

El siguiente documento es una traducción del sánscrito y comentarios del maestro en Kriya Yoga **Shibendu Lahiri**, nieto del famoso jefe de familia yogui **Lahiri Mahasaya**, de los Yoga Sutas de Patanjali extraídos del sitio web - <http://www.kriyayogalahiri.com>

(Mensajes 55 hasta 58)

Mensaje 55, 40 Dalberg Road, Londres 19 de Mayo 2003

YOGA SUTRAS DE PATANJALI

SAMADHI PADA

La libertad es el primer paso.

La libertad está en el inicio. No es el resultado final de una determinación o esfuerzo o un viaje del ego en cualquiera de sus formas. Es la energía de ver y comprender, no de buscar y proponerse la iluminación. No es abrazar pre-conceptos o postulados predeterminados, “Es”-no” será” o “ debería ser”.

Hacer cualquier cosa por la libertad desde la mente, usando la mente, es la negación misma de esta libertad. Para percibir esta libertad directamente por uno y para uno mismo, todos los objetivos y paradojas acerca de la libertad deben terminar. Ser capaces de comprender esto es la confirmación suprema de esta libertad. La libertad existe en inteligencia y energía corporal y no mental , no en el ego e intelecto.

1. *Ata yoganushasanam*

Yoga (el sutil disciplinamiento del yo aparente y así siendo conectado al yo real) es ahora, es decir en la energía de la presencia de la vida y no en el pasado o en el futuro que es la residencia de la mente. La mente es la expresión de la vida pero no la euforia o el éxtasis de la vida, no su encanto y bendición.

2. *Yogaschitta vritii nirodhah*

Ocasionales pausas en la circulación de los trazos y tendencias de la mente (*gunas*) conducen al yoga. La conexión del intelecto personal con la inteligencia universal.

3. *Tada drastuh swarupeavasthanam.*

Ver estas discontinuidades es la visión del yo divino o real, esto es, establecerse en el yo natural.

4. *Vrtti sarupyamitarata.*

Todo lo demás es mente, la conciencia separatista y sus formas y formulaciones.

5. *Vrittayah panchatayyah klistaklistah*

Los cinco componentes de la mente son responsables por el sufrimiento y el no sufrimiento.

6. *Pramana viparyaya vikalpa nidra smritayah*

Estos són:

- 1) Evidencia
- 2) Creencia
- 3) Elecciones (opciones)
- 4) Inercia
- 5) Memoria.

(El campo de la memoria es el terreno donde suceden los otros 4 constituyentes, la evidencia está al comienzo ya que no causa sufrimiento por su disponibilidad para dirigir derivaciones y deducciones sin dar espacio a desilusiones o decepciones).

7. *Pratyakshanumanagamah pramanani*

La evidencia es percepción directa y deducción subsiguiente.

8. *Viparyayo mithyajnanamatadрупaprathistham*

Los sistemas de creencias son quimeras y dogmas ya que están basados en conocimiento falso y en lo que debería ser (fantasías y engaños).

9. *Shabda jnananupati vastu shunyo vikalpah*

Las elecciones (las psicológicas y no las técnicas) son actividades insustanciales que ocurren en proporción a los datos (inputs) convencionales, culturales y verbales.

10. *Abbhava pratyayalambana vrttirnidra*

La insuficiente confianza en la percepción directa nos enreda con postulados y paradojas. Esta es la dimensión de la mente que es floja y adormecida.

11. *Anubhutavisayasampramosah smrtih*

La memoria no permite que escape lo que se ha experimentado. La memoria natural no es obsesiva, no se inhibe y no tiene residuos psicológicos como influencia o involucramiento.

12. *Abhyasavairagyabhayam tannirodhah*

Vairagya es la perseverancia en el desapego. *Vairagya* es el rehusar en involucrarse en la atracción y la aversión. Esto lleva eventualmente a la discontinuidad en el constante rumiar del pensamiento y a pausas ocasionales en la circulación en los caminos y tendencias de la mente.

13. *Tatra sthithau yatno'bhyasah*

Así se establece un proceso comprometido y cuidadoso (de desapego).

14. *Sa tu dirghakala nairantaryasatkarasevito dridhabhumih*

Este proceso de desapego está firmemente basado en una actitud reverencial, extensa, dedicada e interrumpida.

15. *Dristanushravika visayavitrinasya vashikara sanjna vairagyam*

El desapego (*vairagya*) surge con la completa atención (*vashikara sanjna*). Este es el resultado de la indiferencia de los objetos sensoriales; o sea, cuando las percepciones sensoriales, no se convierten en sensualidad al clasificarlas como placenteras o no.

16. *Tat param purusakhyatergunavaitrisnyam.*

El mas alto nivel de inteligencia entonces, se entiende como la consecuencia de mantener un distanciamiento (*vitrishna*) de las *gunas* (camino de la mente, *chittavritti*).

17. *Vitarka vicharanandasmitanugamat samprajnatah*

La ecuanimidad emerge en la conciencia cuando la racionalización y contemplación ocurren en una atmosfera gozosa de unicidad i.e sin conformarse y ambicionar o llegar a ser.

18. *Virampratyayabhyasapurvah samskarashesonyah*

El proceso de percibir la discontinuidad (en el rumiar de la mente) precede a el fin de toda clase de condicionamiento (*samskara-shesa-anya*).

19. *Bhavapratyayo videhaprakritilayanam*

La percepción directa de la inteligencia pura ocurre con la disolución de los rasgos y tendencias de la mente (*gunas y prakriti*).

20. *Shraddhaviryasmritisamadhiprajnapurvaka itaresam*

Antes de que suceda la disolución de las *gunas* són necesarios los siguientes méritos:

- 1) Confianza o dedicación
- 2) Energía o vigor
- 3) Memoria o intelecto
- 4) Percepción sin elección o ecuanimidad (*samadhi prajna*)

21. *Tivrasamveganamasannah*

Una intensa urgencia surgirá entonces (por el estado natural).

22. *Mridu madhyadhimatratvattatopi visesah*

La urgencia evoluciona desde suave a media a fuerte y hasta más unicidad y excelencia.

23. Ishvarapranidhanadva

Que lleva a la percepción directa e inmediata del todo (totalidad).

24. Kleeshakarmavipakashayairhaparamristah purusavishesa Isvarah

En la totalidad , la divinidad es la más alta inteligencia (purusha vishesa) incontaminada por el sufrimiento resultante de la ataduras o expectativas de los frutos de los actos. Las actividades fragmentadas de la mente son sufrimiento. El todo, la inteligencia no es tocada por la mente.

25. Tatra niratishayam sarvajna bijam

En el todo (o sea , en la no mente) está la semilla de la percepción ilimitada holística (*purusha*).

26. Purvesampi guruh kalenanavacchedat

La percepción holística, libre del tiempo (mente) es el mejor maestro del todo.

27. Tasya vachakah pravavah

Si a toda esta percepción holística de la conciencia cósmica (*purusha or chaitanya purna*) se le puede dar un sonido, este solo puede ser OM (*pranava*).

28. Tadjapastadarthabhavanam

OM puede ser cantado y contemplado.

29. Tatah pratyakchetanadhigamopyantarayabhascha.

Om es centrar la conciencia que sobrepasa todos los obstáculos (que surgen de las tendencias centrífugas).

*30. Vyadhityanasamsayapramadalasyaaviratibhrantidarsanalabdhahumikatvanavasthit
atvanichittaviksepasteantarayah.*

Los siguientes son obstáculos para la percepción holística:

- 1) Mala salud
- 2) Pereza, inercia
- 3) Dudas o aprehensiones
- 4) Actividades desordenadas
- 5) Ociosidad
- 6) Anhelar
- 7) Observación ilusoria errónea
- 8) No permanecer basado en el silencio de la mente, la dimensión del “no pensamiento” o “no-mente”.
- 9) Inestabilidad
- 10) Tensión y distracción.

31. Duhkhadaurmanasyangamejayatvashvasaprashvasaviksepasahabhava.

El sufrimiento que acompaña a la conciencia separadora (mente) es:

- 1) Dolor
- 2) Depresión
- 3) El cuerpo no es controlado, histeria
- 4) Respiración sin armonía

32. (I) Tatpratisedharthamekatattvabhyasah

El antídoto para los obstáculos a la percepción holística (liberarse de la mente) es perseverar hacia la libertad sin desviarse en absoluto.

33. (II) *Maitrikarunamuditopeksanam sukhaduhkhapunyapunyavisayanam bhavanataschittaprasadanam.*

La conciencia holística es la bendición que incluye:

- 1) Ecuanimidad en asuntos de felicidad-tristeza, placentero-no placentero, virtud-vicio.
- 2) Amistad
- 3) Compasión
- 4) Alegría
- 5) Renunciación (desapego)

34. (III) *Prachchhardana vidharanabhyam va pranasya*

La regulación de la respiración también lleva a la quietud y de ahí al conocimiento (conciencia) holística.

35. (IV) *Visayavati va pravrittirutpanna manasah sthitinibandhani*

La liberación de las ataduras de la mente (que resulta en el funcionamiento natural de los órganos sensoriales) lleva al fin de la infatuación de la mente con objetos y obsesiones.

36. (V) *Vishoka va jyotismati*

El fin del sufrimiento o iluminación interior (introspección) también conduce a liberarse del tiempo (esto es, de la mente).

37. (VI) *Vitaragavisayam va chittam*

El desapego a lo material también es conciencia holística.

38. (VII) *Svapnanidrajnanalambanam va*

Comprender la real naturaleza del dormir y del soñar trae la liberación desde la conciencia fragmentada.

39. (VIII) *Yathabhimatadhyana*

Cualquier meditación acorde a nuestro propio conocimiento e intuición nos llevaría a la libertad esencial (no hay métodos para meditar).

40. *Paramanuparamamahattvaantosya vasikarah*

La meditación (que convierte el conocimiento recibido en propio) hace brotar el dominio sobre todo, desde los más altos a los más inferiores fenómenos.

41. *Ksinavritterabhijatasyaeva manergrahitirgrahanagrahyesu tatsthatadanjanata samapattih*

En un ser realizado, cabal en los rasgos y tendencias (*gunas* y *vrittis*) van desapareciendo (*Ksina*) el que conoce y lo que conoce se convierten en una unidad debido a la pureza de la percepción sensorial que no es tocada (deformada) por la sensualidad (mente) tal como un cristal toma el color de lo que está atrás.

(Un breve comentario acerca del significado de la palabra *samapatti* que a menudo se sustituye por *samadhi*). *Samapatti*=*sama*+*apatti*=igual /sin opciones+indiferencia. Esto significa igualmente indiferente a toda centrifugación, en otras palabras, ecuanimidad completamente asimilada. La diferencia entre conocimiento sin opción e indiferencia sin opción es que en el primero uno está aun disponible al exterior, mientras que la indiferencia señala una total asimilación de lo interno. Así, *samapatti* puede sustituirse por *samadhi*).

42. *Tatra shabdarthajnanavikalpaih samkirna savitarka sama pattih*

Por consiguiente la conciencia estrecha y argumentativa que surge de opciones y fluye de palabras con su interpretación y conceptos y conclusiones asociadas, es totalmente asimilada.

43. *Smritiparishuddhau svarupashunyevarthamatranirbhasa nirvitarka*

El fin de todas las imágenes acerca de uno mismo (*svrupashunyeva*) llevan al decondicionamiento (*smritiparishuddhau*) y al término de la conciencia argumentadora que resulta en simulaciones sutiles de la realidad (*arthamatra-nirbhasa*).

44. *Etayaiva savichara nirvichara cha suksmavisaya vyakhyata*

Así se comprenden y explican sutiles asuntos, de la mente y la no-mente.

45. *Sukshnavisayatvam chaaliingaparyavasanam*

Comprender estos sutiles asuntos nos lleva al fin de todas las formas y formulaciones de la mente (*alinga*).

46. *Ta eva sabijah samadhi*

Aun en toda esta liberación, la semilla de la mente puede estar presente.

47. *Nirvichara-vaisharadyeadhyatma-prasadah*

La excelencia y perfección de la no-mente (inteligencia pura) tiene como bendición el conocimiento de lo "otro" (*adhyatma*).

48. *Ritambhara tatra prajna*

En la no mente está la sabiduría de la inteligencia cósmica - la "otredad" - *ritam*.

49. *Surta-anumana-prajnaabhyam-amanya-visaya vishesa-arthatvat*

Este *ritam* tiene un significado muy especial, está más allá de los asuntos intelectuales o del conocimiento que la mente adquiere mediante testimonios e interferencias.

50. *Taj-jah samskaro-anya-samskara-pratibandhi*

La inteligencia cósmica (*ritam*) genera conciencia pura y esto nos mantiene libres de condicionamientos y fragmentaciones.

51. *Tasyapi nirhodhe sarva-nirodham nirbijah samadhih*

La liberación absoluta e incondicional, sin restos de mente es el fin de todos los fines.

SADHANA PADA

Las practicas de vida sin anhelo son el segundo paso.

1. *tapah-swadhyaya-ishwara-pranidhanani Kriya-Yoga*

Kriya Yoga es la percepción(*pranidhanani*) de la totalidad (*ishwara*) mediante la meditación en el ego-mente (*swadhyay*) y la eliminación de todo condicionamiento (*tapah*), usando ciertas prácticas.

2. *Samadhi-bhavana-arthaklesha-tanu-karana-arthashcha*

El (*Kriya Yoga*) reduce conflictos y desarrolla la ecuanimidad en actitudes y sentimientos (*samadhi bhavana*).

3. *Avidya-asmita-raga-dwesha-abhiniveshah kleshah*

Indulgencia (*abhiniveshah*) en lo siguiente es la causa básica del sufrimiento:

- 1) Incapacidad para aprender (*avidya*)
- 2) Yo-ismo y ego (*asmita*)
- 3) Apegos y ego (*raga*)
- 4) Aversiones (*dwesha*)

4. *Avidya-ksetram-uttarasam prasupta-tanu-vichchhina-daranam*

La incapacidad para aprender (*avidya*) es la inhabilidad para ver lo que es. "Avidya" puede manifestarse sutilmente (*tanu*). Aparecer dormida (*prasupta*) o puede estar dispersa (*vichchhina*) o siempre presente (*daranam*).

5. (I) *Anitya-ashuchi-duhkha-anatmasu nitya-shuchi-sukha-atma-khyatir avidya*

Avidya es la no comprensión de “lo que es”. *Avidya* es la ilusión resultante de lo efímero aparece como eterno, o de la aparición de lo profano como sagrado, o del sufrimiento como placer o la auto-ignorancia como auto-conocimiento.

6. (II) *Drig-darshana-shaktyor-eka-atmata-eva-asmita*

La dicotomía entre el yo eterno (*atma*) y el ego (*asmita*) sucede por la separación del observador de lo observado (*drigdarshana*).

7. (III) *Sukha-anushayi ragah*

La búsqueda de la gratificación conduce al ego.

8. (IV) *Duhkha-anushavi dwesah*

El sufrimiento es la consecuencia de la aversión y la hostilidad (*dwesha*).

9. (V) *Swarasa-vahi vidusoapi tata rudho abhinivesa*

La indulgencia en la continuidad del “yoismo” y el ego (*swarasa-vahi*) se mantiene por el condicionamiento y los datos culturales, que dominan hasta a los mas ilustrados (*vidusoapi*).

10. *Te pratiprasavah-heyah suksmah*

El sutil sufrimiento (*psicológico*) se atenúa mediante la introspección/reflexión (*pratiprasavah*).

11. *Diana-heyas tad vrittayah*

El movimiento del sufrimiento mental puede ser reducido mediante alerta meditativa.

12. *Klesha-mulah karma-ashayo drista-janma-vedaniyah*

La raíz del sufrimiento es el depósito de condicionamientos (*karma*), recogidos obviamente o sin intención desde el nacimiento.

13. Sati mule tadvipako jatya-ayur-bhogah

La existencia de esta raíz (este depósito de condicionamiento) da inicio al torbellino de las pruebas y tragedias de la vida.

14. Te hlada-paritapa-phala punya-apunya-hetutvat

Y el resultado es placer y dolor; virtud y vicio.

15. Parinam-tapa-samskara-dukkhair guna-vritti-virodhch cha dukkham eva sarvam vivekinah

Para el que entiende (*vivekinah*), el placer y el dolor son ambos dolorosos. Ellos son la consecuencia de las impresiones e influencias (*samskara*) del dolor que crece de los rasgos y tendencias (*gunas*) de la mente (*vritti*) que constantemente genera dualidad (*virodhah*) (y sus opuestos) - todo esto solo lleva al sufrimiento.

16. Heyam dukkham anagatam

El sufrimiento que aun esta por llegar , puede evitarse o reducirse.

17. Drasta-drisyayoh samyogo heya-hetuh

Esto es posible mediante la fusión entre el observador y lo observado.

18. Prakasha-Kriya-sthiti-shilam bhutendriya-atmakam bhoga-aparvargartham drishyam.

La observación pura (*drishyam*) lleva a la aparición de un movimiento unitario entre la materia y los órganos sensoriales (*bhutendriyatmakaram*). El propósito de esto es ser liberado de la experiencia (*bhoga-aparvargartham*) y establecerse en el orden perfecto de la acción iluminada.

19. Vishesa-avishesa-linga-matra-alingani guna-parvani

Hay cuatro etapas de rasgos y tendencias (*gunas*), desde profundas (*vishesha* i.e *gunatit*) a no tan profundas (*avishesha* i.e *satvic*) a un solo rastro de profundidad (*lingamatra* i.e *rajastic*) hasta nada de profundidad (*alinga* i.e *tamasic*).

20. *Drasta drshi.matrah suddhoapi pratyaya-anupashyah*

El observador real (no mente) es sólo observación pura, sin contaminación del observador separativo (mente). La observación pura, sutilmente ve a través de la percepción directa.

21. *Tad-aritha eva drishyaya-atma*

El propósito de la observación pura es la disolución del observador separativo y el surgimiento del observador eterno.

22. *Krita-artham prati nastam apyanastam tad anya-sadharanatvat*

Una mirada a la “otredad” (*kritartham*) destruye todo aunque nada se destruye (*anya-sadharanatvat*) en relación a los actos cognitivos comunes.

23. *Swa-swami-shaktayoh swa-rupopalabdhi-hetuh samyogah*

El propósito de la fusión del observador separativo (*swa*) y el real (*swami*) es estar en el estado natural propio (*swa-rupopalabdhi*).

24. *Tasya hetur avidya*

Esta fusión se bloquea por falta de un darse cuenta interno (*avidya*).

25. *Tad-abhavat samyoga-abhavo hanam tad-drishteh kaivalyam*

La atadura (*hanam*) se debe a la ausencia de esta fusión la que a su vez es una falta de “darse cuenta” (lucidez) de la “otredad”, en tanto que un vistazo a la “otredad” es una liberación (*kaivalyam*).

26. *Viveka-khyatir aviplava hanopayah*

Discriminar, estar alerta y no alterarse son medios de evitar ataduras.

27. *Tasya saptadha pranta-bhumih prajna*

Hay siete etapas hacia la sabiduría –inteligencia (i.e *purusha*).

28. *Yoga-anga-anusthanad ashuddhi-ksaye jnana-diptir a viveka-kyateh*

Estas són:

- 1) Vivir en yoga
- 2) Ceremonias (celebraciones)
- 3) Reducir impurezas (contaminaciones físicas y mentales)
- 4) Conocimiento sutil
- 5) Ser radiante
- 6) Discriminación
- 7) Estar alerta

29. *Yama-niyama-asana-pranayama-pratyahara-dharana-dhyana-samdhyo asta-angani*

Ocho aspectos de la vida yoga són los siguientes:

1. *Yama*: Regulación conductal
2. *Niyama*: Recomendaciones éticas
3. *Asana*: Postura (sentarse en quietud)
4. *Pranayama*: Regulación de la respiración
5. *Pratyahar*: Desapego
6. *Dharana*: Vistazos a la inteligencia universal (*chaitanya*)
7. *Dhyana*: Meditación sin actividad mental
8. *Samadhi*: Establecerse en ecuanimidad; ni intoxicado ni comatoso, sino en un estado que es inmune a los problemas mentales (*samadhan*)

30. Ahimsa-satya-asteya-brahmacharya-aparigraha yamah.

Cinco *Yamas*:

- 1) Ser verdadero (*Satya*)
- 2) No ser sobre indulgente o adicciones
- 3) No ser adquisitivo o robar
- 4) No a la malicia o animosidad, esto es no-violencia (*ahimsa*)
- 5) No a las malas conductas sensuales o sexuales (*brahmacharya*)

31. *Jai-desha-kala-samaya-anavachchinnah sarva-bhauma mahavratam*

Los *Yamas* son compromisos importantes sin importar nacimiento, lugar o circunstancias.

32. *Shaucha-santosa-tapah-swadhyaya-iswara-pranidhanani niyamah*

Los cinco *niyamas* son:

- 1) Limpieza (*soucha*)
- 2) Contentamiento (*santosh*)
- 3) Contención o austeridad (*tapah* o *dama*)
- 4) Abandono de conocimientos prestados para estar abierto a conocer el ego-propio (*swadhyay* or *daan*)
- 5) La percepción de la plenitud o compasión para todo (*ishwara pranidhan* or *daya*)

33. *Vitarka-badhane pratipaksa-bhavanam*

Estar atrapado en la conciencia argumentadora genera adversarios y conflictos.

34. *Vitarka himsa-adayah krita-karita-anumodita loba-krodha-moha-purvaka mridu-madhy-adhimatra duhkha-ajanana-ananta-phala iti pratipaksa-bhavanam.*

Ya sea leve, mediano o intenso la discusión, codicia, ira, ilusiones y violencia (ya sea aprobada o ejercida o hecha por terceros) conducirá a penas, ignorancia y hostilidad sin límites.

35. Ahimsa-pratisthayam tat-sanidhau vaira-tyagah

Cesa la hostilidad cerca de alguien que practica la no violencia.

36. Satya-pratisthayam kriya-phala-ashrayatvam

La consecuencia de los actos de alguien que practica la verdad da una buena base para una vida correcta.

37. Asteya-pratisthayam sarva-ratno-pasthanam

Todos los tesoros de la vida están disponibles para aquellos que practican la no-adicción.

38. Bramacharya-pratisthayam virya-labhah

Se obtiene una energía indomable cuando uno se establece en la conciencia superior (*bramacharya*).

39. Aparigraha-sthairye janma-kathanta sambodhah

El que persevera en no adquirir está apto para la sabiduría suprema que lleva a la percepción de las maravillas de la vida y la muerte.

40. Sauchat swa-anga-jugupsa parair samsargah

La limpieza en todo lleva a liberarse de la conciencia corporal y al apego a otros cuerpos.

41. Sattva-shuddhi-saumansya-ekaagrya-indriya-jaya-atma-darshana-yogyatvani cha

Mediante solo ser (más que llegar a ser) emerge la ecuanimidad, la liberación de las distracciones y la sensualidad, y el vislumbrar del ser eterno.

42. Santosad anuttamah sukha-labhah

El contentamiento (no ansiar) deja surgir la eterna felicidad.

43. Kaya-indriya-siddhir ashuddhi-ksayat tapaza

Vivir austeramente causa la desaparición de la desarmonía en la estructura cuerpo-mente y la aparición de la perfección.

44. Swadhyayad ista-devata-samprayogah

La meditación sobre la naturaleza del yo-ego provoca su fusión en bendición y santidad.

45. Samadhi-siddhir-ishwara-pranidhanat

Permanecer en ecuanimidad es perfección. Entonces comienza la perfección holística.

46. Sthira-sukham asanam

Quietud y firmeza solo son posibles cuando nuestra postura es confortable.

47. Prayatna-shaithilya-ananta-samapattibhyam

La eterna libertad (*ananta*) es desprenderse (*shaithilya*) de expectativas y esfuerzos (*prayatna*). Esto es, ser igualmente indiferente.

48. Tao dvandva-anabhighatah

Entonces, el conflicto y la agitación no impactan.

49. Tasmin sati shvasa-prashvasa-prashvasayor gati-vichchedah pranayamah

Entonces se consolida esta liberación de la mente practicando pranayam. Esto es inhalación y exhalación con una pausa (un proceso de internalización).

50. *Bahya-abhyantara-stambha-vrittir desha-kala-sankhyabhih paridristo dirgha-suksmah.*

La salud y la edad del cuerpo determina la duración, sutileza y frecuencia del *pranayam*; este se clasifica así:

Interno (según se indica arriba)

Externo (*anulom-vilom-vastrika*)

Retención (*stambha* or *kumbhaka*)

O puede suceder en turnos (*vrittih*) de inhalar, retener y exhalar.

51. *Bahya-abhyantara-visaya-aksepi chaturthah*

Otra forma de *pranayam* se relaciona a observar influencias externas y reflejos condicionados internos en el ritmo con la respiración, trascendiendo así estas influencias y reflejos (esto se llama *adjapajap* o *anapanasati*).

52. *Tatah ksiyate prakasa-avaranam*

Así lo que tapa la luz comienza a desaparecer (esto es meditación-*dyana*-que quita la tapa del conocimiento prestado y nos impulsa hacia la luz de nuestro propio conocimiento).

53. *Dharanasu cha yogyata manasah*

La conciencia separadora esta entonces disponible para aquello que sostiene toda vida.

54. *Swa-visaya-asamprayoge chittasya swa-rupa-anukara iva indriyanam pratyaharah.*

El desapego (*pratyahar*) implica evitar involucrarse en el egoísta (*swavisaya asamprayoge*) y sensual (*indriyanam*) indulgencias (*anukarah*) de la mente.

55. *Tatah parama vashyate indriyanam*

A continuación, sucede el dominio supremo sobre la sensualidad (mente).

VIBHUTI PADA

Reducir la mente a cenizas es el tercer paso.

(Las cenizas son el *vibhuti* de Shiva. Por mente se entiende anhelos, miedo y dependencia, no memoria e intelecto).

1. *Desa-bandhas chittasya dharana*

Las pausas en el movimiento de la mente es lo que mantiene la vida.

2. *Tatra pratyaya-'katanata dhyanam.*

En tales pausas está la percepción interrumpida de lo que es. Esta es la introspección meditativa.

3. *Tad eva-atha-matra-nirbhasam swarupa-sunyamiva samahih*

Con la meditación introspectiva el estado natural aparece como el vacío. Y esto es *Samadhi*.

4. *Trayam ekatra samyamah*

Dharana-Dhyana, Samadhi - Esta trinidad constituye el orden perfecto (*samyama*).

5. *Taj jayat prajna alokah*

De esto surge la iluminación.

6. *Tasya bhumisu viniyogah*

La iluminación transforma las bases de la conciencia separadora.

7. *Trayam-antar-angam purvebhyah*

Esta Trinidad esta orientada hacia lo interno comparada con las anteriores (*yama,niyama,asana,pranayama* y *pratihar*).

8. *Tad api bahir-angam nirbijasya*

Aun esta trinidad puede considerarse centrífuga en relación a la libertad absoluta sin ninguna semilla en la mente (*neerbija samadhi*).

9. *Vyutthana-nirodha-samskarayor abhirbhava-pradurbhavau nirodhaksana-chitta-anvayo nirodha-parinamah.*

La ocurrencia, aparición y desaparición del condicionamiento también se haría discontinuo , con cortes en el constante rumiar del pensamiento. Esto se considera como la consolidación completa de la discontinuidad (*nirodha parinamah*).

10. *Tasya prasanta vahita samskarat*

La bendición fluye entonces a pesar de todo condicionamiento.

11. *Sarva-arthatai-'kagratayoh ksayo'dayam chittasya samadhi-parinamah*

La consolidación de la ecuanimidad (*samadhi parinamah*) es posible mediante la atención holística constante (alerta sin elección) a pesar de los entusiasmos y decaimientos (*kshyodayam*).

12. *Tatah punah shanto'ditau tulya-pratyayau chittasyai'kagrata-parinamah*

A continuación de la consolidación de lo ecuánime, la consolidación de la atención constante (*ekagrata-parinamah*) es posible mediante la percepción no dualista (*tulya pratyayau*) en el sueño y despierto (*shantoditau*).

13. *Etena bhute-indriyesu drama-laksana-avastha-parinama vya khyatah.*

Asi se explica la consolidación del estado natural (*dharma*) y la transformación de las características físicas y mentales (*laxana*) y condicionamiento (*avastha or bhutendriya*).

14. Shanto-'dita-avyapadeshya-dharma-anupati-dharmi

Ya sea latente y en paz (*shanta*), manifiesta (*udita*) o no manifiesta (*avyapadesha*) hay armonía en sus propiedades, comparten un terreno común (*dharmi*).

15. Krama-ayatvam parinama-anyatve hetuh

La diferente secuencia de Gunas (*krama*) causa varias consolidaciones (*parinamah*).

16. Parinama-traya-samyamad atita-anagata-jnanam

Desde el orden perfecto de la trinidad (*nirodha-samadhi, ekagrata*) surge el conocimiento del pasado y futuro (*atitanagata*). La mente es pasado y futuro. La vida es presencia.

17. Shabda-artha-pratyayanam itare-itara adhyasat samskaras tat pravibhaga-samyamat sarva-bhuta-ruta-jnanam

Imponer (*adhyasat*) conceptos preformados (*itara*) en las palabras y la comprensión de sus significados (*shabdartha-pratyayanam*) crea confusión (*samkar*). Si esto se evita es posible comunicarse con todos los seres.

18. Samskara-saksat karanat purva-jati-jnanam

Observando el condicionamiento es posible trazar sus orígenes.

19. Pratyasya para-chitta-jnanam

Por la percepción directa es posible conocer los motivos de otros.

20. Na cha ta sa-lambanam tasya avisayi bhutatvat

Pero esto no se basa en imágenes mentales de los otros.

21. Kaya-rupasamyamat tad grahya-shakti-stambhe chaksuh prakasha-asamyoge antardhanam.

Restringiendo nuestra absorción con el cuerpo, suspendiendo preocupaciones innecesarias acerca de él y rehusando notar todos sus andares, es posible liberarse de la infatuación del cuerpo.

22. Etena shabdady antardhanam uktam

Así las verbalizaciones y patrones de experiencias que surgen de la infatuación del cuerpo, desaparecen. Esto revela tanmantras - la habilidad para percibir directamente mediante los sentidos sin convertir estas percepciones en sensualidad.

23. Sopakranam nirupakramam cha karman tat samyamad aparanta-jnanam aristebhyo va.

Refrenando involucrarse en actividades (mentales) y no involucrarse cuando suceden es posible conocer su resultado ya sea bueno o malo.

24. Maitriyadisu balani.

La amistad genera fortaleza.

25. Balesu hasti-bala-adini

Imaginar la fortaleza del elefante hace que uno se sienta fuerte.

26. Pravrtti-aloka-nyasat suksma-vyavahita-viprakrista-jananam.

Es posible desarrollar la visión (como rayos x y telescopio) que nos permita conocer acerca de los objetos ocultos y lejanos.

27. Bhuvana-jnanam surye samyamat

Conocer la astronomía es posible mediante la meditación en el sol.

28. Chandre tara-vyuha-jnanam

El conocimiento de los racimos de estrellas es posible a través de la meditación en la luna.

29. Dhruve tad gati-jnanam

El conocimiento acerca del movimiento de las estrellas es posible mediante la meditación en la estrella polar.

30. *Nabhi-chakre kaya-vyuha-jnanam*

La meditación en el ombligo revela un fenómeno que dispersa el miedo y trae sabiduría.

31. *Kantha-kupe ksut-pipasa-nivrittih*

La meditación en vishuddha (en el hoyo de la garganta) reduce el hambre y la sed.

32. *Kurma-nadyam sthairyam*

La estabilidad aparece mediante Jalandhar Bandh (*kurma-nadi*). Jalandhar Bandh es presionar la barbilla contra el pecho.

33. *Murdha-jyotisi siddha-darshanam*

La meditación en el chakra superior revela la luz de la visión auténtica.

34. *Pratibhad va sarvam*

O la plenitud mediante el esplendor.

35. *Hrdaye chitta-samvit*

Los caminos de la mente se comprenden totalmente mediante la percepción por el corazón.

36. *Sattva-purusayor atyanta-asankirnayoh pratyaya-avisheso bhogah para-arthatvat swa-artha-samyamat purusa-jnanam*

La inteligencia divina (*purusha*) es infinita (*atyanta-asankirnayoh*) Un vaga (*avishesha*) percepción (*pratyay*) de esta inteligencia es experiencia (*bhogah*). Cuando hay movimiento desde una alerta centrífuga (*pararthatwa*) hacia un proceso centrípeta de sabiduría (*swa-artha-samyama*) entonces la sabiduría de esta inteligencia (*purusha-jnanam*) fluirá.

37. *Tatah pratibha-shravana-vedana-adarsha-asvada-varta jayante.*

Esta (sabiduría) genera (*jayanta*) una facultad de conciencia holística (*prathiba*) que percibe directamente a nivel del oído (*shravana*), tacto (*vedana*), vista (*adarsha*) sabor (*asvada*) y olfato (*varta*). Y así es entonces posible la enseñanza por la inteligencia divina (*purusha*).

38. *Te samadhav upasargah vyutthane siddhayah*

Un síntoma de energía de ecuanimidad (*samadhav upasargah*) puede surgir (*vyutthane*) como poderes erráticos (*siddhis*). Pero el termino de tales poderes, esto es *siddhanta*, es el principio más profundo.

39. *Bandha-karana-shaithilyat prachara-samvedanach cha chittasya para-sharira-avesah.*

La falta de ataduras y causas esparcen y expanden (*prachar*) sensibilidad. Esta conciencia purificada puede influir en otros cuerpos (*parashariravesha*).

40. *Udana-jayaj jala-panka-kantaka-adishv asanga ukrantish cha*

Es posible elevarse de las adversidades naturales trascendiendo ciertas vibraciones básicas de la vida.

41. *Samana-jayaj jvalanam*

El cuerpo puede resplandecer mediante algunas otras vibraciones.

42. *Shrota-akashayoh sambandha-samyamad divyam srotram*

La armonía (*sanyama*) en la conexión (*samdandha*) entre escuchar y el vaciamiento (*shrotraakashayoh*) conduce a escuchar la inteligencia cósmica.

43. *Kaya-akashayoh sambandha-samyamal laghu-tula-samapattesh cha akasha-gamanam.*

La armonía en la conexión entre el cuerpo y la naturaleza mediante una no elección similar hace que uno se sienta liviano (*laghu*) como flotando en el espacio.

44. *Bahir akalpita vrittir maha-videha tatah prakasha-avarana-ksayah*

En el estado supremo de la existencia (*maha videha*) el peso y las ataduras de la experiencia están ausentes, y la indulgencia de la mente (*vrittih*) en lo externo ha cesado, esto destruye la tapa que nos separa de la iluminación (*prakash-avarana-ksayah*).

45. *Sthula-swarupa-suksma-anvaya-arthavattva-samyamad bhuta-jayah*

Limitándonos (*samjayamat*) para armonizar (*anvaya arthavattva*) lo que “debería ser” (*sthula*), “lo que es” (*swarupa*) y nuestras motivaciones mas sutiles (*suksma*), es posible superar el pasado (esto es condicionamiento mental y efecto karmico).

46. *Tato animadi pradur baba kaya sampat tad drama anaabhighatash cha*

De la liberación del pasado emerge mucho gozo y bendición (*animadi-pràdurbhàva*) entonces el cuerpo está en su estado natural, es un estado de bienestar (*kaya sampat tad drama*) y también cesan las obstrucciones al proceso de liberación (*ana-abhighata*).

47. *Rupa-lavanya-bala-vajra-samhananatvanikaya-sampat.*

Los tesoros del cuerpo (*kaya-sampat*) son belleza (*rupa*), gracia (*lavanya*), energía (*bala*) y fortaleza (*vajra-samhananatwani*).

48. *Grana-swarupa-ashmita-anvaya-arthavattva-samyamad indriya-jaya*

La disponibilidad (*grana*) al estado natural (*swarupa*) sucede a través del entendimiento del propio ego (*asmita*), esto lleva a sobreponer la sensualidad (*indriya*) (no convirtiendo las percepciones sensoriales (vida) en sensualidad (mente).

49. *Tato mano-javitvam vikarana-bhavah pradhana-jayash cha*

Liberarse de los órganos sensoriales (*vikarana bhava*) y de la dominación de la mente (*manojavitvam*) es la victoria mas grande (*Pradhanajayash*).

50. *Sattva-purusa-anyata-khyati-matrasya sarva-bhava-adhistha-tritvam sarva-jnatritvam cha.*

El solo darse cuenta (*khyati matrasya*) de la diferencia (*anyata*) entre la inteligencia (*purusha*) y el intelecto (*sattwa*) puede establecer (*adhistha-tritvam*) un estado de existencia compenetrado (*sarvabhava*) y una sabiduría que lo abarque todo (*sarvajnatritvam*).

51. *Tad-vairagyad api dosa-bija-ksaye kaivalyam*

Cuando uno se desinteresa de tales logros (*tad-vairagyat-api*) un estado de indiferencia (*khaivalyam*) es posible mediante la destrucción de las semillas de la malicia (*dosa beeja kshyaye*).

52. *Sthany-upanimantrane asanga-smaya-akaranam punar anista-prasangat.*

Un Yogui es respetuosamente invitado a muchos sitios (*sthani-upanimantrane*), pero un Yogui no tiene (*akaranam*) ningún apego (*sanga*) u orgullo (*asmaya*) ya que esto puede nuevamente (*punah*) establecer una situación dañiña (*anista-prasangat*).

53. *Ksana-tat-kramayoh samyamad viveka-jam jnanam*

Mediante un darse cuenta consciente y cuidadoso (*samyamat-vivekajam*) de momento a momento (*ksana-tat-kramayoh*) es posible estar disponible a la percepción de la realidad (no a la experiencia).

54. *Jai-laksana-deshair anyata anavachchedat tulyayos tatah pratipattih*

Uno llega a ser respetado y reputado cuando uno trata todo igualmente (*tulyayoh*), sin discriminación (*an-avachchedat*) a pesar de las diferencias (*anyata*) de nacimiento (*jati*) características (*laksana*) o orígenes (*deshaih*).

55. *Tarakam sarva-visayam sarvatha visayam akramam cha iti viveka-jam-jnanam*

El saber solo es posible por la percepción directa (*vivekajam*) que trasciende (*tarakam*) toda cosa (*sarve visayam*) todo lugar (*sarvatha*) y está más allá de todos los desórdenes (*akramam*).

56. *Sattva-purusayoh shuddhi-sumye kaivalyam-iti.*

La armonía pura (*shuddhisamye*) entre el intelecto (*sattva* - ego-del yo) y la inteligencia (*purusha*) es el estado de *kaivalya* (soledad absoluta, no sentirse solo, no aislamiento, sino una total liberación).

KAIVALYA PADA.

La soledad es el cuarto y último paso.

1. Janmau-'sadhi-mantra-tapah-samadhi-jah siddayah

La perfección y la excelencia (*Siddhayah*) son el resultado del nacimiento, las hierbas, los sonidos sagrados, la quema del condicionamiento mental y finalmente la ecuanimidad (*samadhi*).

2. Jai-antara-parinamah prakritya-apurat

La generosa gracia de la naturaleza aparece en la transformación de un rasgo (*Guna*) a otro (*jai-antara*).

3. Nimittam aprayojakam prakritinam varana-bhedas tu tatah ksetrikavat

Como un granjero (*Ksetrikavat*) que solo quita los obstáculos (*varana-bheda*) al crecimiento natural; aunque las actividades propias puedan ser importantes (*nimittam*), no son realmente necesarias (*aprayojakam*) para que los rasgos (*gunas*) o lo natural (*prakriti*) actúe naturalmente.

4. Nirmana-chittani asmita-matrat

Todas las maquinaciones de la mente son solo aspectos del ego (*asmita-matra*).

5. Pravritti-bhede prayojakam chittam ekam anekesam

Son las diferentes respuestas condicionadas (*pravritti-bhede*) las que producen las variadas fragmentaciones de la mente (*chittam-ekam-anekesam*).

6. Tatra dhyana-jam anashaya

La liberación de la acumulación (*anashayam*) es el comienzo de la meditación.

7. *Karma-ashukla-akrisnam yoginas trividham itaresam*

Los actos de los yoguis no son ni buenos ni malos pues están libres de los opuestos (como resultado de una percepción directa), mientras que los otros son de tres clases-bueno, malo y mezcla de ambos (como resultado de los conceptos y condicionamientos).

8. *Tatas tad-vipaka-anugunanam eva vasananam*

Los anhelos y deseos que necesitan su realización se manifiestan de acuerdo a las turbulencias de nuestros propios rasgos y tendencias (*gunas*) (Esta turbulencia o inmensa intensificación es el Yo-ismo).

9. *Jati-desha-kala-vyavahitanam apy anantaryam smrti-samskararayor eka rupatvat.*

La estructura de la experiencia y el condicionamiento es similar en toda la humanidad, sin importar diferencias de nacimiento, lugar y tiempo. La eternidad existencial está fuera de esa estructura.

10. *Tasam anaditvam cha asios nityatvat*

La eternidad existencial no tiene comienzo (*anaditvam*) ni final (*nityatvat*) y es bendita (*ashisah*).

11. *Hetu-phala-ashraya-alambanaih samgrihitatvad esam abhave tad abhavah.*

La ausencia de reacciones habituales acumuladas (*hetu-phala*), en la cual una causa lleva a un efecto en particular (*ashraya-alambanaih*), resulta en libertad de las estructuras de la experiencia y el condicionamiento (*tat-abhavah*).

12. *Atita-anagatam svarupato asty adhva-bhedad dharmanam*

En el estado natural, más allá del pasado y futuro (los dominios de la mente), uno está disponible a una penetrante visión interna en aquello que sostiene la vida (*adhwabhedad dharmanam*).

13. *Te vyakta-sukshmah gunaatmana*

Y así se revelan los sutiles aspectos del condicionamiento de la mente.

14. *Parinamai-ekatvad vastu-tattvam.*

La consecuencia (*parinam*) de esta revelación es la no dualidad y esta es la realidad existencial. (*vastu-tatvam*).

15. *Vastu-samye chitta-bhedat tayor vibhaktah panthah*

Entonces se manifiesta la armonía con la realidad existencial (*panthah*), trascendiendo todas las diferencias, dualidades y divisiones de la conciencia separativa (*chittabhedat-tayor vibhaktah*).

16. *Na cha eka-chitta-tantram vastu tad-apramanakam tada kim syat*

Los asuntos de la conciencia separativa no conciernen a la realidad existencial (*na cha eka chitta tantram vastu*). Que pasaría si (*tada kim syat*) la cognición por la conciencia separativa (*chitta*) no tuviese lugar (*tat-apramanakam*)?

17. *Tad-uparaga-apeksitvat chittasya vastu jnata-ajnatam*

La realidad existencial permanece conocida y desconocida (*vastu jnata-ajnatam*) dependiendo del grado de involucración de uno en los mecanismos de la mente (*tad-uparaga-apeksitvat chittasya*).

18. *Sada jnanatah chitta-vrittayah tata –prabhoh purusasya aparinamitvat.*

La inteligencia cósmica no tiene consecuencias ni cambios, ni opciones y es eterna (*purusasya aparinamitvat*). Solo puede ver siempre (*sada jnatah*) los mecanismos protectores de la mente y el ego (*chitta-vrittayah*) y puede superarlos (*tat-prabhoh*) (Esto es puede liberarnos del ego-mente y a pesar de ello seguir disponible para las funciones prácticas).

19. *na tat svaabhasam drishyatvat*

Esta (*chitta* - conciencia separativa) no puede observarse a si misma ni entenderse a si misma. (*svaabhasam*).

20. *Eka-samaye cho 'bhaya-anavadharanam'.*

La inteligencia cósmica y el ego-mente (*ubhaya*) no pueden permanecer (*anavadharanam*) simultáneamente (*eka-samaye*).

21. *Chitta-anantaradrishye buddhi-buddher atiprasangah smrti-samskarah cha*

Los desórdenes en el campo de la memoria y en la estructura de la experiencia (*smrti-samskarah cha*) ocurren cuando la percepción (*buddhi-buddheh*) está confundida (*atiprasangah*) por envolturas e imágenes mentales (*chitta-anantaradrishye*).

22. *Chitter apratisamkramayas tad-akara-appattau svabuddhi-samvedana.*

Cuando la mente cesa de contaminar la percepción (*chitteh-aprati samkramaya*) entonces “lo que es” (*tad-akara*) surge (*appatu*). Esto lleva a percepción (*samvedanam*) y visión interior (*swa-buddhi*).

23. *Drasti-drishyya-aparaktam chittam sarva-artham*

Trascender más allá (*aparaktam*) de la visión mental entre el observador y el observado (*drastri-drishyya*) revela la maravilla de toda existencia (*sarvartham*).

24. *Tad-asamkhyeya-vasanabhish-chitram api para-artham samhatya kariyvat*

Entonces la armonía (*samhatyakariyvat*) con la “otredad” (*Paratham*) es posible a pesar (*api*) de la continuada existencia de innumerables (*asamkhyeya*) imágenes (*chitra*) producidas por motivaciones (*vasanas*).

25. *Vishesa-darshina atma-bhava-bhavana-vinivrittih*

Cuando ocurre la aniquilación completa del sentimiento del “Yo-ismo” (*atma-bhava-bhavana-vinivrittih*) es posible una inefable e inmanente visión (*vishesa-darshinah*).

26. *Tada hi vivekanimnam kaivalya-pragbharam chittam*

Entonces la conciencia separadora (*chittam*) se inclina hacia una conciencia profunda (*vivekanimnam*) y es así volcada hacia la soledad (*kaivalya-pragbharam*).

27. *Tad-chidresu pratyaya-antarini samskarebhyah*

Aun pueden aparecer agujeros en esta conciencia (*tad-chidresu*) debido al condicionamiento y otros sentimientos y emociones (*pratyayantarani*).

28. *Hanam esam kleshavad ukta*

Se dice (*uktam*) que al rehusar (*hanam*) estos (*esam*) condicionamientos se remueven muchas clases de sufrimientos (*kleshavad*).

29. *Prasamkhyane'pi akusidasya sarvatha viveka-khyater drama-megha samadhih.*

En la ecuanimidad (*samadhi*) hay una creciente intensificación (*megha*) del estado natural del ser (*drama*). El clímax de una conciencia conciente (*viveka-khyateh*) es siempre (*sarvatha*) un estado tranquilo de vigilia. Esto sucede cuando no hay aspiraciones, ni siquiera (*api*) para el conocimiento *samkhyā*, esto es, cuando está totalmente desinteresado en toda búsqueda (*akusidasya*).

30. *Tath klesha-karma-nivrittih.*

Entonces surge la liberación de la aflicción y el sufrimiento (*klesha*) y del ciclo de causa y efecto (*karma*).

31. *Tada sarva-avarana-mala-apetasya jnanasya anantyat jneyam alpam.*

Entonces rechazando (*apetasya*) todos los velos e impurezas (*sarva-avarana-mala*) la sabiduría llega a ser infinita (*jnanasya anantyat*) y no hay curiosidad ante casi nada (*jneya*).

32. *Tatah krita-arthanam parinama-krama-samaptir gunanam*

Después, para los benditos (*kritarthanam*) las consecuencias (*parinama*) de el fenómeno (*krama*) de los reflejos condicionados desaparece (*Samaptih*). Una libertad absoluta sin duda.

33. *Ksana-pratigyoi parinama-krama-samaptir gunanam*

La veracidad de las fenomenales consecuencias de la mente condicionada se percibe (*nirgrahyah*) en cada momento (*ksana-pratigyoi*).

34. *Purusha-artha-shunyanam gunanam pratiprasavah kaivalyam svarupa-pratistha va chiti-shakter-iti.*

La eliminación de la entidad que aparece como el "yo" (*purusa-artha*) lleva a la involución y absorción (*pratiprasavah*) de todos los condicionamientos (*gunanam*). Esto consolida el estado natural y da comienzo a una total soledad (*kaivalyam-svarupa-pratistha*). Ahora uno está disponible para la inteligencia cósmica (*chiti*) y energía cósmica (*shakti*). Ahora silencio (*iti*).

OM TAT SAT