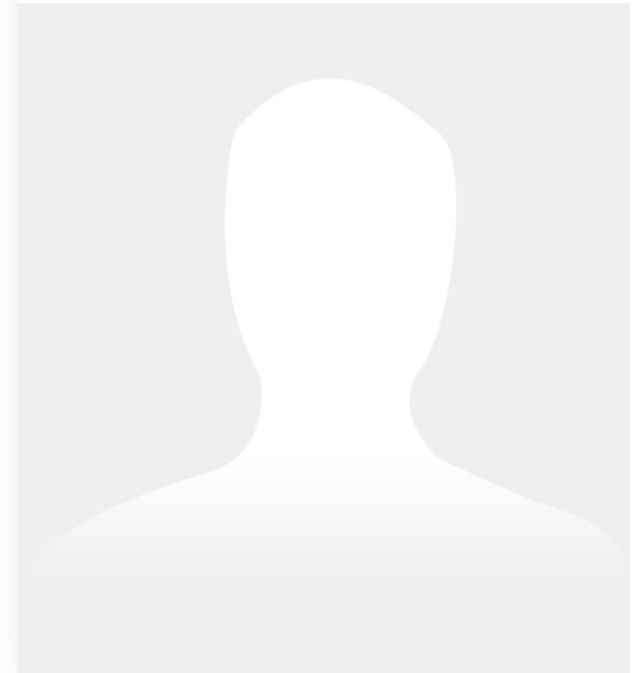
SAMADHI PADA

(Los “Vrittis” son:)

1.6 *pramāṇaviparyayavikalpanidrāsmṛtayah*

1.6 Son:

- **pramana** (conocimiento válido),
- **viparyaya** (conocimiento erróneo),
- **vikalpa** (imaginación),
- **nidra** (sueño profundo)
- **y smriti** (memoria).



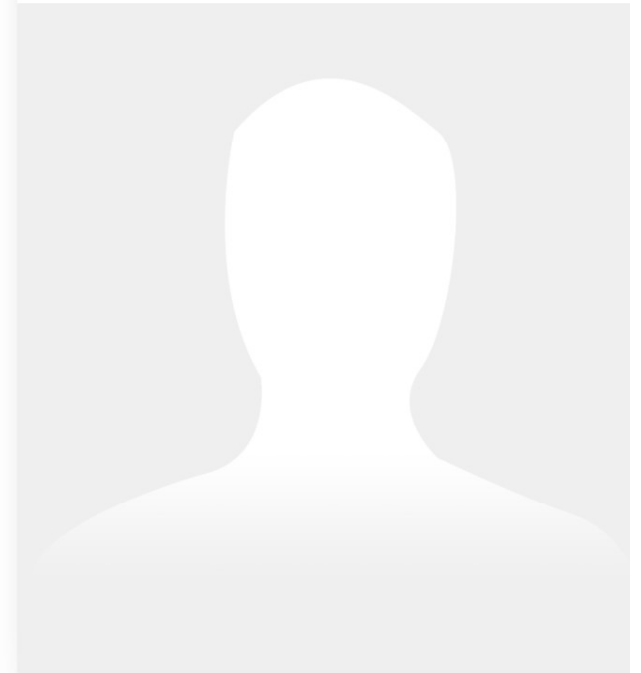
Logan G. C.
objetivodespertar.com

SAMADHI PADA

1.7 *pratyakṣānumānāgamāḥ pramāṇāni*

1.7 Los pramanas los constituyen:

- la percepción directa (pratyaksa),
- la inferencia (anumāna)
- y la tradición o escrituras (āgama).

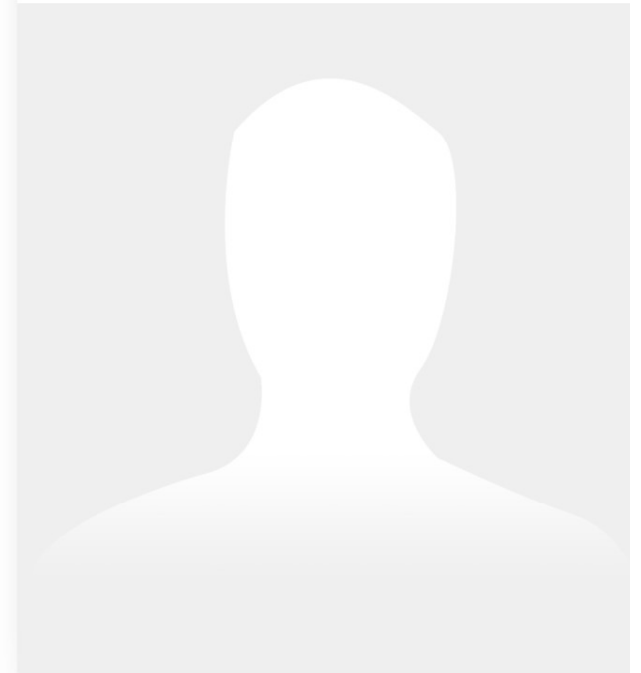


Logan G. C.
objetivodespertar.com

SAMADHI PADA

Bhasya: (interpretación)

- **La percepción directa** es causada por el contacto de los sentidos con el objeto exterior;
- **la inferencia** proviene de la comparación entre distintas percepciones;
- **la tradición** es confiar en el conocimiento adquirido por percepción directa o por inferencia de personas del pasado en las que se tiene confianza.

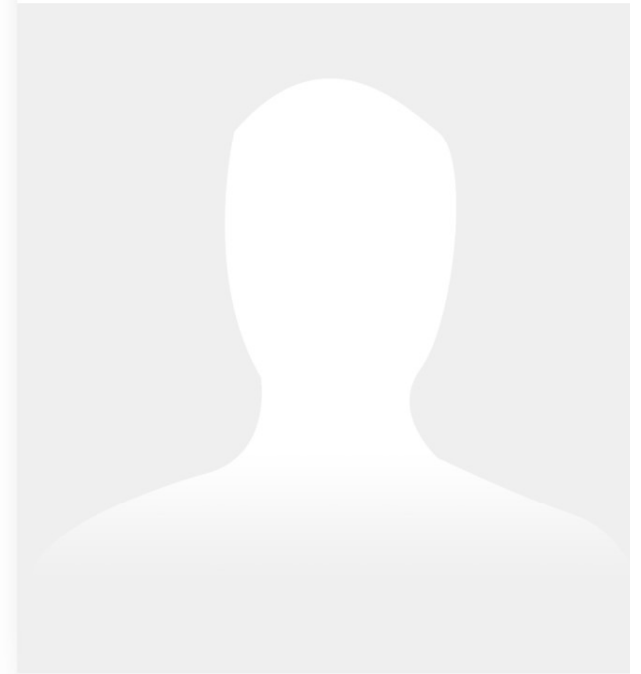


Logan G. C.
objetivodespertar.com

SAMADHI PADA

1.8 *viparyayo mithyājñānam atadrūpapraṭiṣṭham*

1.8 Viparyaya o ilusión es el falso conocimiento que proviene de tomar algo por otra cosa distinta a lo que es (sin ver la naturaleza real del objeto).



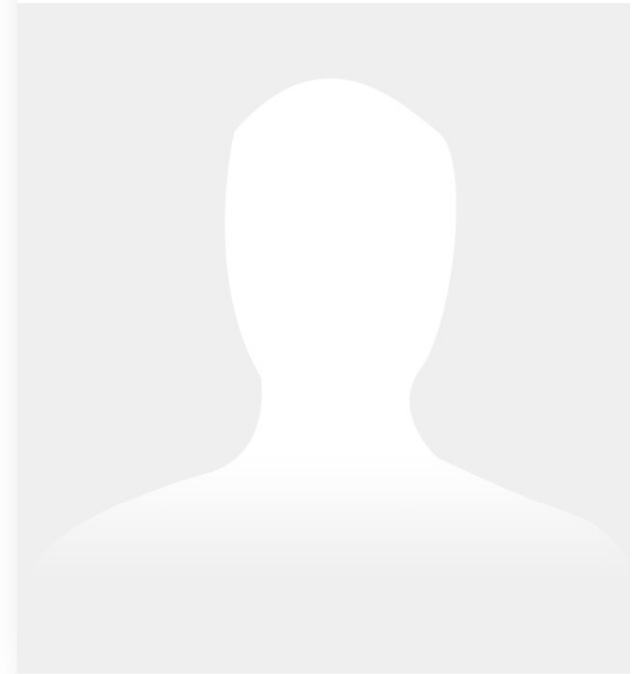
Logan G. C.
objetivodespertar.com

SAMADHI PADA

Bhasya:

¿Por qué Viparyaya no es Pramana? Porque el conocimiento erróneo desaparece a través del conocimiento correcto de lo que realmente existe.

En otras palabras, el objeto de Pramana es real mientras que el objeto de la ilusión es su opuesto. El falso conocimiento se corrige con el conocimiento correcto. Por ejemplo, la ilusión de ver la luna doble se contradice con el conocimiento correcto de que hay una sola luna.



Logan G. C.
objetivodespertar.com

SAMADHI PADA

Viparyaya o falso conocimiento tiene 5 partes, que son las causas de aflicción o kleshas:

1. avidya o ignorancia,
2. asmitá o egoísmo,
3. rága o apego,
4. dvesha o rechazo,
5. y abhinivesha o miedo a la muerte.

También se las conoce como *tamas* u oscurecimiento, *Moha* o aturdimiento, *Mahamoha* o gran aturdimiento, *Tamisra* u oscuridad y *Andhatamisra* u oscuridad ciega. Se tratarán más tarde en relación con las impurezas de la mente.

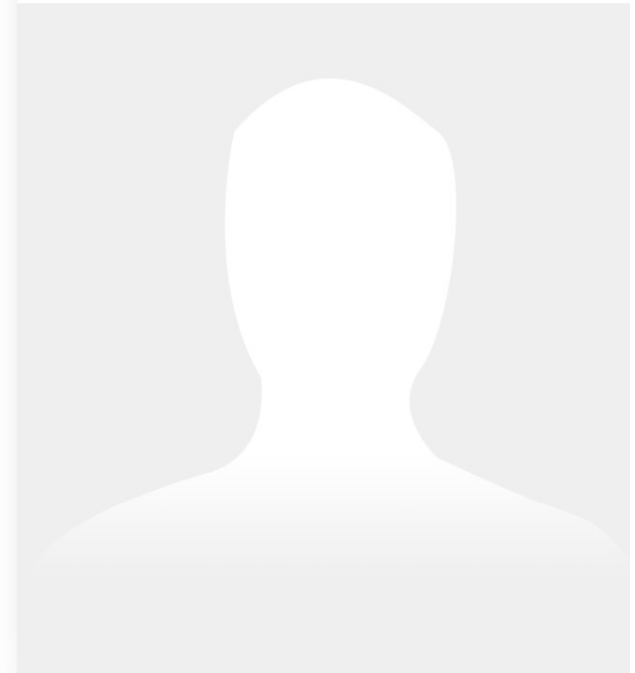


Logan G. C.
objetivodespertar.com

SAMADHI PADA

1.9 *śabdajñānānupātī vastuśūnyo vikalpaḥ*

1.9 Vikalpa es un conocimiento verbal referido a un objeto que no existe materialmente (imaginación).



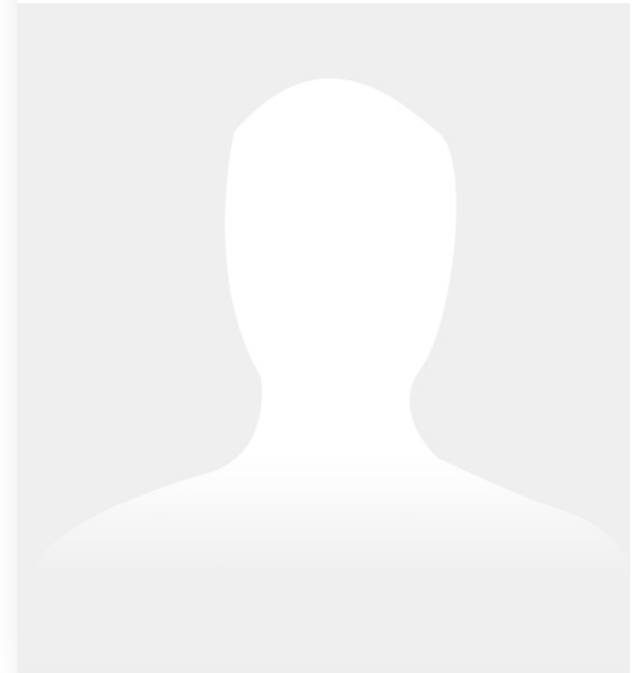
Logan G. C.
objetivodespertar.com

SAMADHI PADA

Bhasya:

Vikalpa, como construcción mental, no entra en la categoría de conocimiento válido (Pramana) ni en la del conocimiento erróneo (Viparyaya), pues, aunque no haya una realidad tras Vikalpa, sí que puede tener utilidad a través del poder del conocimiento verbal. Por ejemplo, la frase “La Consciencia es la naturaleza de Purusha”, o “Purusha tiene la característica de no haber sido creado”. Se usan términos que indican una idea más allá de un objeto concreto.

Se trata de un lenguaje metafórico. Es el poder del conocimiento verbal, empleando palabras para expresar algo que va más allá de las palabras. (Ejemplos: “el tiempo vuela”, “el Sol se pone”...).

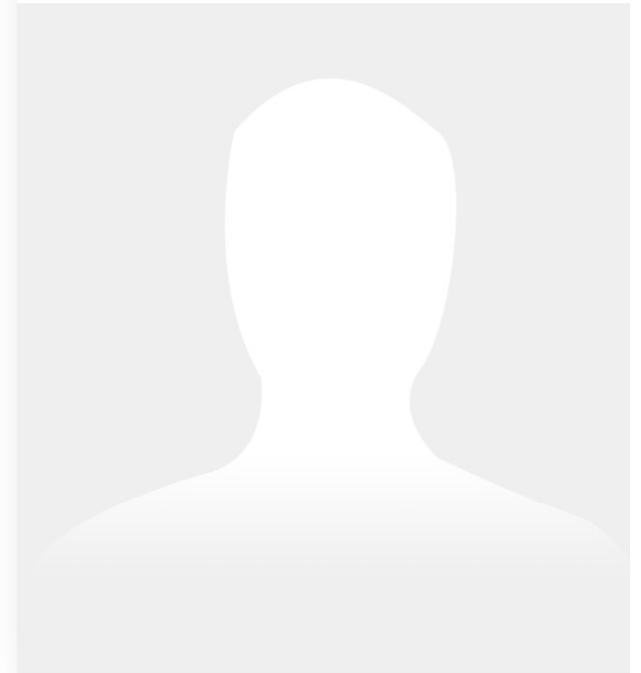


Logan G. C.
objetivodespertar.com

SAMADHI PADA

1.10 *abhāvapratyayālambanā vṛttir nidrā*

1.10 Dormir sin sueños (Nidra) es la modificación mental basada en la ausencia de otros procesos (o de consciencia).

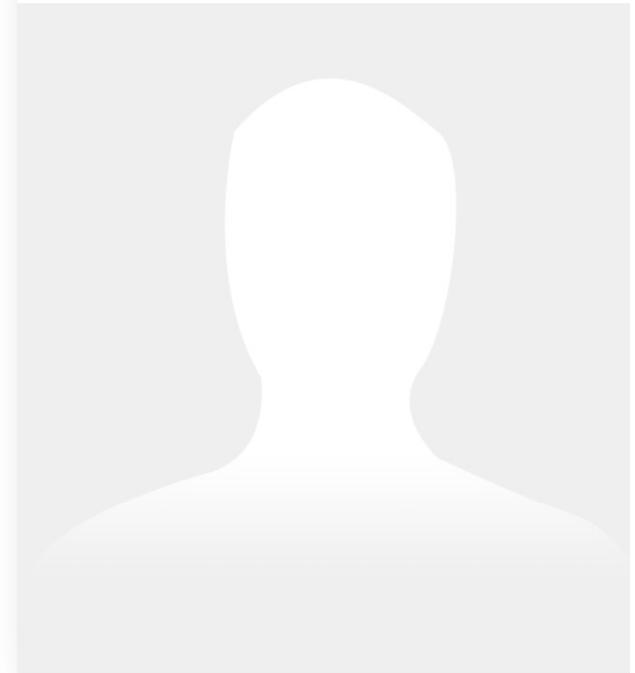


Logan G. C.
objetivodespertar.com

SAMADHI PADA

Bhasya:

Se considera el dormir sin sueños como un “vritti” o modificación mental porque al despertar podemos recordar que hemos estado durmiendo y expresar que hemos dormido bien, hemos descansado, nos sentimos ligeros, o hemos dormido mal..., o cualquier otra experiencia relativa al sueño. Si durante el sueño no hubiese conocimiento de ese estado inerte, uno no recordaría la experiencia. Por ello se considera al sueño como otra modificación mental que ha de ser silenciada como las demás cuando se practica la concentración (samadhi).



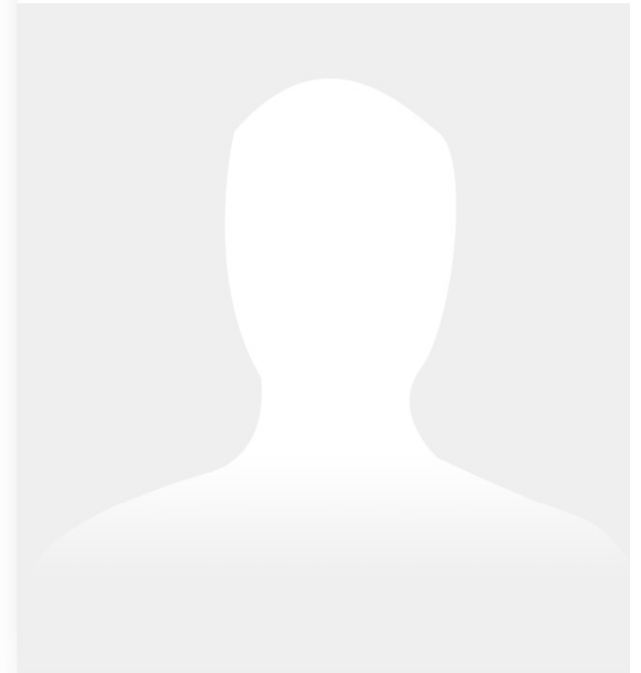
Logan G. C.
objetivodespertar.com

SAMADHI PADA

1. 11 *anubhūtaviṣayāsampramoṣaḥ smṛtiḥ*

1.11 Smṛiti, la memoria (el recuerdo) es la preservación (el no olvidar) la experiencia pasada de los objetos de los sentidos.

Es la modificación mental debida a la reproducción de impresiones previas de un objeto sin añadir nada de otras fuentes.

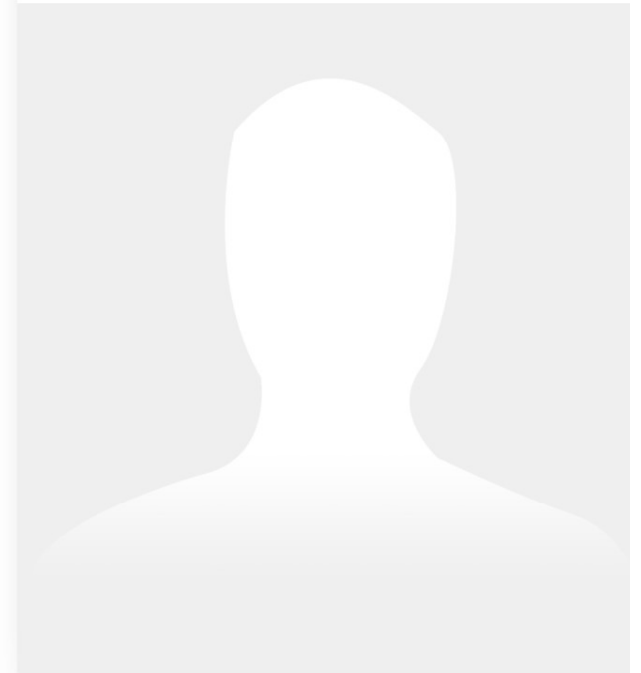


Logan G. C.
objetivodespertar.com

SAMADHI PADA

Bhasya: (extracto)

El conocimiento correcto original, Buddhi o Pramana, es el prominente; el recuerdo o memoria de él no es el original. Todos los recuerdos proceden de impresiones como el conocimiento correcto, el conocimiento erróneo, la imaginación, el sueño profundo o de otros recuerdos previos.

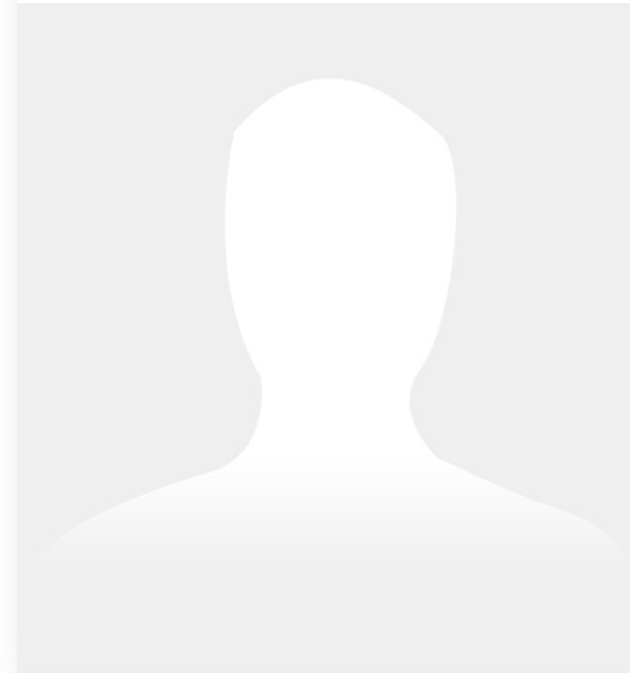


Logan G. C.
objetivodespertar.com

SAMADHI PADA

Silenciar o detener todos estos “vrittis” de la mente conduce al Samadhi. Esto es Yoga tal y como dice Patanjali.

Ahora bien, ¿cómo hacer para silenciar estos “vrittis”?



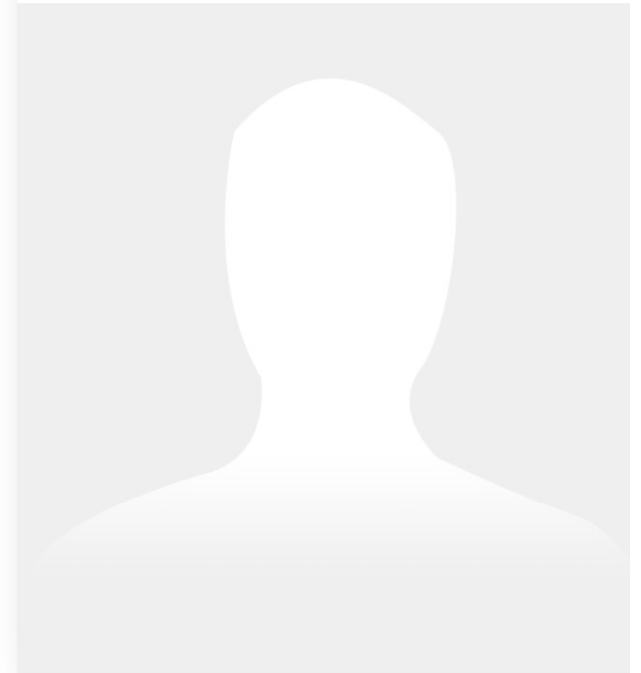
Logan G. C.
objetivodespertar.com

SAMADHI PADA

1.12 *abhyāsavairāgyābhyām tannirodhaḥ*

1.12 Se silencian a través de la práctica (abhyasa) y del desapego (vairagya).

En el **Bhagavad Guita**, en el capítulo 6.35 hablando del **dhyana Yoga** o el yoga de la meditación, se dice algo parecido: *“Sin duda alguna, Arjuna, la mente está agitada y es difícil de controlar, pero es posible, oh Kaunteya, dominarla a través de la práctica constante y el desapego.”*



Logan G. C.
objetivodespertar.com

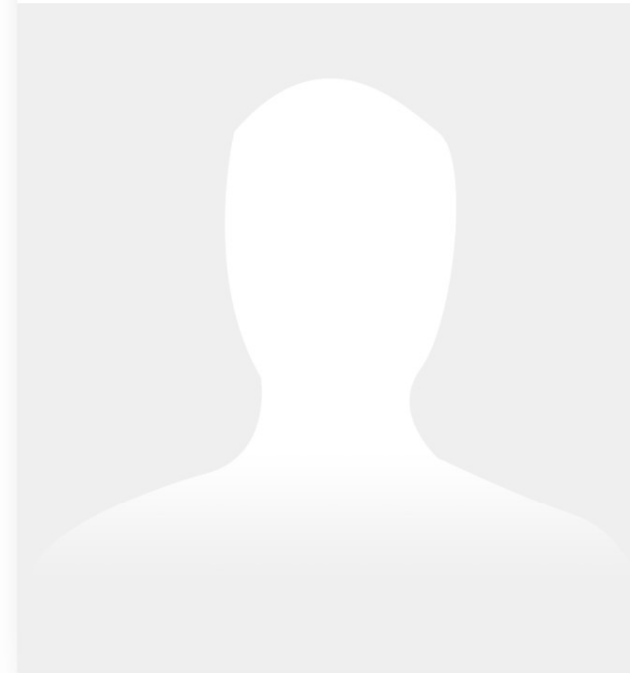
SAMADHI PADA

1.13 *tatra sthitau yatno 'bhyāsaḥ*

1.13 Aquí, “Abhyasa”, o práctica, es el esfuerzo para alcanzar la quietud.

Bhasya:

La quietud de la mente, la ausencia de fluctuaciones es Sthiti o tranquilidad. (Es decir, Sthiti o quietud es la ausencia de Chitta-vrittis). La práctica es el esfuerzo, la energía y el entusiasmo repetido para lograr ese estado.

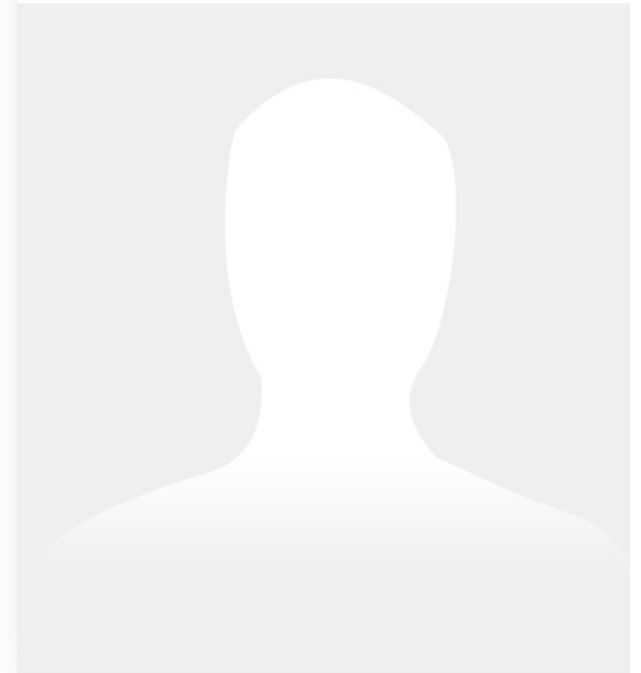


Logan G. C.
objetivodespertar.com

SAMADHI PADA

1.14 sa tu dirghakālādarānairantaryasatkārasevito dr̥dhabhūmiḥ

1.14 Esta práctica queda firmemente establecida cuando es mantenida durante un largo tiempo, sin interrupción y con devoción.



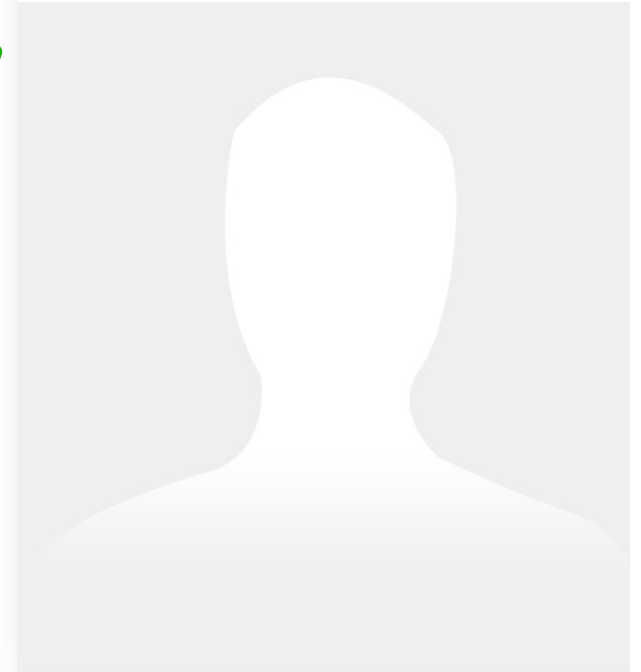
Logan G. C.
objetivodespertar.com

SAMADHI PADA

1.15 *dr̥ṣṭa ānuśravika viṣaya vitr̥ṣṇasya
vaśīkārasamjñā vairāgyam*

1.15 El desapego (Vairagya) es el dominio de la consciencia de aquel que no tiene ningún deseo hacia los objetos percibidos o acerca de los que ha oído algo.

Se trata de la ausencia de apego hacia cualquier objeto de los sentidos.

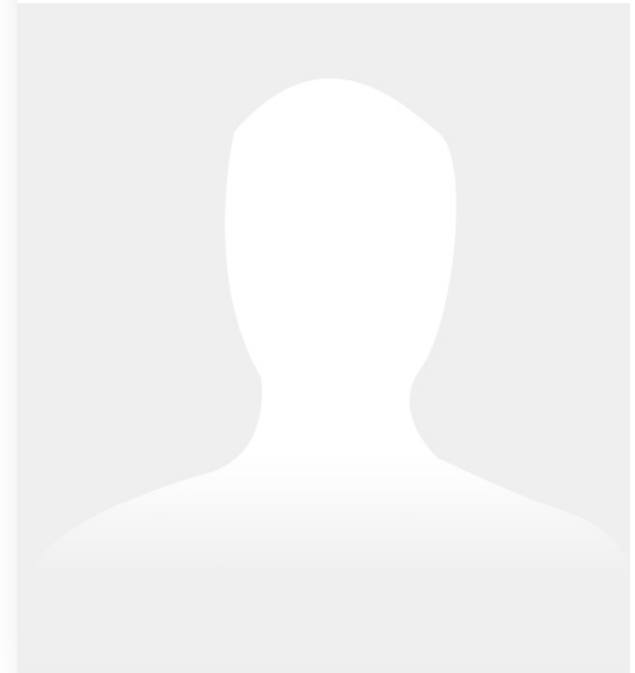


Logan G. C.
objetivodespertar.com

SAMADHI PADA

Bhasya: (extracto)

Cuando la mente se vuelve indiferente hacia lo que ve, ya sean mujeres, comida, bebida, poder, etc., y no anhela cosas o estados prometidos en las escrituras, tales como ir al cielo o alcanzar un estado “desencarnado”, ...



Logan G. C.
objetivodespertar.com

SAMADHI PADA

1.16 *tatparam puruṣakhyāter guṇavairiṣṇyam*

1.16 Aún más elevado, a través del discernimiento de Purusha (el ser interior, real) se logra la completa indiferencia hacia los gunas (principios constituyentes de todo lo existente).

(O.D. “El mayor conocimiento del Ser (Purusha) es la indiferencia ante las características de la Naturaleza (gunas).”)

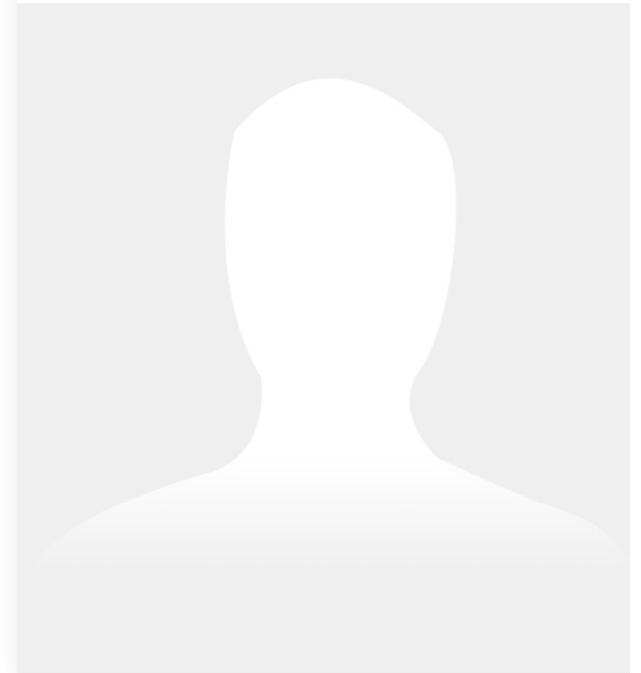


Logan G. C.
objetivodespertar.com

SAMADHI PADA

Bhasya: (extracto)

A través de la práctica del esfuerzo por realizar al Purusha, el yogui que ha comprobado la naturaleza engañosa de todos los objetos visibles o descritos en las escrituras, obtiene claridad de visión y firmeza en las cualidades puras (Sattvicas). Un tal yogui, a través del conocimiento discriminativo se vuelve indiferente a todos los estados manifestados o inmanifestados de los tres gunas, o principios constituyentes. Así pues hay dos clases de desapego. El último es el más elevado, y se basa en el supremo conocimiento.



Logan G. C.
objetivodespertar.com

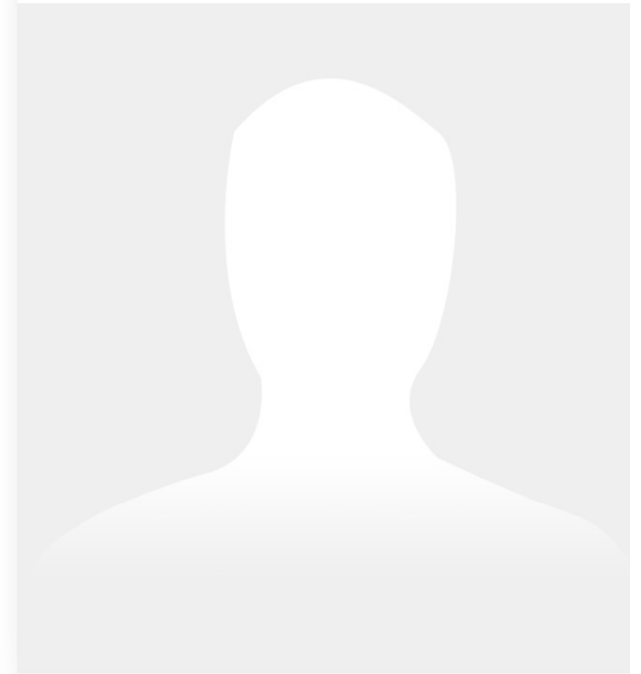
SAMADHI PADA

Ahora Patanjali pasa a describir los distintos estados de Samadhi.

¿Qué es el Samprajñata Samadhi de la mente cuyas fluctuaciones han sido suprimidas a través de los dos métodos (práctica constante y desapego)?

*1.17 vitarkavicārānandāsmītarūpānugamāt
samprajñātaḥ*

1.17 Samprajñata (con soporte) Samadhi es cuando la concentración viene acompañada de Vitarka, Vichara, Ananda y Asmita.



Logan G. C.
objetivodespertar.com

SAMADHI PADA

Bhasya:

Vitarka es concentración en un objeto perceptible.

Vichara es la concentración sobre un objeto sutil.

Ananda es el estado de dicha.

Finalmente, **Asmita** es la sensación de ser o consciencia de individuo.

Aunque cada paso es más sutil que el anterior, en todos estos estados la concentración se basa en un objeto.

¿Cómo se alcanza Asamprajñata Samadhi y cuál es su naturaleza?



Logan G. C.
objetivodespertar.com

SAMADHI PADA

1.18 *virāmapratyayābhyāsapūrvah saṃskāraśeṣo
'nyah*

1.18 El otro tipo de Samadhi, Asamprajñata Samadhi (sin soporte), en el que sólo quedan impresiones mentales latentes (samskaras), se alcanza tras la práctica basada en la idea de la supresión de todas las fluctuaciones mentales.

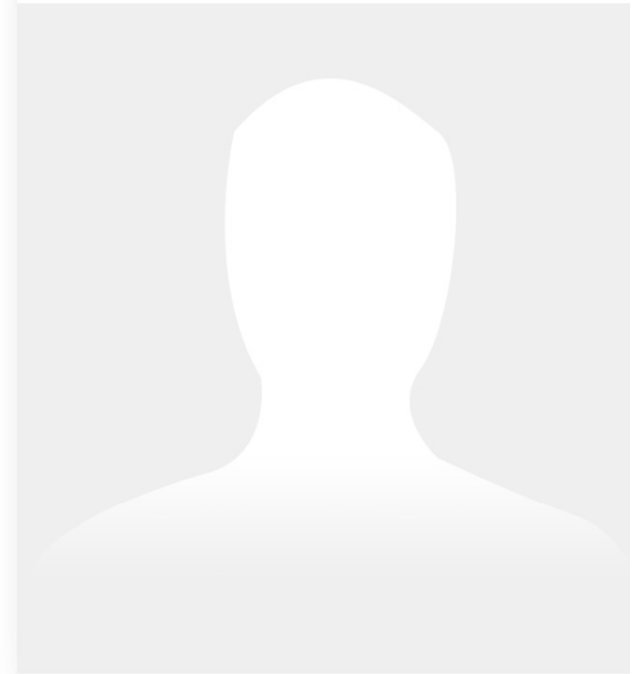


SAMADHI PADA

Bhasya:

Cuando cesan todas las fluctuaciones, el estado mental aquietado que contiene únicamente “*samskaras*” (impresiones latentes) es conocido como **Asamprajñata Samadhi**. (Cualquier acción o pensamiento produce unas impresiones que son como semillas de nuevas acciones y pensamientos; eso son los *samskaras*).

El supremo Vairagya o desapego es el medio para alcanzarlo, pues no se puede alcanzar cuando un objeto es la base de la concentración. Este Samadhi sin objeto es **Asamprajñata Samadhi**.



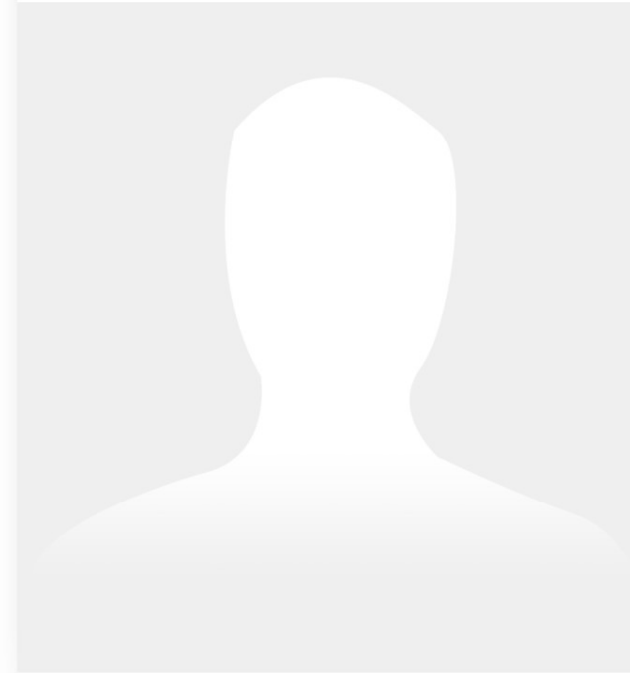
Logan G. C.
objetivodespertar.com

SAMADHI PADA

1.19 *bhavapratyayo videhaprakṛtilayānām*

1.19 Para aquellos que han logrado la disolución de Prakriti y han trascendido el cuerpo, Asamprajñata Samadhi viene precedido por la idea de existencia.

(O.D. “Causa la existencia (o el nacimiento) de los incorpóreos en la Naturaleza.”)

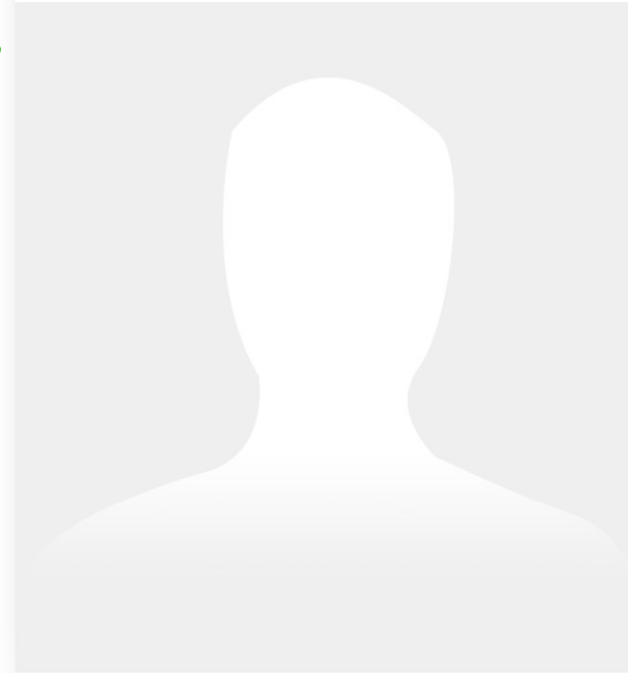


Logan G. C.
objetivodespertar.com

SAMADHI PADA

1.20 *śraddhāvīryasmṛtisamādhiprajñāpūrvakā
itareṣām*

1.20 Para otros, Asamprajñata Samadhi viene precedido de fe (shraddha), energía (virya), memorias (smriti, aquí probablemente con el sentido de estar presente), absorción (samadhi) y sabiduría (prajña).



Logan G. C.
objetivodespertar.com

SAMADHI PADA

Bhasya:

Los yoguis adoptan estos medios. La tranquilidad que se experimenta en la mente a través de una fe reverencial sostiene al yogui como una madre amorosa. Este tipo de fe le otorga al buscador del conocimiento discriminativo, energía, la cual le aporta la memoria o recuerdo que mantiene su mente enfocada, imperturbable, conducente a la concentración o samadhi. En una mente así aparece la luz del conocimiento discriminativo a través del cual el yogui comprende la naturaleza real de las cosas. Manteniendo este conocimiento y cultivando el desapego hacia todo lo conocible, él obtiene así Asamprajñata Samadhi.



Logan G. C.
objetivodespertar.com

SAMADHI PADA

Los Yoguis pueden ser de nueve tipos según sus métodos de práctica sean lentos, moderados o rápidos. Cada uno de estos métodos a su vez puede ser de tres grados, con poco ardor, con ardor medio o con intenso ardor. Entre todos ellos...

1.21 tīrasamvegānām āsannah

1.21 Para los que practican con mucho anhelo, el resultado (Asamprajñata Samadhi) está cercano.

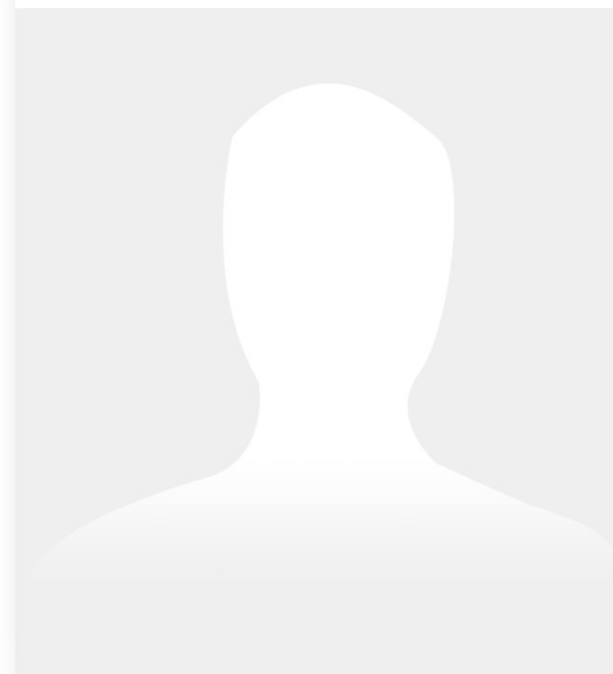


Logan G. C.
objetivodespertar.com

SAMADHI PADA

1.22 mṛdumadhyādhimātratvāt tato 'pi viśeṣaḥ

1.22 De ahí que haya una diferencia según la intensidad de la práctica sea leve, moderada o muy intensa.



Logan G. C.
objetivodespertar.com

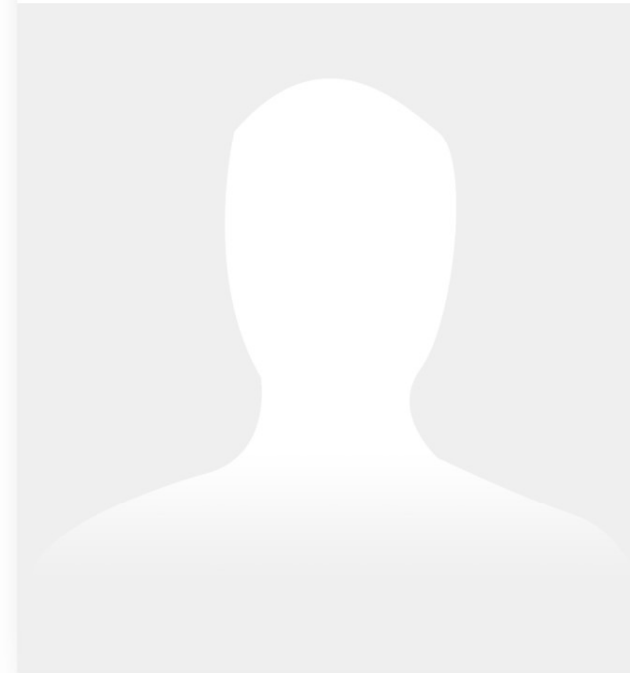
Resumen hasta aquí

Yoga es el estado de Samadhi, y se define como la supresión de las modificaciones (vrittis) de la mente (chitta).

Los “**Vrittis**” son 5:

- pramana (conocimiento válido),
- viparyaya (conocimiento erróneo),
- vikalpa (imaginación),
- nidra (sueño profundo) y
- smriti (memoria).

Se silencian a través de la práctica y el desapego.



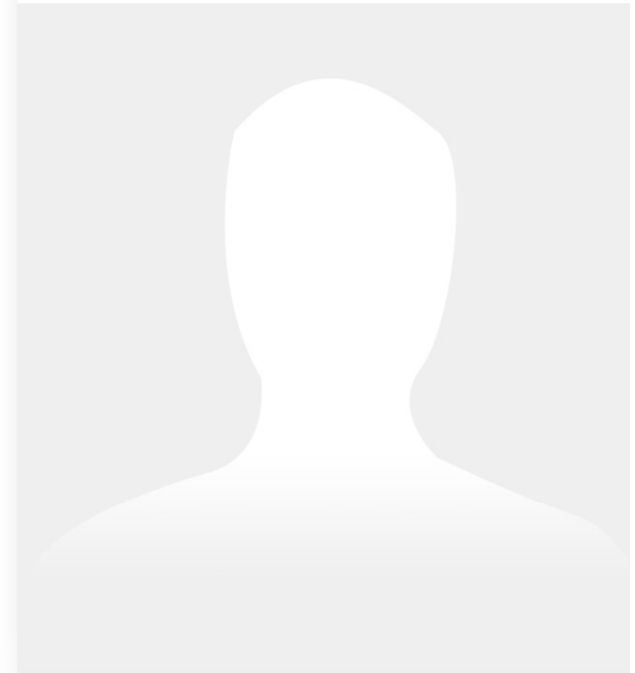
Logan G. C.
objetivodespertar.com

Resumen hasta aquí

El **Samadhi** tiene dos formas:

- **Samprajñata Samadhi** con sus 4 niveles: Vitarka, Vichara, Ananda y Asmita, y en el que muchos de los vrittis, pero no todos, han sido aquietados.
- Cuando todos los chitta vrittis están aquietados o han sido suprimidos, entonces se alcanza el estado más allá de la mente de **Asamprajñata Samadhi**.

Este estado se alcanza a través de **Abhyasa** (práctica constante) y **Vairagya** (desapego). Cuando se alcanza, entonces el “Observador” se establece en su propia naturaleza. En caso contrario, el Ser interno se identifica con las modificaciones de la mente.



Logan G. C.
objetivodespertar.com

SAMADHI PADA

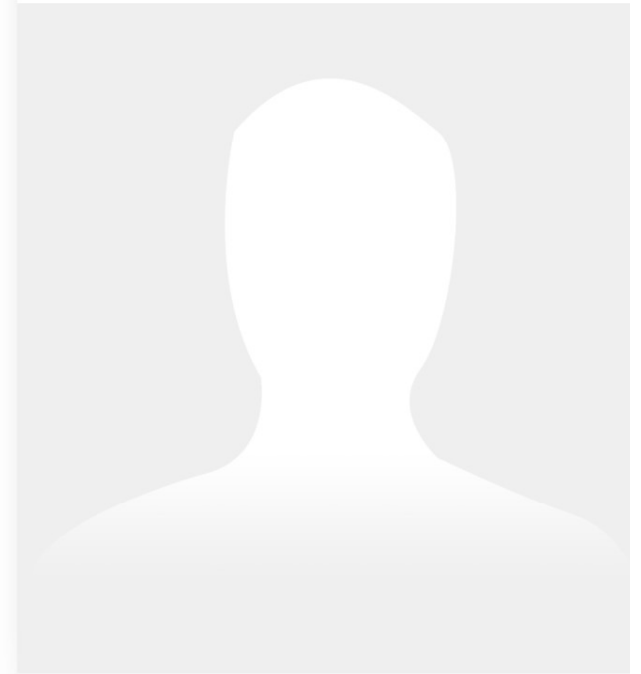
Técnicas para calmar la mente

¿Es suficiente con esta ardiente práctica para alcanzar el Samadhi, o existen más medios?



Logan G. C.
objetivodespertar.com

Luz, Cámara... ¡ACCIÓN!



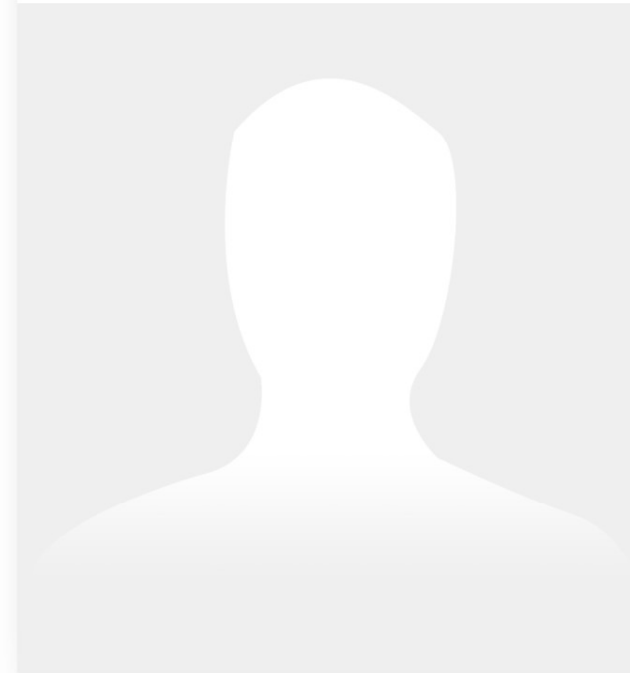
Logan G. C.
objetivodespertar.com

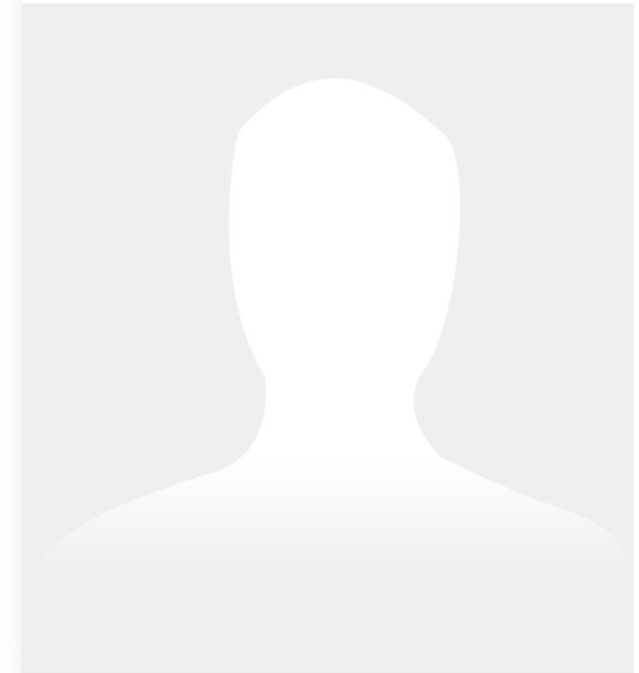
Escribe ...

- ✓ Repasa los sutras de esta lección
- ✓ Toma nota de las claves + importantes
- ✓ ¿Cómo lo vas a aplicar a nivel personal?

Toma nota ...

Los aprendizajes se pierden si no se fijan





Logan G. C.
objetivodespertar.com