

*UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA  
DE MÉXICO*

*Facultad de Filosofía y Letras*

*Tesis*  
*"El Yoga y su Método"*

**Para obtener el grado de Licenciado en Filosofía presenta:**

*Eduardo Bello Ocampo*  
*Cta. 7116494-0*

*Asesora*  
*Dra. Elsa Cross*



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

# ÍNDICE

**Presentación e introducción**

**Capítulo I Las características de las filosofías de la India.....1**

**Capítulo II La definición del yoga.....14**

**Capítulo III EL SISTEMA SAMKHYA Y SUS RELACIONES CON  
EL SISTEMA**

**YOGA.....22**

**Capítulo IV El método o disciplina del yoga de Patañjali, los ocho  
componentes o**

**partes.....32**

**Conclusiones.....96**

**Bibliografía..... 102**

## **INTRODUCCIÓN Y PRESENTACIÓN**

**El presente escrito es una tesis de licenciatura en Filosofía. Su contexto temático y problemático es el de la filosofía índica. Esto implica de suyo la consideración ponderada tanto de los textos filosóficos relativos, cuanto los conocimientos de la lengua sánscrita en que se han expresado.**

**Si hay una presuposición para este trabajo, ella es la existencia innegable de las filosofías de la India y de sus textos correspondientes.**

**El escrito se divide en cuatro capítulos: I Las características de las filosofías de la India, II La definición del yoga, III El sistema sánkhya y sus relaciones con el sistema yoga, IV El método o disciplina del yoga de Patañjali, sus ocho componentes o partes.**

**Las referencias bibliográficas se asientan a lo largo del texto en notas al pie de página con sus datos completos.**

**En cuanto me ha sido posible he tratado de leer la bibliografía citada en sus lenguas originales. En el caso del sánscrito me dediqué a hacer un análisis del texto sánscrito de Patañjali y de sus comentarios sobre todo del libro II, 29 al libro III, 9, todos fragmentos imprescindibles y clave para el tema de la presente tesis.**

**He utilizado las letras cursivas para los términos sánscritos, empleando para su representación en el alfabeto latino los caracteres disponibles en el programa Word 2003 en la sección insertar símbolos.**

**Los propósitos personales míos para emprender esta investigación documental, son entre otros: tratar de mostrar la importancia real de la Filosofía de la India, explicitar qué es el yoga, cómo se constituye la filosofía clásica del sistema de Patañjali y cuáles son las herramientas de las que dispone, cómo tiene una cosmovisión , unas concepciones de los seres humanos, sus mentes y su constitución síquica.**

**No he pretendido hacer filosofía comparada, pero tengo la convicción de que se piensan e identifican mejor la filosofías occidentales, cuanto mejor conozcamos lo que han hecho y logrado las filosofías asiáticas.**

**En cuanto a la transliteración del sánscrito a caracteres latinos, he tratado de seguir en lo posible las convenciones adoptadas en Ginebra en 1894 . Sin embargo, dado que me he servido de la función Insertar símbolos de Word 2003, no me ha sido posible respetar todas las convenciones, quedando de la manera siguiente: he respetado las vocales largas señalándolas con: ā, ī, ū (hay que recordar que e, o son largas) , he usado los símbolos ś para la silbante palatal, ṣ para la silbante retrofleja o lingual, las letras ṭ Ṭ para la palatal oclusiva**

(lingual sorda); **Ṇ, ṇ** para la palatal nasal sonora;

**Ṛ, ṛ** para la semivocal (pronúciase ri, con una r muy suave). He dejado sin señalar la *anusvara* (letra m con un punto debajo y enmedio) en palabras como sāmkhya, santoṣa, etc. Debido a la carencia de este símbolo en Word 2003

# CAPÍTULO I

## LAS CARACTERÍSTICAS DE LAS FILOSOFÍAS DE LA INDIA

Si nos preguntamos cómo son las filosofías de la India, es decir, cuáles son sus notas características propias, podemos responder que hay una variedad de alcances y posiciones especulativas en la filosofía hindú, la existencia de un animado debate en el cual participan diversas direcciones sistemáticas con profundos intercambios, pero además tal debate se da dentro y fuera de ellas. Hay en la filosofía de la India figuras individuales de pensadores, varios modos de exposición y crítica, sujetos a precisas reglas de carácter lógico; todo esto hace que se pueda y nosotros diríamos, que se deba reconocer la presencia de filosofía en la India.<sup>1</sup>

Pero además, hay un conjunto abundantísimo de obras que tratan los asuntos antes citados. En conclusión, en la India la filosofía no sólo ha existido, sino que ha sido reconocida como tal.

El término más usado para denominar alguna de sus variantes es *Darśana*, término derivado de la raíz *dṛś* - ver, que significa opinión, punto de vista, escuela o sistema, pero además, dada la polisemia del sánscrito, puede significar "visión", sea en el sentido de metafísica o en el de (*Welt*) *Anschauung*. Designa, como ya hemos dicho, un cierto punto de vista, o como diríamos mejor en Occidente, sistema o escuela. En las *Upaniṣads* se emplea la palabra *Brahmavidyā*, es decir, "ciencia de *Brahman*" para denominar la especulación filosófica.

Otro nombre utilizado con menor frecuencia para denominar este saber, es el de *ānvīkṣikī* "investigación, búsqueda", ciencia investigadora, investigación que mediante el pensamiento lógico llega a sus resultados, indagación; de la raíz *īkṣ*

---

<sup>1</sup> cfr. Franci, G.R. *Studi sul pensiero indiano*. Bologna, CLUEB, 1975, Cap. I

- mirar, con el prefijo "anu" "a continuación, siguiendo". El término *ānvīkṣikī* aparece ya en el tratado de Ciencia Política (*Arthaśāstra*) de Kautilya (I, 2, 10), que si no es del siglo IV a.C., puede remontarse al siglo III o IV d.C. Kautilya incluye en la clasificación de *ānvīkṣikī* al *sāṅkhya*, el yoga y al materialismo. Esta bien claro, en conclusión, que *ānvīkṣikī* no tiene sólo connotaciones metafísicas, sino que es considerado como equivalente a filosofía.

El pensador Rajaśekhara en su obra *Kāvya Mīmāṃsā* presenta una sistematización clasificatoria de la producción literaria y distingue claramente en el ámbito de la literatura humana a la de otras disciplinas y la divide en 6 *tarka* - métodos de razonamiento: jainismo, buddhismo, lokāyata, sāṅkhya, nyāya, vaiśeṣika.

Wader, en su artículo "The Description of Indian Philosophy"<sup>1</sup>, señala que es legítima la identificación de la *ānvīkṣikī* con la filosofía analítica porque es elemento común en todas las escuelas que el primer principio de aproximación a la realidad es el método epistemológico y lógico, se critican con ardor los fundamentos de darśanas adversarios, dedicando gran parte de las obras al análisis y la crítica de las doctrinas ajenas. *Anvīkṣikī* era el estudio de los métodos, la clarificación de la naturaleza del conocimiento y las condiciones para adquirirlo.

La identificación de *ānvīkṣikī* con la filosofía analítica no debe empañar el hecho de que con ella o junto a ella, con superposiciones, contraposiciones, diversos y fluctuantes intercambios, hubo una floreciente, múltiple expansión de tradiciones metafísicas.

Sobre un aspecto de la filosofía hindú muchos estudiosos, incluso los de mayor autoridad, están de acuerdo: sobre el hecho de que ella tiene finalidades prácticas. Así, G. Tucci<sup>2</sup> dice que la especulación hindú, salvo pocas corrientes, es más una terapéutica que una teórica.

---

<sup>1</sup> "Journal of Indian Philosophy", 1970, # 72, pp. 4-12

<sup>2</sup> *Storia della filosofia indiana*. Bari, Laterza, 1977. p. 15

En primer lugar, no todas las filosofías indias persiguen el objetivo de la liberación (*Mokṣa*). Sólo los materialistas (*cārvāka* o *lokāyata*) rechazan explícitamente el ideal de la liberación. ¿Cuál es entonces el objetivo de las filosofías hindúes? Algunos escépticos afirman que habría nacido por la necesidad de refutar y confutar las dudas originadas por los escépticos, agnósticos y descreídos sobre el sendero del *mokṣa*, quienes son mencionados en los *Upaniṣads* más antiguos.

Otra hipótesis afirma que las filosofías hindúes mantienen conexiones con el *mokṣa* de una manera más íntima, menos dependiente de las contingencias polémicas. Según K. C. Bhattacharya (*Studies in Philosophy* vol. I Calcutta, 1956, cit. por Franci\*), la filosofía aparece como contraparte teórica o teórica de una *sādhana* yóguica, es decir, de un conjunto de disciplinas y abluciones encaminadas hacia la realización de finalidades espirituales, con reglas éticas, autodomínio y uso amplio y disciplinado de diversas técnicas yóguicas. Así, sólo la reflexión filosófica puede llevar a la conciencia de ciertas posibilidades que son realizadas en la *sādhana* (v.g. conciencia del Brahman, de la irrealidad del mundo, etcétera).

La practicidad de las filosofías hindúes es verdadera sólo en parte, consiste en estar subordinada a un fin, que es luego objeto de conocimiento, no de culto religioso. Y la especulación, dentro o fuera de esta perspectiva se ha movido con amplia libertad.

Hay diversos presupuestos de los cuales se parte, rica variedad de métodos empleados, diferente actitud frente al peso de la tradición o la autoridad, multiplicidad de éxitos y salidas alcanzados, todo lo cual autoriza al reconocimiento de una disciplina con base racional y extensamente autónoma.

Además de *darśana* y *ānvīkṣikī* hay otros términos que designan al saber que en occidente llamamos filosofía, ellos son: *tarka* o *tarkaśāstra* - la enseñanza

---

\* op. cit. p. 16

fundada en el razonamiento, método de razonamiento, este término designa al sistema *nyāya*. Y así mismo tenemos al término *ātmavidya* - ciencia del ser.

Explicuemos ahora cuáles son los rasgos característicos de las filosofías hindúes para otros autores. Según S. Radhakrishnan<sup>3</sup>, las características generales del pensamiento de la India son: 1) Espiritualidad, 2) interés dominante en lo subjetivo, 3) idealismo monista y 4) intuición. La espiritualidad se explica diciendo que hay una fuerte motivación por lo espiritual en las filosofías de la India y un firme reconocimiento de la relación estrecha entre filosofía y religión (sin ser dogmática o no intelectual), que es altamente intelectual, crítica y sintética. El interés dominante en lo subjetivo viene de la síntesis especulativa y no se opone a la ciencia. El idealismo monista hace hincapié en que la realidad es el ser (*Self*) y que el hombre debe convertirse en tal realidad. Por último, la intuición o, como la llama el propio Radhakrishnan, "*darśana*", abarca la observación perceptiva, el conocimiento conceptual, la experiencia intuitiva, la investigación lógica y la comprensión profunda del alma. Radhakrishnan rechaza de plano la acusación vulgar de que la filosofía de la India es pesimista, dogmática, indiferente a la ética e incapaz de progreso.

En otro lugar<sup>4</sup>, tanto el propio Radhakrishnan como Charles A. Moore dicen que el espíritu de la filosofía hindú se compone de las siguientes notas: a) su concentración sobre lo espiritual como característica principal, excepto en las escuelas de *cārvāka* y otras relacionadas; las filosofías de la India conciben a los seres humanos como de naturaleza espiritual, se interesan en su destino espiritual y lo relaciona con el universo que es espiritual en su esencia. b) Creencia en la relación íntima entre la filosofía y la vida. Esta actitud de la aplicación práctica de la filosofía a la vida se encuentra en todas las escuelas de la filosofía de la India. Hay una inseparabilidad de teoría y práctica. c) Actitud introspectiva y acercamiento introspectivo a la realidad. d) A través de c) se

---

<sup>3</sup> *Indian Philosophy*. Londres, G. Allen and Unwin, 1962, pp.27-35

<sup>4</sup> *A Sourcebook of Indian Philosophy*. Princeton, University Press, 1970, pp. XXII - XXXI

llega al idealismo y por lo tanto la mayor parte de la filosofía india es idealista de una u otra forma. e) Hace uso de la razón en forma amplia, pero la intuición, es decir, el conocimiento directo que se adquiere sin mediación del razonamiento discursivo, es aceptada como el único método a través del cual la realidad última puede ser conocida. f) La aceptación de la autoridad, que se da excepto en los sistemas materialistas. g) Tradición sintética que abarca todo y es esencial al espíritu y método de la filosofía<sup>5</sup> En contraste con la tradición occidental que tiene un enfoque analítico, que se aplica a la realidad y a la experiencia, las filosofías hindúes son sintéticas.

El estudio de las filosofías hindúes es importante histórica, filosófica y políticamente.

Estas filosofías no han sido antiempíricas y no han negado a la naturaleza en su estudio sobre la realidad ni en su estudio de los seres humanos.

Desde la antigüedad védica y en todo su desarrollo especulativo, las filosofías hindúes han tratado y meditado sobre la realidad y el puesto del hombre en ella.

El estudio de las filosofías hindúes contribuye a aportar perspectiva universal; porque la unidad política del mundo requiere la comprensión filosófica y porque la historia de la filosofía ha de ser universal para ser completa, por todo ello es necesario el estudio de las filosofías hindúes.

Surendranath Dasgupta<sup>6</sup> ha destacado como "puntos fundamentales de acuerdo" en las filosofías de la India, es decir, en los diversos sistemas: I) la teoría del Karma; II) la reencarnación; III) la doctrina de la emancipación o liberación (*mukti*); IV) la doctrina del alma (*ātman, puruśa, jīva*); V) el pesimismo y VI) *sādhana*, la realización práctica. La excepción de estas características es la filosofía *cārvāka*.

Como ya explicamos más arriba, *sādhana* significa esfuerzo filosófico, religioso y ético que marca el dominio de las propias pasiones, cuidar y no dañar a

---

<sup>5</sup> El sistema materialista *lokāyata* o *cārvāka* es excepción en los rasgos a, c, d, e, f, g.

<sup>6</sup> *History of Indian Philosophy*. Delhi, Motilal Banarsidass, 1975, vol. I, pp. 18-19, 71-72.

cualquier forma de vida, el control del deseo de placer y la práctica yoga del método de concentración.

Respecto al pesimismo que se atribuye a las filosofías de la India, hay que aclarar que en todos los sistemas hay la absoluta confianza en el hombre, en el individuo mismo, en forma optimista, y en el destino y meta de la emancipación o liberación excepto en los sistemas materialistas Cārvāka o Lokāyata.

Las filosofías de la India comprenden a lo largo de su historia todas las tendencias de la filosofía europea que nos son conocidas: en teoría del conocimiento idealismo y realismo; en ontología al materialismo, espiritualismo, dualismo, el no dualismo, panteísmo, ateísmo, determinismo e indeterminismo; en ética objetivismo y subjetivismo<sup>7</sup>.

Si las filosofías de la India tienen virtudes y vicios, éstos se deben al hecho radical de que se considera a la filosofía como problema humano y se dedica a la búsqueda de una solución definitiva de los problemas humanos. Los ideales de tal solución (*nirvāna*, *mukti*, *mokṣa*) no parecen remotos e imposibles de realizar, sino que se cree firmemente en su accesibilidad y, lo más importante, en la posibilidad de alcanzarlos en este mundo.

Un sistema filosófico completo comprende también en la India más o menos las mismas disciplinas que un sistema occidental: teoría del conocimiento y lógica, ontología, ética y doctrina de la salud (en el sentido de salvación). Por el contrario, la estética (que existe con grandes desarrollos en el shivaísmo de Cachemira con Abhinavagupta) y la doctrina del Estado no son tratados dentro de los sistemas, valen más bien como ciencias especiales.<sup>8</sup>

La propia tradición india e hinduista ha dividido a las principales doctrinas o Escuelas en dos grupos que abarcan nueve sistemas de pensamiento, esos dos grupos son: a) ortodoxos - si aceptan la autoridad de las escrituras védicas y b) heterodoxos - si no aceptan la autoridad de las escrituras védicas. Sin embargo,

---

<sup>7</sup> Von Glasenapp, H. *La filosofía de los hindúes*. Barcelona, Barral, 1977, p. 27.

<sup>8</sup> *ib.*, p. 28.

el asunto de la aceptación o no aceptación de la autoridad védica es flexible. Al conjunto de sistemas ortodoxos pertenecen: *sāmkhya-yoga*, *nyāya-vaiśeṣika*, *pūrva mīmāṃsā-uttāra mīmāṃsā* (o *vedānta*), que suman en total seis sistemas. Son considerados como escuelas o sistemas heterodoxos el budismo, el jainismo, (ambas religiones sin Dios) y el materialismo, llamado *Cārvāka* o *Lokāyata*.

### EL YOGA COMO SISTEMA DE FILOSOFÍA

Quizá el sentido más preciso del término Yoga, es el de "sistema o escuela de filosofía". Pero no ha sido en vano esta clarificación de ideas, porque sobre la pregunta de si el yoga es una filosofía y en qué sentido, se puede ahora, con base en las explicaciones precedentes, decir que el yoga sí pone énfasis principalísimo en la relación entre pensamiento y vida, en la ascesis o *sādhanā*, esto es, en la realización práctica. Además el yoga hace uso amplio de la razón, elabora argumentos lógicos, comprende una ontología (basada en o tomada en préstamo de su sistema hermano, el *sāmkhya*). El yoga acepta la teoría del karma y de la reencarnación, tiene una idea o concepto propio de la liberación y del alma.

El yoga hace uso de la intuición en forma amplia, tiene una forma sintética como sistema, se acerca a la realidad con actitud y en forma introspectiva, acepta relativamente la autoridad, por ejemplo, la de las escrituras védicas, los tratados propios de su sistema y de los Gurus; por lo tanto, podemos decir sin el menor asomo de duda que hay una filosofía del yoga propiamente tal.

Podemos agregar que existe el sistema yoga de filosofía, aceptado o mejor dicho, aceptada su existencia por toda la tradición india. Este sistema o escuela comienza con el *Yoga-sūtra* de Patañjali, cuya fecha podría ser del siglo IV. A. C. al siglo IV D. C. y de cuyo autor, según varios investigadores, no conocemos más que el nombre propio. Este tratado (*sūtra*, lit. "hilos") es a la vez punto de

llegada de numerosos esfuerzos y prácticas y al mismo tiempo punto de partida para el establecimiento y el desarrollo del yoga como sistema de filosofía.

Según Von Glasenapp<sup>9</sup> hay concordancia entre los sistemas brahmánicos y los de jainas y budhistas en que todos ellos aceptan la doctrina del karma y la reencarnación; pero los sistemas brahmánicos se apartan de los dos últimos en que los sistemas brahmánicos reconocen al Veda como norma suprahumana para todas las cosas temporales y eternas, y están ubicados sobre el terreno del ordenamiento social fundamentado sobre el Veda. Esta visión me parece muy exacta y concuerdo con ella. El mismo autor continúa diciendo que a su vez los sistemas brahmánicos se dividen en dos conjuntos o grupos: 1) los seis *darśanas* que alcanzan su perfeccionamiento en el periodo clásico y 2) los tratados de los budistas y los jainistas. Ya hemos explicado (pp.1-2) el significado de *darśana* y los otros términos que designan a los "sistemas" o "escuelas" y sabemos que cada uno de ellos es en cierto sentido una tentativa de exponer cómo el mundo puede ser "visto", desde un determinado punto de vista.

Von Glasenapp agrega que desde que en el Occidente fueron conocidos los *darśanas*, se les ha concebido como algo que corresponde a los sistemas de la filosofía europea y nosotros también lo consideraremos así, aunque en palabras del propio autor alemán<sup>10</sup> que los *darśanas* no se dejan homologar tan fácilmente con los sistemas de Platón, Aristóteles, Hegel o Schopenhauer, surge claramente del hecho de que ellos, aunque de algún modo puedan ser relacionados con un autor individual, con todo exponen algo más duradero que los sistemas doctrinales de la mayoría de los filósofos europeos ya que no son construcciones creadas por un sabio y que consiguen determinada aceptación por un lapso de tiempo, para luego

---

<sup>9</sup> *La filosofía de los hindúes*. Barcelona, Barral, 1977, Tr. F. Tola. Col. breve biblioteca de respuesta 140, Tít. orig. *Die Philosophie del Inder.*, p. 157

<sup>10</sup> *ib.* p. 158.

convertirse en obsoletos y sobrevivir sólo en la historia de la filosofía: "por el contrario, son tendencias que se han mantenido hasta la actualidad en formulaciones y con modificaciones siempre nuevas" En el caso del *sāmkhya* y el yoga, sistemas considerados como apoyados e incluyentes mutuamente, dieron origen a una multiplicidad de "sistemas", que llegaron a resultados completamente contradictorios, respecto a cuestiones tan decisivas como la realidad del mundo, la existencia de Dios, la naturaleza del alma individual. Asumo que es muy posible que esta sea también una de las causas por las cuales el yoga es hoy también de un interés altamente motivador.

Para Von Glasenapp\* "lo característico de un *darśana* no es al final de cuentas el hecho de que conteste determinado problema metafísico de esta o aquella forma [como sucede en Occidente por lo general, sostengo], sino el hecho de que utilice tal o cual método para el conocimiento de la realidad. Esto surge ya del nombre de los *darśanas* [y se ve precisa y muy significativamente en el caso del yoga]. Pues éstos [los *darśanas*] no son designados con el nombre de su creador según el punto de vista adoptado por ellos (como ocurre con frecuencia tratándose de los sistemas filosóficos), sino de acuerdo con su forma de trabajo."<sup>2</sup> Así, para ilustrar tal aserto, añade que la palabra *sāmkhya* deriva de *samkhyā* "el número"; verosímilmente el *sāmkhya* es el método de investigación que enumera los principios cósmicos que surgen unos de otros; "yoga" designa la práctica de la meditación, la tensión y el entrenamiento de la mente.

Igual que ocurre con los sistemas del Occidente, los *darśanas* se desarrollaron sólo con el curso del tiempo. De tal suerte que, por ejemplo el *sāmkhya* fue originalmente sólo una concepción acerca del surgimiento del mundo múltiple a partir del surgimiento del Uno-todo.

---

\* loc. cit.

<sup>2</sup> Íb.

En las *Upaniṣad* intermedias, el *Mahābhārata* y los *Purāṇas* no se distingue aún entre las teorías del *vedānta* y las del *sāmkhya*.

Sólo cuando se formó una doctrina pluralista nueva que formuló la teoría de las almas individuales eternas en lugar de la concepción monista de la causa única de la *prakṛti* (materia primordial) y del *puruṣa* (espíritu) y cuando debido a la forma sutil como fue expuesta, esa nueva doctrina relegó las concepciones más antiguas, sólo entonces este sistema pluralista ateo se convirtió en un sistema especial, que se separó del *vedānta* y es conocido con el nombre de *sāmkhya* clásico.

En cuanto al yoga como doctrina de la meditación constituía primero el complemento práctico de toda doctrina para la liberación o salvífica; por consiguiente también y especialmente de la doctrina de la unidad del todo del *vedānta*. Pero debido al hecho de que Patañjali en el primer medio del primer milenario d. C. dio como fundamento de su doctrina o teoría de la concentración concepciones cercanas al *sāmkhya* "clásico", o modificándolas mediante la introducción o inclusión del concepto de Dios, surgió un "sistema del yoga" especial y por ello es que *sāmkhya* clásico y el yoga de Patañjali que será denominado Yoga clásico, son ambos sistemas que se apoyan e incluyen mutuamente.

Von Glasenapp<sup>11</sup> considera que estos dos sistemas están íntimamente unidos entre sí y se contraponen a los otros dos pares: *nyāya-vaiśeṣika* y *pūrva-mīmāṃsā-uttāra mīmāṃsā* (o *vedānta*). Asimismo, el propio Von Glasenapp estima que *sāmkhya* y yoga son creaciones de una etapa más avanzada del pensamiento, como algo nuevo y de otra clase; pero sin embargo, han tendido tantos hilos o conexiones entre sí todos estos darśanas a lo largo de su desarrollo, que posteriormente aparecen ligados unos con otros. En diferentes épocas varió el dominio de lo que estaba comprendido bajo cada una de las denominaciones de los sistemas. Así,

---

<sup>11</sup> op.cit. p. 160

para ilustrar tal aseveración el mismo autor especifica que los términos *sāmkhya* y *yoga* aparecen en los *Upaniṣads* o el *Mahābhārata* sin que esto implique que los sistemas clásicos existían ya cuando estos textos fueron compuestos<sup>3</sup>.

El mismo Von Glasenapp<sup>12</sup> añade a sus explicaciones que desde hace siglos en la India y aproximadamente desde el siglo XVIII en que fueron conocidos los *darśanas* en el Occidente, se acostumbra hablar de los seis *darśanas* de los brahmanes y caracterizan así a los tres pares de sistemas ya enunciados, como sistemas ortodoxos, cuya ortodoxia consiste en aceptar o creer en el Veda. No es fácil establecer cuándo surgió en la India por primera vez la teoría de esas seis doctrinas como formas de expresión con igual derecho de la verdad que se funda en la revelación védica. La expresión "Darśana-śātika" está registrada sólo en obras tardías (*Vetala-Pañca-Viśati* y *Kulārnavatantra* en algunos pasajes son señalados por el diccionario de San Petesburgo).

En el siglo XI el *Prabodhacandrodaya*<sup>13</sup> de Kṛṣṇamiśra hace presente que los seis *darśanas* en último término tienen un fundamento común.

Gracias a su erudición, Von Glasenapp<sup>14</sup> explica que el hecho de que se contasen justamente seis *darśanas*, parece ser causado en el hecho de que el número seis, desde mucho tiempo atrás, había jugado un papel en la enumeración de los sistemas metafísicos.

Así, el canon budista habla de seis maestros del error, que Buda combate<sup>4</sup>. Los budistas y jainistas de la época clásica mencionan seis sistemas, sin embargo es diverso aquello que comprenden ellos bajo este número seis.

---

<sup>3</sup> Existe ya su asociación *qua* términos en la *Bhagavadgītā*, parte del libro VI del *Mahābhārata*, pero ambos términos se entienden en sentido muy lato: "*sāmkhya*" como "especulación" y "yoga" como "método", cfr Masson-Oursell, P. *El yoga*. Bs. As. Eudeba, 1966.

<sup>12</sup> op.cit. pp. 160-161

<sup>13</sup> Tr. de Mariela Álvarez B. y David Lorenzen, ed. por El Colegio de México, México, 1984.

<sup>14</sup> op. cit. pp. 161-162.

<sup>4</sup> Cfr. Tola, F. y dragonetti, C. "Los seis maestros del error" in *Yoga y mística de la India*. Buenos Aires, Kier, 1978, pp. 129-153.

En el poema romántico *Manimekhalai*, en tamil, compuesto hacia el siglo V d.C., atribuido al budista Shittālkai Shāttan de Madura, se trata de seis sistemas: materialismo (*lokāyata*), budismo, *sāmkhya*, *nyāya*, *vaiśeṣika* y *mīmāṃsā*; en el poema *Nilakeshi*, en tamil, del mismo siglo, y que se debe a un autor jaina desconocido, se habla igualmente de seis sistemas, a saber: El budismo, la doctrina de los *ājivikas*, el *sāmkhya*, el *vaiśeṣika* y el *bhūta-vāda* (materialismo).

El jaina Haribhadra expone en su *Śaddarśanasamuccāya* el budismo, el *nyāya*, el *sāmkhya*, el jainismo, el *vaiśeṣika* y la *mīmāṃsā*, como séptimo agrega el materialismo, aclarando que se pueden aceptar sólo seis sistemas, considerando como uno sólo al *nyāya-vaiśeṣika*. El jaina Siddārśi alcanza el número de seis en su *Upamithibhava prapañcakathā*, compuesto en 906 d. C. dejando al *sāmkhya* de lado.

El *Sarvata samgraha* compuesto por un autor anónimo en la primera mitad del pasado milenio, distingue seis *matas* (concepciones): tres no védicas: materialismo, jainismo y budismo y tres védicas: *tarka*, *sāmkhya*, *mīmāṃsā*. Concluye este punto Von Glasenapp<sup>15</sup> diciendo que los ejemplos aducidos muestran que la teoría de que se dan seis sistemas se remonta a una época antigua, pero que el marco fijado por esa teoría era llenado de las más diversas formas.

---

<sup>15</sup> op. cit. p. 162.



## CAPÍTULO II

### LA DEFINICIÓN REAL DE YOGA

Hay dos sentidos del término "yoga", el primero y más común es el de "método", v.g. en cualquier disciplina, en especial para ejecutar los ritos, usar sustancias, tener actitudes en las ceremonias, o bien para hablar de planes, proyectos o preparación.

Pero el segundo sentido nos remite a lo que podemos decir con Eliade<sup>1</sup>, que lo característico del yoga no es sólo su aspecto práctico sino también su estructura iniciática.

Para Eliade, el yoga es toda técnica de ascesis y cualquier método de meditación; es el conjunto de los medios o técnicas adecuados para adquirir la liberación<sup>2</sup>. El yoga es también un concepto fundamental o "idea-fuerza" del espiritualismo hindú, junto a las de karma (el acto o la acción), la *māyā* (ilusión cósmica), el *nirvāna* (la iluminación o liberación). En suma, el yoga es el conjunto de medios o técnicas para llegar al Ser, las técnicas adecuadas para adquirir la liberación. En otro lugar<sup>3</sup>, Eliade explica que el yoga es la emancipación con relación al mundo, dado que al autodeterminarse el individuo practicante ha de desasirse de la materia. En el yoga se subrayan el esfuerzo del hombre, su autodisciplina, ya que por medio de ellos puede obtener la "concentración" del espíritu. El yoga es pues una unificación del espíritu, la abolición de los automatismos y la dispersión de la conciencia profana. En las escuelas devocionales o místicas, la unificación es un verdadero preliminar a la verdadera unión: la del alma humana con Dios.

---

<sup>1</sup> Yoga, inmortalidad y libertad. Bs. As., La Pléyade, 1971, tr. S. de Aldecoa, pp. 19-20; (1989) Patañjali y el yoga. Bs. As., Paidós, p. 8

<sup>2</sup> Yoga, inmortalidad y libertad. Bs. As., La Pléyade, 1971, tr. S. de Aldecoa pp. 17-18.

<sup>3</sup> Técnicas del yoga. Bs. As., Frabril, 1972, 2ª ed. tr. Oscar Andrieu. Col. Experiencia. p. 16

Feuerstein,<sup>4</sup> más escueto, afirma que *yoga* es el nombre genérico de los diversos senderos indios de "unificación" o de la transformación de la conciencia; el *yoga* es una dimensión específica de la mente índica.

Para A. Daniélou<sup>5</sup> se trata de un método de reintegración o de identificación. Si se extiende su significado, puede indicar toda forma de unión mediante la acción, el conocimiento o el amor, que son instrumentos de liberación y de realización.

Marques Rivière<sup>6</sup> dice que el *yoga* "es la base indiscutible de toda forma religiosa en Asia". J. Filliozat<sup>7</sup> afirma que es el entrenamiento específico para el dominio del cuerpo y el espíritu.

Según P. Masson-Oursell<sup>8</sup> el *yoga* es una práctica, un adiestramiento en que uno puede transformarse por y para su autorrealización; es una tarea de autorrealización (*sādhana*), que implica osadía, temeridad; es adiestramiento feroz; es, en suma, una disciplina autónoma y voluntaria del comportamiento humano individual.

En la fuente tradicional más estimada que es el *Yoga-Sūtra* atribuido a Patañjali, en el aforismo 2 del libro I se dice que el *yoga* "es la supresión (completa cesación) o control de todas las fluctuaciones de la mente (o sustancia mental)."

F. Tola y C. Dragonetti,<sup>9</sup> autores de la traducción de este aforismo, afirman, explicándolo, que en este contexto es preferible el sentido de "uncir" y sus sentidos derivados de "domeñar", "controlar" y "someter", ya que el yogui unce, domeña, somete los procesos mentales.

---

<sup>4</sup> Libro de texto de yoga. Bs. As., Kier, 1979, tr. H.V. Morel. p. 13.

<sup>5</sup> Yoga, metodo di reintegrazione. Roma, Astrolabio- Ubaldini, 1974, tr. B.Serracapriola. Col. Civiltà dell'oriente. pp. 17-21.

<sup>6</sup> El yoga tántrico. Teoría y técnicas de meditación. Bs. As., Kier, 1978, tr. G. de Civiny. p. 36.

<sup>7</sup> Les philosophies de l'Inde. París, PUF, 1970, Col. Que sais Je? 932. p. 74

<sup>8</sup> El yoga. EUDEBA, 1971, Col. Lectores de EUDEBA 21, p. 11

<sup>9</sup> Yoga-sûtras de Patañjali. Libro del samādhi o concentración de la mente. Barcelona, Barral, 1973, Col. Breve biblioteca de respuesta 75, p. 20

Varenne<sup>10</sup> explica que los caminos abiertos para la búsqueda del absoluto se llaman yogas o *margas*.

En conclusión: el Yoga es el conjunto de las técnicas de ascesis, de los métodos de meditación, el nombre genérico de los diversos senderos indios de unificación; es disciplina autónoma y voluntaria del comportamiento humano individual, método de reintegración o de identificación, tarea de autorrealización (*sādhana*) y emancipación del mundo. En las escuelas devocionales se trata de la unión del alma con Dios, o en otra perspectiva mística, de la unión del espíritu individual (*jīvātman*) con el espíritu universal (*paramātman*).

## **LAS DOS CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DEL YOGA**

Ya dijimos concordando con Eliade<sup>11</sup> que lo característico del yoga no es sólo su aspecto práctico sino también su estructura iniciática. El primero y principal comprende la ascesis, es decir, el conjunto de disciplinas y ejercicios, abluciones, controles y abstinencias para someter y domeñar al cuerpo, lo mismo que a la psique y la mente, junto con sus automatismos respectivos, pero sin dolor o sufrimientos corporales (físicos) o de cualquier otra índole. Aquí podemos situar a las posturas de *Haṭha-yoga* y sus técnicas, las técnicas respiratorias, de la meditación, la concentración de la mente.

En cuanto a la estructura iniciática del yoga, segundo elemento muy importante también, es decir, la situación del yoga en la que se da la relación tradicional directa de maestro-discípulo, ésta comprende, como es natural, la necesidad de

---

<sup>10</sup> El yoga y la tradición hindú. Barcelona, Plaza & Janés, 1975, tr. A. Martín. p.105.

<sup>11</sup> op. cit. pp. 19-20.

un guru, quien confiere nueva vida o, en otras palabras, origina un nuevo nacimiento del discípulo.

La guía que da el guru es imprescindible y obligatoria en cada paso de la práctica, para distinguir las experiencias reales de las ilusorias (cfr. Daniélou<sup>12</sup>)

El tipo de iniciación que se da en el Yoga es complejo. Se trata de superar la conducta y los valores propios de la condición humana. La liberación se da en todas las formas del yoga como una modalidad no profana difícilmente descriptible que es el *nirvāna*, *mokṣa*, *samādhi*, etcétera.

Es conveniente recordar que el yoga es practicado hoy en día en todo el mundo (y desde luego que también en la India) y la continuidad de la instrucción tradicional, transmitida de maestro a discípulo es vigente, sigue dándose.

En la iniciación<sup>13</sup> (llamada *dīkṣā* o *samskāra*) se transmite de labio a oído el conjunto del saber, de las técnicas, en las cuales el guru implanta parte de su poder espiritual en el ser del novicio, para que su esfuerzo fructifique.

Hay, repetimos, el despertar a una nueva realidad. Así, el discípulo deviene un miembro de la poderosa cadena de la tradición que puede extenderse por muchas generaciones; en adelante, el maestro y la enseñanza serán para él como su padre y su madre.

Sólo el conocimiento que viene de la boca de un maestro está vivo. Otros tipos de conocimiento son estériles, impotentes y causa de sufrimiento. Sin maestro, la liberación es inobtenible. Sólo el maestro conoce el sendero porque él lo recorrió con éxito.

El término *guru* significa literalmente pesado, macizo, por su cantidad y calidad de experiencias y saberes; según el *Saura Purāna* 1, VIII. 10 gu= oscuridad, ru= obstruir, es decir, el que obstruye la oscuridad. Según R.V. Joshi<sup>14</sup> se trata de

---

<sup>12</sup> op. cit. pp. 12-19.

<sup>13</sup> *The Essence of Yoga*. N. Y., Grove Press, 1976, pp. 66-69

<sup>14</sup> "Apuntes personales". Tomados por Eduardo Bello Ocampo, 1983.

aqueel que con la luz de su sabiduría despeja la oscuridad de la ignorancia de su discípulo.

El guru es el confidente, el custodio, el maestro y el juez del discípulo. Desde los tiempos antiguos la práctica de la tendencia *bhakta* o devocional incluía la consideración del guru como divinidad y servirlo con devoción incondicional.

El guru es el monitor permanente de la renunciación del ego, él es el gran arquetipo del cual el proceso de enseñanza es mucho más rica que la simple imitación.

En toda la tradición índica e hinduista el guru tiene un papel: es la fuerza exterior que interviene porque ya participa del conocimiento; su participación es incitadora, despertadora del conocimiento en el discípulo. La realización total del conocimiento será ya asunto del yoga.<sup>15</sup>

Para ser aceptado como discípulo y recibir la iniciación se requiere un cuerpo sano, íntegro, que funcione normalmente en todas sus partes, la práctica de virtudes y abluciones.

Más o menos a los diez años el niño brahmán, kśatriya o vaiṣya recibe el cordón sagrado y se convierte en dos veces nacido (dvīja), con lo que pasa a ser hijo adoptivo de su guru. Estudia con él hasta que se halla en condiciones de formar un hogar. Al decidirse a ello, avisa a su Maestro, quien le confiere el segundo grado iniciático que corresponde a los estudios y hace del estudiante un compañero de sus tíos, padre y parientes. La mayoría de los hinduistas se quedan ahí, sólo unos pocos llegarán al tercer grado, al buscar y encontrar un maestro que les incite el despertar del conocimiento aún dormido.

El guru advierte antes de confirmar el tercer grado que el yoga no está hecho para los débiles, que requiere vigor físico y fuerza de carácter, firme propósito, intención recta e integridad corporal, estar dispuesto a soportar la violencia y a

---

<sup>15</sup> cfr. Varenne, J. op. cit. pp. 83-84, 89.

ejercerla él mismo, todo esto es necesario para iniciar el camino de la *sādhana*<sup>16</sup>

En el yoga sólo luego de recibir la iniciación mayor se pueden emprender los primeros ejercicios; la iniciación no constituye un fin en sí misma, ni es un término, puede recibirse sin acceder al objeto supremo: la unión de *ātman* (ser individual) y de *brahman* (ser universal).<sup>17</sup>

Hay pues un proceso de búsqueda y encuentro del guru, de duración indefinida. Cuando se da el encuentro, como ya dijimos, el discípulo se confía en cuerpo y alma a su maestro, con lo que puede contemplar el discípulo al *ātman-brahman* asentado en su intimidad. Así se llega a un instante que es culminación, pero a la vez punto de partida que inicia un trabajo verdadero.

La ceremonia correspondiente de iniciación es sencilla de ordinario, aunque en algunos ashrams la ceremonia es un solemne festejo (aunque no hay que perder de vista que la iniciación es fundamentalmente un suceso interior). Se da al discípulo un mantra (palabra de poder, fórmula ritual y en algunos contextos conjuro mágico) secreto cuya audición desencadena el proceso que debe conducir al conocimiento absoluto; el discípulo recibe un nombre nuevo, basado en la intuición que el maestro tiene de su discípulo.

El mantra, que es una simiente verbal madurará si el discípulo se consagra a su recitación, conforme a un ritual fijado por el maestro.

Los obstáculos para el discípulo se enumeran en los textos del yoga; varios de esos obstáculos nacen de las propias virtudes cuando se las practica sin discernimiento. La *Śiva-Samhiā* en el inicio del capítulo V explica que el placer que puede experimentarse al estudiar el *Veda* es tan peligroso como el que nos empuja a amar las mujeres, los lechos mullidos y los cojines ricamente decorados. Igualmente la demasiada devoción o la prisa por querer practicar los ejercicios, originan graves dificultades. La idea central es que el deseo se

---

<sup>16</sup> íb. p. 119

<sup>17</sup> íb. pp. 85-86

manifiesta en la práctica de cualquier actividad, incluso en las que tienen por objeto eliminarlo<sup>18</sup>.

Como ya dijimos más arriba, el yoga requiere de ascesis, de un conjunto de prácticas. Así, el yoga es la *sādhanā* - sendero hacia la realización, medio o método de realización o autorrealización- por excelencia. Para la tradición hinduista, todos los fines, comprendido el absoluto no se adquieren sino por *sādhanā*, disciplinas o prácticas para la realización o liberación. La tradición India es por lo tanto pragmática.<sup>19</sup> Nitti, Schoutpak, Renou, nos dan en su *Dictionnaire Sanskrit* (1980) los significados de *Sādhanā* como "el hecho de subyugar, de vencer, de imponerse". Esta palabra también tiene el sentido de "acción mágica" y más exactamente de "sortilegio". Lo que para este trabajo interesa es el sentido de "realización espiritual" o "medio a emplear" (disciplinas o prácticas) para conseguir dicha realización.

Está claro pues que el hinduismo y la indianidad consideran al yoga la *sādhanā* por excelencia. *Sādhaka* es otro término que designa al yogui, en el sentido de "aquel que ha llegado al término del yoga". Que el yoga ha sido y es considerado la *sādhanā* por excelencia es porque, de acuerdo con Varenne<sup>20</sup> implica la puesta en práctica de medios de coacción que se ejercen sobre la totalidad del individuo: cuerpo, pensamiento, inteligencia; el yoga es pues la *sādhanā* perfecta.

En el yoga es menester el desarrollo de la vitalidad para adquirir pleno dominio; superar la voluntad de vivir ( es decir, no apegarse ni a la propia vida ni al propio cuerpo) por medio de la íntegra posesión de las energías vitales. La base de esta ascesis es el yoga que integra y reintegra paulatinamente en la conciencia y la voluntad los ritmos respiratorios, circulatorios y los del influjo nervioso (o como en el tantra-yoga se diría, la circulación plena de la energía –

---

<sup>18</sup> cfr. Varenne, J. op. cit., p. 131.

<sup>19</sup> Masson-Oursell P., op. cit. p. 59.

<sup>20</sup> op. cit. p.120.

*Śaktī*- en forma de *Kuṇḍalinī*), lo que, logrado en su límite, deja al yogui en perfección, dueño de sus órganos y capaz de hacer de su energía lo que quiera. El yogui es entonces un ser perfecto (*siddha*), el que ha conseguido la perfección, es decir, el que ha alcanzado la culminación de la *sādhana*.

## CAPÍTULO III

### EL SISTEMA SĀMKHYA Y SUS RELACIONES CON EL SISTEMA YOGA

Debido a la asociación de los sistemas sāmkhya y yoga a partir de la *Bhagavadgītā*, componente de la parte VI del *Mahābhārata*, posiblemente uno o dos siglos antes de nuestra era, se hace indispensable hablar del sistema sāmkhya y anotar cómo y por qué se une y apoya en el sistema Yoga. Surendranath Dasgupta<sup>1</sup> considera al sistema *sāmkhya* como el intento de sistematización más antiguo de la filosofía. Esta aseveración la podemos interpretar en dos sentidos: de la filosofía universal o de la filosofía hindú; para efectos prácticos, asumiré aquí que se refiere exclusivamente a la filosofía de la India.

El término *sāmkhya* tiene dos significaciones: 1) conocimiento filosófico de la sabiduría y 2) perteneciente a los numerales o números. Esta filosofía admite veinticinco categorías, por eso se la designa con su nombre propio ya que, por decirlo así, enumera o hace una enumeración o clasificación muy precisa de lo que hay, pero al mismo tiempo es considerada por la tradición filosófica hindú como la primera formulación para explicar racionalmente la experiencia. Tal vez por su antigüedad se considera hipotéticamente que ésta es una filosofía de origen dravídico o con elementos de origen dravídico.

Se trata de un sistema realista, ya que al igual que el yoga, postula que el mundo y la materia son reales, es decir, que tienen una existencia previa e independiente a la del sujeto. Además es un sistema dualista, ya que postula dos principios últimos de los cuales se origina todo lo que hay.

La filosofía *sāmkhya* se atribuye a Kapila, de quien sólo conocemos el nombre, aunque se le atribuye la que tal vez fue la obra original y primera del sistema:

---

<sup>1</sup>(1945) "Filosofía" in Garrat. G.T. (ed.) *El legado de la India*, Madrid, Pegaso, p. 157

Śāsti-tantra-śāstra, obra perdida de la que sabemos que contenía sesenta capítulos, como su nombre lo indica, y cuyos títulos conocemos.

Hay elementos del *sāmkhya* o bien de un *proto-sāmkhya* en el *Mahābhārata*, algunas *Upaniṣads* y en *Aṣvagosa*. Por ello se puede suponer que este sistema se fue desarrollando en etapas sucesivas y tal vez bajo distintas influencias. Si es posible que en un periodo remoto hubo un personaje llama Kapila, que contribuyó quizá de un modo específico a esta escuela, tal vez por ello se le considera el expositor original del *sāmkhya*.

Generalmente se admite que hay dos escuelas principales del *sāmkhya*: la teísta y la no teísta, la *sāmkhya* teísta se llama yoga y se asocia con Patañjali y su tratado, el *Yoga-sūtra*. La escuela no teísta en su forma generalmente aceptada puede estudiarse en un compendio de *Īśvarakṛṣṇa* (siglo III d.C.) llamado *Sāmkhya-kārikā*. Se supone que Patañjali floreció en algún tiempo entre los siglos II a.C. y II d.C. Tanto Patañjali como Vyāsa (primer comentarador del *Yoga-sūtra* basaron las prácticas yóguicas en la metafísica del *sāmkhya*, revisando las técnicas del yoga de acuerdo con las doctrinas *sāmkhya*.

A medida que tanto el yoga como el *sāmkhya* fueron adquiriendo preeminencia en su contexto, otras escuelas pasaron a segundo término o fueron relativamente olvidadas y sólo podemos descubrirlas por análisis profundos y críticos de los textos más antiguos. El *sāmkhya* y el yoga han influido profundamente en sus diversas formas en la religión y la cultura hindúes en todos sus variados aspectos (por ejemplo en medicina, fisiología, física, etcétera.)

El *sāmkhya* reconoce un principio material llamado *prakṛti*, palabra que significa literalmente "poner delante o en el primer lugar", que podría traducirse como "una plenitud indiferenciada de ser", sustancia original. La *prakṛti* está compuesta por tres clases de niveles de energía o constituyentes: *sattva*, *rajas* y *tamas*. *Prakṛti* es la causa última del universo. El *sāmkhya* postula que todos los objetos del mundo son limitados y dependientes, que en

consecuencia se producen por diversos elementos. Se postula que si el universo es una serie de efectos, entonces debe tener una causa, ¿tal causa es un elemento físico o material? Para el *sāmkhya* los cinco elementos (aire, agua, tierra, fuego y éter) no pueden explicar el origen de los productos sutiles de la naturaleza, por ejemplo el ego o la mente. Así, el *sāmkhya* asume y me parece que lo toma como una presuposición no probada, que la causa es más sutil que el efecto y lo penetra. De este modo llega a concluir, también tomándolo como una presuposición no probada, a mi juicio, que la causa última del mundo debe ser no-inteligente o inconsciente, incausada (para evitar el regressus ad infinitum), eterna, omnipresente, siempre productora. Esto es precisamente el principio material o *prakṛti*. Siendo incausada, la *prakṛti* es el origen de todos los objetos, incluidos la mente o el intelecto.

*Prakṛti* es sutil y misteriosa, con tremendo poder que le es inherente y que hace evolucionar o destruir el universo. Su existencia se establece por los siguientes argumentos: 1) Todos los objetos son limitados o dependientes de algún otro, por lo tanto debe haber una causa ilimitada e independiente para su existencia. 2) En conjunto los objetos tienen características comunes por las que son capaces de producir alguna experiencia en los seres humanos, por ejemplo dolor o placer. Luego entonces deben tener una causa común si estas características son verdaderas. 3) Todos los efectos están manifestados y reducidos en la causa. Los efectos particulares se deducen de causas particulares y así sucesivamente, hasta que llegamos a una causa de la destrucción de los objetos particulares. Si indagamos hacia atrás, llegamos a una causa ilimitada, sin condiciones, matriz causal de la no - conciencia. Ella es *prakṛti*, que es no manifestada (*avyakta, pratyana*). Hay que aceptar esta materia primordial (*mula-prakṛti*). Y me parece que los pensadores del sistema lo hicieron para evitar el regressus ad infinitum. La *prakṛti* es el principio del que brota todo cuanto deviene y al que más tarde retorna. La naturaleza que todo lo produce, no es producida y jamás tiene fin.

La teoría de la causalidad que se sostiene en el *sāmkhya* se llama *satkaryavāda*: existencia del efecto en la causa material, en la que se explica que el efecto preexiste a la causa-material antes de su producción. La tesis opuesta afirma o trata de contraargumentar diciendo que si la vasija preexiste en el barro, ¿por qué el ceramista se ha de esforzar en producirla? Si el jarro existiese en el barro, podrían nombrarse igual la vasija y el barro y el mismo efecto serían la vasija y el barro.

El *sāmkhya* rechaza esta teoría de la causalidad, llamada *asatkaryavāda* la teoría del efecto no preexistente, llamada también *arambhavāda* o teoría de la originación, o de la no existencia del efecto en la causa. Así, el *sāmkhya* sostiene que no puede más que rechazarse tal teoría porque: 1) Si el efecto no existe (preexiste) en la causa material, ningún agente podría producir ningún efecto. Nadie puede producir aceite a partir de arena; el efecto preexiste en la causa y sólo se manifiesta en condiciones favorables. Así, se obtiene aceite al exprimir semillas, el ceramista produce la vasija que existía (o preexistía) en el barro. 2) Hay relaciones invariables entre la causa y el efecto. Una causa material específica puede producir un objeto con el que se relaciona prácticamente. 3) Vemos que ciertos efectos se obtienen por ciertas causas: el yoghurt de la leche, la tela de los hilos; si no fuese así cualquier efecto podría producirse de cualquier causa. 4) Sólo una causa posible produce el efecto deseado. El efecto debe estar potencialmente en su causa. La causa produce un efecto debido a un poder que le es inherente. 5) La identidad de la relación entre causa y efecto es real. El efecto nunca es no-real porque es una transformación de la causa; si son idénticos coexisten, no es posible que uno exista y el otro no. Transformación significa la aparición de una nueva propiedad, ya que es imposible que algo salga de la nada. 6) Por lo tanto, el efecto no es diferente de la causa, sino que es idéntico a su causa material. Ambos son implícitos y explícitos en la misma sustancia. La sustancia tela no difiere de la sustancia hilo, la estatua es igual a su causa material. El efecto

manifestado y la causa no manifestada son nombres diferentes en una misma cosa. Cualquier ente que exista no se puede destruir. Si la unión de hidrógeno y oxígeno dan agua, los dos elementos constituyentes no pueden ser destruidos.

Hemos dicho un poco más arriba que la *prakṛti* está compuesta por tres clases de atributos o cualidades de los entes: *tamas*, *rajas* y *sattva*. Estos tres componentes o constituyentes fundamentales de *prakṛti* son como los tres hilos de una cuerda, explican todos los fenómenos físicos y psíquicos así como la estructura material del universo; estos tres entes se conocen con el nombre de *guṇas* "cualidades" o "constituyentes" de *prakṛti*, no son perceptibles, sólo son inferibles de los objetos del mundo, que son producto de las combinaciones variadísimas e infinitas y en diferentes proporciones de estos tres constituyentes, pero igualmente son su causa, ya que el *sāṃkhya* sostiene la identidad causa-efecto. Conocemos su naturaleza por los productos que originan.

Los tres *guṇas* son:

I) *Sattva*: significa literalmente "esencia", "estado ideal del ser", bondad, claridad, perfección. Sus funciones son las de la manifestación, es el fundamento del conocimiento, su producto es el placer, la conciencia fenoménica potencial, tiende a la manifestación consciente de los sentidos, la mente y el intelecto, a lo luminoso, la ligereza, lo brillante, lo radiante. Se identifica con el color blanco, con la inteligencia, tiene el poder de disminuir progresivamente los vínculos con la materia en virtud de la luz que él recibe y derrama; es importante su contribución para lograr la paz y la serenidad de la mente. En cualquier paso hacia la liberación es necesario un aumento de *sattva*, hasta que llegue a igualar en pureza a la luminosidad del espíritu. El fuego, el vapor y el aire son inducidos por este constituyente, así como la felicidad, el contento y estados semejantes. Es armonizante para las fuerzas superiores. La suprema paz, la devoción, la tendencia hacia lo divino aparecen o se dan en y con *sattva*, que aumenta por el estudio de los textos religiosos.

II) *Rajas*: Significa literalmente "polvo", "impureza". Su función es la actividad, es el fundamento de la acción. Origina el dolor, causa el goce febril y el esfuerzo inquieto. Le es característico el movimiento. Se mueve y hace mover a otros. Es móvil y estimulante. Es el soplo del viento y la extensión del fuego. Se identifica con el color rojo, es coadyuvante y estimulante. Se identifica con la energía y la pasión. Conlleva todo lo que causa el desorden moral, la pasión, los deseos y la competencia, el apego a los bienes de la vida, las luchas para conseguir mayores riquezas y honores, las aversiones por lo que se presenta como desagradable. Ayuda a los otros dos *guṇas* (*sattva* y *tamas*) en sus funciones. Es la tendencia al individualismo y el aislamiento. Se relaciona con el egocentrismo y el egoísmo. Al crearse un falso centro alrededor del sujeto se produce irritación, pasión, lujuria, actividad agresiva, envidia, orgullo y lástima. Fuerza a abandonar lo correcto.

III) *Tamas*: significa literalmente "oscuridad", "ser agotado". Es el fundamento de la inercia, de la inmovilidad, es el principio de pasividad y negatividad. Su opuesto es *sattva*. Es la pesadez y la pesantez. Obstruye la manifestación de los objetos, actúa en contra del poder de manifestación de la mente y produce estupidización e ignorancia en los seres animales y humanos. También origina el sueño, la flojera y la somnolencia, así como estados de autoconfusión o atracción hacia los seres inferiores o las fuerzas inferiores. Provoca aburrimiento, ausencia de juicios e inactividad. Engendra la indolencia y resiste la actividad. Causa la apatía y el error. Como es pesado y oscurecedor, se lo identifica con el color negro, con las tinieblas. Hace que los seres humanos sean insensibles a los poderes espirituales, encerrados en sí mismos. Es como una nube que impide la visión de la luz del sol e influye negativamente en el alma.

En el universo hay constante conflicto, cooperación e interacción entre los tres *guṇas*, que están juntos siempre, eternamente. Ninguno se da o produce sin ayuda de los otros dos. Son como el aceite, el mechón y la flama de una

lámpara. A veces uno predomina y los otros dos se subordinan. La clasificación de los objetos en buenos, malos e indiferentes hace referencia a la preponderancia de uno de los tres constituyentes, que cambian constantemente de modos. Al disolverse el universo, se da un cambio en el interior de cada uno, que sin perturbar a los otros dos, pasan a ser homogéneos. Por decirlo así, se equilibran. No pueden crear nada porque no se oponen ni cooperan. Antes de la existencia manifestada del universo son pues una masa homogénea, inmóvil y sin cualidades (olor, sabor, etcétera). cuando uno de ellos predomina sobre los otros, entonces son heterogéneos, esto constituye el punto de partida de la evolución del universo.

El *sāmkhya* postula una teleología en la evolución. Para explicar esta teleología es necesario ahora hablar de la sustancia opuesta a *prakṛti*, pero igualmente eterna. Se trata de las almas (*puruṣa*) infinitas y simples, que son pura inteligencia y todas las ideas son iluminadas por ella; las almas son omnipresentes, infinitas, absolutamente inactivas, sin pasiones y sin cambios. Además las almas son impasibles, no sujetas a la alegría o el dolor; no son la psique sino el ser dotado de conciencia. Así, para el *sāmkhya* la esencia del hombre es diferente de su cuerpo, de la mente, de los sentidos y del intelecto. Es el espíritu concebido siempre como sujeto del conocimiento, que no tiene simplemente el atributo de la conciencia sino que es la conciencia. Su existencia se prueba por los siguientes argumentos: 1) Todos los objetos del universo compuestos por partes son los medios para los fines de otros seres; 2) El conjunto de los objetos materiales (incluidos la mente o el intelecto) deben ser dirigidos por el principio de inteligencia y conciencia, por ejemplo, una máquina es controlada por una persona consciente. 3) El conjunto de los objetos universales son de la naturaleza del placer, del dolor o de la indiferencia y sólo tienen significado si son experimentados por una persona consciente. *Prakṛti*, que como ya dijimos es lo no-desarrollado (*avyakta*, es decir, lo indiferenciado, la absoluta potencialidad, el sustrato invisible de las

cosas) comienza a manifestar productos en el universo gracias a la reflexión del principio de conciencia (*puruṣa*) en ella. *Prakṛti* es la matriz de todas las cosas; en cambio, *puruṣa* es inactivo. La materia, producto de *prakṛti* no es inteligente, por lo tanto la actividad de la materia debe ser guiada por el principio de conciencia. ¿Cómo ocurre que los dos principios últimos y fundamentales cooperan?

Para explicarlo, el *sāṃkhya* emplea una analogía: un hombre ciego y otro discapacitado para caminar se encuentran perdidos en el bosque y sólo pueden salir si ambos cooperan. De la misma manera el principio de la materia no es inteligente y el principio de conciencia es inactivo, pero ambos cooperan mutuamente para las funciones que les son propias y complementarias.

Cuando el constituyente (*guṇa*) *rajas* se vuelve activo y por él los otros dos *guṇas*, *sattva* y *tamas* empiezan a obrar, se provoca una conmoción en la que cada *guṇa* trata de predominar. Luego los tres *guṇas* se integran. Como resultado de ello, se origina el universo, se da la producción de diferentes elementos.

Los elementos que componen lo que hay son en total veinticinco. Así el primero es *puruṣa*, 2) es *prakṛti*, esta especie de *natura naturans*, de la que surge como primer producto 3) la *buddhi*, intelecto sin contenidos llamado también *mahat*: conciencia cósmica; a partir de ella surge 4) el *ahāmkara*, principio de personalización - ego; del *ahāmkara* surgen los cinco sentidos, a saber. 5) *manas*: percepción o mente (sentido interno) y los sentidos externos en la percepción (*jñānendriyas*): 6) oído, 7) tacto, 8) vista, 9) gusto, 10) olfato; a los que se corresponden los sentidos de acción (*karmendriyas*): 11) palabra (*vak*), 12) manipulación o las manos (*pani*), 13) la locomoción - pies (*pāda*), 14) evacuación u órganos de excreción - ano (*payu*); 15) órganos de reproducción o genitales (*upasthā*). A los sentidos externos de percepción les corresponden luego (y en el orden respectivo) los siguientes productos llamados *tanmatras* o

elementos sutiles: 16) el sonido, 17) el tacto, 18) el color, (forma), 19) el sabor y 20) el olor.

Por último tenemos a los *mahābhuta* o elementos densos o gruesos, compuestos por átomos primarios: 21) éter (*akaśa*), 22) aire o viento (*vayu*), 23) fuego (*tejas*), 24) agua (*apas*) y 25) tierra (*pṛthivī*).

Ya hemos asentado que para el *sāmkhya*, como su nombre lo indica, se trata de enumerar lo que hay y esta lista ha puesto de relieve de modo explícito tal idea. Pasemos ahora al tema de la liberación en el *sāmkhya* y por tanto asimismo en el yoga. La liberación es para estos dos sistemas la abolición de la unión o la separación de *prakṛti* (y sus productos) de *Puruṣa*, es decir, la liberación no es una unión, como la han entendido las corrientes místicas y devocionales, sino un aislamiento de *Puruṣa* respecto de *prakṛti*.

Para el *sāmkhya* el espacio y el tiempo no son realidades independientes. El momento equivale a la duración individual en el tiempo y el átomo es la unidad de sustancia material. Así la unidad de tiempo o el momento es el instante que un átomo necesita para pasar de un lugar a otro, para cambiar de lugar. No hay dos momentos coexistentes. Sólo el momento presente es real. El pasado y el futuro no están presentes ahora. La secuencia es sólo mental, subjetiva, no es objetiva. Los agregados de los momentos son imaginarios. El momento aparte del evento es una abstracción. Los elementos son transformaciones de los tres *guṇas*. El futuro existe en condición potencial, el pasado es sólo condición sustantiva, ya manifestada. Sólo el presente existe en una sustancia en una condición manifestada y real.

La psique es para el *sāmkhya* y el yoga un momento particular, un producto de la *prakṛti* que atribuye al *puruṣa* la función, las obras y las imágenes que capta la mente (*buddhi o manas*). El *Sāmkhya-kārikā* utiliza una analogía para expresar cómo erróneamente se confunde al *puruṣa* con la psique: es como la relación que se da entre el espectador y la bailarina. El espectador se queda inmóvil, es inactivo, mientras que la bailarina es móvil y activa.

Respecto a la teoría del conocimiento, tanto el *sāmkhya* como el yoga aceptan tres fuentes del conocimiento (*pramāna*). Conciben al conocimiento como un proceso complejo cuyo sujeto es el *puruṣa*, este sujeto recibe el nombre de *pramitṛ*, capta o se pone en relación con el objeto (*prameya*), a través de un medio de conocimiento (*pramāna*). Recapitulando, podemos decir que los medios de conocimiento aceptados por el *sāmkhya* y el yoga son. 1) la percepción (*dṛṣṭa*) o sea el contacto de un órgano de los sentidos con un objeto, 2) la inferencia (*anumāna*) o razonamiento y 3) la palabra o testimonio de alguna autoridad (*aptāvacana*) o tradición (*āgama*). El yoga acepta además por su lado la percepción extraordinaria o paranormal, sosteniendo que es posible como un logro a través de la práctica de sus técnicas y que se origina como poder maravilloso o extraordinario (*vibhūti* o *siddhi*).

## CAPÍTULO IV

### EL MÉTODO O DISCIPLINA DEL YOGA

#### LOS OCHO MIEMBROS DEL SISTEMA DE PATAÑJALI (AṢṬĀṄGA-YOGA)

Las disciplinas que propone Patañjali en el *Yoga-Sūtra* se describen en el libro II, 29 al II, 55 y en el Libro III, 1 al III, 8. Constituyen en conjunto al así llamado *Rāja-Yoga* "Yoga real" (en el sentido de realeza).

Estas disciplinas comprenden lo que en conjunto se denomina los ocho miembros, grados o escalones (*aṣṭāṅga*) del método. Ellos son: 1) *yama*, 2) *niyama*, 3) *āsana*, 4) *prāṇāyāma*, 5) *pratyahāra*, 6) *dhāranā*, 7) *dhyāna* y 8) *samādhi*.

Se dice que las primeras cinco están dirigidas indirectamente a la liberación en tanto que las tres últimas lo están directamente<sup>1</sup>

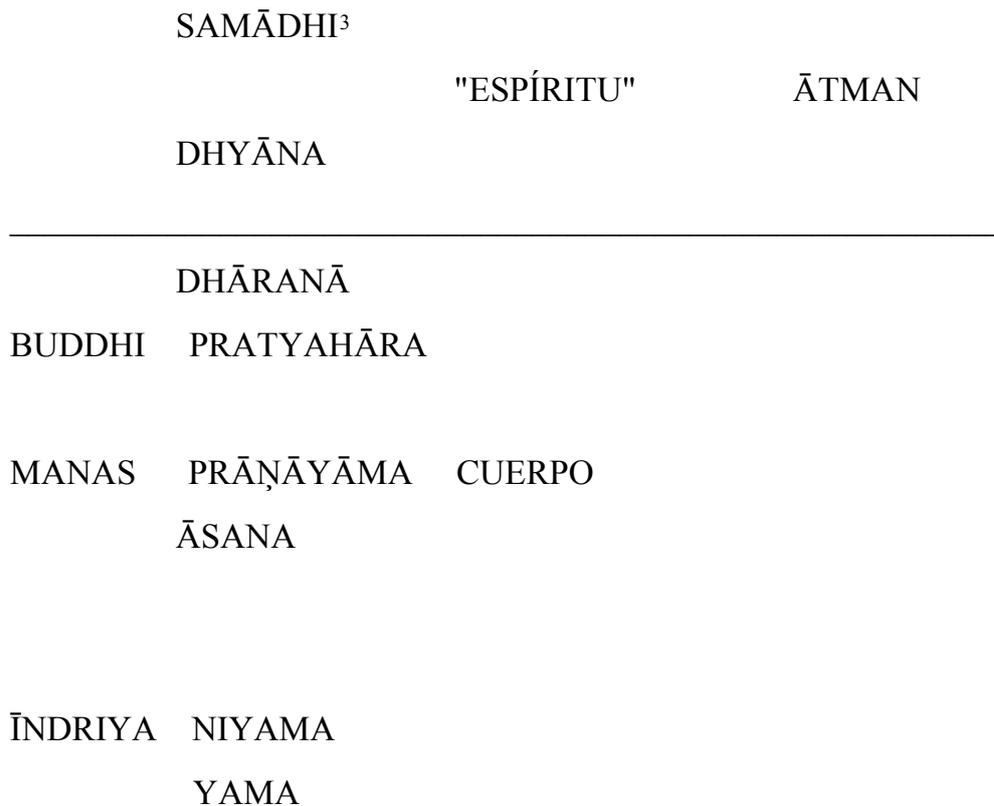
Estas disciplinas integran igualmente prácticas o vivencias así como conductas intelectuales y morales que comprenden desde luego una disciplina psicofísica. Tales disciplinas según Varenne<sup>2</sup> pueden reagruparse de dos en dos, v.g. *yama* y *niyama* se aprenden simultáneamente, así como ocurre en los otros pares de la disciplina, subrayando el mismo autor que no hay solución de continuidad entre *dhyāna* y *samādhi*. Este agrupamiento en cuatro etapas deja ver o hace ver una estructura equivalente a la puesta de manifiesto a propósito de la estructura del compuesto humano, es decir, los tres elementos constituyentes principales: *īndriya*, *manas*, *buddhi*, en oposición a un cuarto elemento que los trasciende: el *ātman*.

---

<sup>1</sup>Lacombe, O., 1937, cit. por Masson-Oursell, P. *El Yoga* EUDEBA, 1966 Col. Lectores de EUDEBA 21, p. 106

<sup>2</sup>*El yoga y la tradición hindú*. Barcelona, Plaza & Janés, 1975, tr. A. Martín, pp. 112, 127-128.

Así, las disciplinas 1 a 6 son disciplinas psicocorporales que podríamos calificar de ordinarias, ya que ponen en prácticas medios conocidos por todas partes: valores morales, ejercicios, técnicas de la atención, mientras que las dos últimas son exclusivas del yoga, específicas de esta disciplina, ya que *dhyāna* es una meditación trascendental y el *samādhi* es la realización de la identidad suprema *Brahman = Ātman*.



## I YAMA

---

<sup>3</sup> Obsérvese que el esquema ha de ser leído de abajo hacia arriba, ya que *Yama* es el primer componente o integrante del método de Patañjali. *Yama* junto con *Niyama*, *āsanas*, *prāṇāyāma*, *pratyahāra* y *dhyāna* son llamadas también ayudas externas (*bahiraṅgāh*). En cambio *dhyāna* y *samādhi*, componentes séptimo y octavo, se designan como ayudas internas o *antaraṅgāh*. Por esta razón se postula que están en relación íntima o directa con el *ātman*.

El primer "miembro" del yoga de Patañjali se denomina yama. Es un conjunto de observancias morales que son el fundamento de la disciplina espiritual. Estos refrenamientos o "restricciones" deben su nombre a la raíz *Yam* que significa embridar, domar, poner freno, sostener en mano, ejercer un control. La palabra se usan en particular para evocar la acción de dominar caballos indisciplinados y obligarlos a unirse al carro que deberán tirar contra su voluntad<sup>4</sup>. De Gubernatis<sup>5</sup> explica que la raíz *Yam* significa domar, frenar, restringir, tomar para sí, dar, tirar para sí y embridar. Schoutpak, Nitti, Renou<sup>6</sup> explican la raíz *Yam* como sostener en mano, sostener, llevar, refrenar, mantener, subyugar, controlar; los significados de yama que dan en el mismo lugar son: el hecho de retener, el control de sí y más genéricamente deber moral, regla, observancia. *Yama* consiste en controlar los impulsos más o menos presentes en todos los seres vivos y que son comunes al hombre y al animal.

Según el hinduismo, todos los seres humanos deberían practicar esos controles en cierta medida, v.g. en Manu, V, 56 y en el Mahābhārata. Śantiparvan 249, 29.

En el Yoga-Sūtra II. 30 se afirma que hay cinco *yamas*: 1) no dañar o no causar daño (*ahimsā*), 2) veracidad o decir la verdad (*satya*), 3) no robar (*asteya*), 4) castidad o control de los deseos y las pasiones (*brahmācarya*) y 5) no apego o no codiciar, o no aceptar regalos (*aparigraha*). Se explica en el mismo aforismo que ellos constituyen el gran voto (*mahāvratā*) del yogin y que deben ser practicados en todos los niveles sin consideraciones de lugar, tiempo y circunstancia. "Referidas a la tierra entera, sin limitación de casta, lugar, tiempo y circunstancias, constituyen el gran voto." Yoga-Sūtra II, 31<sup>7</sup>

---

<sup>4</sup>ib. p. 129

<sup>5</sup> Piccola enciclopedia indiana. Firenze, M. Cellini e C., 1867, p. 412

<sup>6</sup> Dictionnaire Sanskrit-français. Paris, A. Maisonneuve, 1980, p. 587.

<sup>7</sup>tr. Herrera, J.L. (1977) El Yoga-Sūtra de Patañjali con el comentario del Rey Bhoja. Lima, Ignacio Prado Pastor, 1977, p. 41

Estas cinco prácticas u observancias constituyen la condición indispensable de la práctica del yoga. Sólo se considerará verdadero yogui a quien se ha establecido firmemente en la justeza de la condición de estas reglas, aplicando estricta y celosamente los cinco principios que refrenan las pulsiones indeseables.

Hiriyanna<sup>8</sup> lo considera principalmente negativo. Varenne<sup>9</sup> aclara que siguiendo a Vyāsa los *yamas* son también positivos. Este mismo autor<sup>10</sup> explica que *yama* es la primera disciplina del noviciado en la cual el adepto ha de domar sus instintos, sus deseos y ordenar a un fin nuevo las fuerzas que representan.

Asimismo las cinco prácticas que comprende *yama* han de realizarse en forma heroica, ya que su objetivo es conducir al Discípulo a tomar conciencia de las *vāsanās* (impregnaciones psíquicas latentes) que lleva en sí mismo; ellas, en la medida en que el discípulo ha renunciado al mundo, resurgen con violencia y son tentadoras, por ejemplo, los apetitos sexuales se podrían manifestar durante el sueño y mientras estén presentes, no se podría hablar de verdadera castidad, ya que el hinduismo atribuye el mismo coeficiente de realidad los actos ejecutados durante el sueño, que a los que se llevan a cabo en estado de vigilia. Positivamente esto se debe a que en el sueño, igual que en la vigilia, al actuar se producen efectos kármicos, posibles también con el pensamiento y no sólo con la acción o con la palabra enunciada.

## I. 1 AHIMSĀ

La primera práctica del *yama* u observancias es la *ahimsā* (en sánscrito es un sustantivo femenino), palabra que se deriva de la raíz *HIMS* - perjudicar, dañar + *Ā* privativa, significa entonces no violencia, no hacer daño, no perjudicar.

---

<sup>8</sup> Introducción a la filosofía de la India, Bs. As., Sudamericana, 1978, tr. J. Sastre, p. 157

<sup>9</sup> op. cit. p. 130

<sup>10</sup> op. cit. pp.128-129

Esta noción en la práctica es panindia, ya que la encontramos tanto en el budismo como en el hinduismo y en el jainismo. Así, en el budismo es un valor fundamental no atentar contra ningún tipo de vida (*prāna-atipatavirati*), lo que constituye la primera observancia (*śīla*) del budismo, su primer mandamiento. En la escolástica del budismo se nombra *avihimsā* y es una de las diez "disposiciones psíquicas universalmente favorables."

Según May, J.<sup>11</sup> la *ahimsā* se funda tanto para el budismo, como para el hinduismo en general y el yoga en particular en la creencia en el *samsāra*, transmigración y en la idea de la igualdad (*samatā*) esencial de todos los seres, visiones con las cuales estamos enteramente de acuerdo.

En el jainismo la *ahimsā* tiene una importancia especial, ya que es el primer gran voto del religioso o del laico la renuncia a dañar incluso a la menor partícula de "vida" (*jīva*), por humilde que sea<sup>12</sup>.

Caillat (ibídem.) explica que como para muchos privativos sánscritos, las implicaciones son positivas, extendiéndose a la vida del fiel; así, la *ahimsā* no es sólo no dañar o no ser nocivo, sino que incluye o implica respetar a todos los seres vivientes y tenerles compasión y benevolencia.

Mahatma Gandhi defendió a la *ahimsā* como práctica política viable.

Si *ahimsā* es "la ausencia del deseo de matar", o sobre todo "la ausencia del deseo de matar y de hacer mal a ningún ser viviente", ello implica el refrenamiento de la agresividad, la cólera, la aversión, el odio y la violencia.

Se trata entonces de extirpar del espíritu toda hostilidad, malevolencia, resentimiento, nocividad en los pensamientos, palabras y acciones.

Así, se eliminará la actividad mental (*vṛtti*-fluctuación de la mente) conocida como aversión (*dveśa*) cuyo resultado es el odio, para reemplazarla por la disposición opuesta: "Cuando surgen impedimentos provenientes de

---

<sup>11</sup>in Varios Autores Enciclopedia Philosophique Universelle, Paris, PUF, 1989, Volumen 2, pp. 2786-2787

<sup>12</sup>ib. p. 2787 y Grimes, J. A. Concise Dictionary of Indian Philosophy, Sanskrit Terms Defined in English. N. Y., Univ. of N.Y. Press, 1989, p. 17.

especulaciones [*sic.*] (Sería mejor traducir “fluctuaciones de la mente”) (*vṛttis*) se ha de producir lo contrario. "*Yoga-Sūtra* II, 33<sup>13</sup>; esto será o resultará en hacer el bien, el perdón, la compasión, y el amor desinteresado para todos los seres. La práctica de la *ahimsā* implica el respeto a la vida en todas sus formas, es el principal de los cinco *yamas* y los otros cuatro no tienen como propósito más que consolidarlo y perfeccionarlo, según afirma Vyāsa en su comentario a este aforismo.

Con frecuencia se compara la *ahimsā* con el mandamiento hebreo "No matarás" e implica, además de lo antedicho, el reconocimiento de la unión de todas las formas de vida y de la presencia recóndita o escondida del Ser (*ātman*) en todos los seres, hasta en los ínfimos.

El yogui debe abstenerse incluso de hacer un mal igual a quien lo ataca y no debe buscar defender su propia vida a costa de los otros.<sup>14</sup>

Desde luego que la alimentación vegetariana se deriva también del voto de no hacer el mal o no perjudicar.

El mismo *Yoga-Sūtra* II, 35 afirma que "Establecida la no violencia, surge en su presencia el abandono de la enemistad."<sup>15</sup>, esto es, la práctica acabada de la *ahimsā* logra o causa que toda enemistad desaparezca en presencia del yogin que la practica; que todo deseo de perjudicar o dañar cese, que hasta las bestias salvajes no lo ataquen y que todos los seres que estén en su cercanía no puedan conservar ningún sentimiento hostil.

Es necesario aclarar que estos resultados que se predicán forman parte del elemento supranormal del *Yoga-Sūtra*, que es uno de sus tres componentes o contenidos más importantes (los otros dos son los elementos de la ontología del *sāṃkhya* y el trance junto con los medios para producirlo). Se podrían comparar las resultantes o consecuencias de las prácticas tanto del *yama* como del *niyama*

---

<sup>13</sup> tr. Herrera, J.L. op.cit. p. 41

<sup>14</sup>cfr. Sivananda, Swāmi (1980) Senda divina (de ahimsa a la muerte) Un libro de ensayos espirituales sobre el sublime propósito de la vida humana y los medios para su logro. Madrid, EDAF, 1980, tr. Govinda (Jesús Greus), pp. 33-39.

<sup>15</sup>tr. Herrera, J. L. op. cit. p. 41

y luego de las otras disciplinas, con las "perfecciones" o "poderes extraordinarios o sobrenaturales" (*siddhi*), pertenecientes a la esfera de los logros supranormales o paranormales.

Me parece pertinente comentar que esta actitud y conducta de primera importancia que es la *ahimsā*, para la vida toda del yogui puede vincularse con el respeto a la naturaleza viviente, empezando por uno mismo, lo que evita la ingestión de tóxicos de todo tipo y es comparable o hace pensar en la hoy así llamada ecología profunda.

## I. 2 SATYA

"Adherirse a la verdad", o "veracidad" es como suele traducirse esta segunda práctica del conjunto de los *yama* o abstinencias.

Comentando el *Yoga-Sūtra* II, 30, Bhoja la define como la conformidad de palabra y pensamiento.<sup>16</sup> Vyāsa en el mismo lugar comenta que decir la verdad significa que la mente y el discurso deben corresponder al objeto, es decir, que debe haber acuerdo del discurso y del pensamiento con los hechos. Si el discurso se elabora para transmitir el conocimiento propio, entonces no deben ser engañoso, insuficiente o errado o ambiguo y confuso. Debe usarse para hacer el bien a los demás, a todas las criaturas vivientes, no para dañarlas y si se usa así, es pecado o demérito. Debe decirse la verdad sólo luego de haber investigado lo que es bueno para todos los seres.<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup>ib. p. 132.

<sup>17</sup>tr. Yardi, M. R. The Yoga of Patañjali, with an Introduction, Sanskrit text of the Yoga-Sūtra, English Translation and notes. Poona, 1979.B.O.R.I. series No. 12. p. 185 y tr. Pensa, C. Gli aforismi sullo yoga

Esta definición de Vyāsa conjunta la integridad personal con la fidelidad a los hechos<sup>18</sup>.

En su brillante explicación y análisis, que no debemos soslayar ni un ápice, T. Michäel<sup>19</sup> dice que la obligación de no alejarse de la verdad, se da no sólo frente a otros, sino ante todo frente a sí mismo por parte del yogui; se trata de ver la realidad como ella es, no traicionar la veracidad de los hechos por representaciones tendenciosas, o por acomodar las interpretaciones que nos convienen o nos envanecen, se trata de no crear entre nosotros una pantalla de prejuicios y pretensiones, sino de aplicarse a una correcta e imparcial aprehensión de los hechos, exenta de toda distorsión por motivos de interés, amor propio, ideología u opinión.

La verdad o veracidad (*satya*) igualmente es no ocultarse a sí mismo sus propios defectos, fallas, faltas y debilidades, ni buscar justificarlos ni tampoco subestimar las propias capacidades.

Se trata de no querer imprimir en el espíritu, por mentira o hipocresía, una falsa imagen de uno mismo. No inducir al error ni engañar y arrastrar a la gente a falsas doctrinas y preceptos que los conduzcan a la ruina. Por este voto de sinceridad y veracidad, el yogui debe purificar su palabra.

Por esta búsqueda de la verdad el yogui debe hacer corresponder su palabra y su pensamiento con la verdad y esforzarse en acordar su palabra con sus pensamientos. Pero además, la verdad debe ser manejada con precaución y tacto, no se debe decir la verdad cuando sea hiriente, o cuando haya riesgo de dañar o perjudicar. La palabra ha de ser verídica, benevolente, sabia y avisada.

La consecuencia en la perfección o práctica acabada de la veracidad se consigna en el *Yoga-Sūtra* II, 36: "Establecida la veracidad, se da la interrelación de la acción y su fruto." Bhoja dice que el sentido de este aforismo es que por

---

(yoga-sūtra) con il commento di Vyāsa. Torino Boringhieri, 1978Col. Biblioteca boringhieri 203, pp. 114-115

<sup>18</sup>Feuerstein, G. *Enciclopedia dictionary of Yoga*. N. Y., Paragon House, 1990 The Paragon Living Traditions series V. I. p. 316

<sup>19</sup>Varios Autores *Enciclopedia Philosophique Universelle*, Paris, PUF, 1989, Vol. 2 p. 2933.

mandato del yogin, surge el fruto de la acción. Vyāsa en el mismo lugar da a entender que si el yogui dice algo a alguien, se cumple y ése lo obtiene, porque la palabra del yogui se ha hecho infalible. En otros términos, esto implica que todo lo que el yogui diga tendrá lugar o se realizará o acaecerá. Se hace necesario, otra vez, aclarar que tal resultado es un poder extraordinario y que cuanto se predica pertenece a la esfera de lo paranormal o supranormal.

Citando al *Garuda-Purāṇa*, Feuerstein<sup>20</sup> (1990, 316) explica que este texto entiende a la veracidad como "discurso que es benéfico a los seres" (*Bhūta-hita*). Y agrega que en el *Darśana-Upaniṣad* (I, 9 y ss.) se hace notar que la veracidad es lo que se basa en la evidencia de los sentidos, pero que la más alta verdad es la convicción de que todo es el Absoluto (*Brahman*).

### I. 3 ASTEYA

"No robar" implica no apropiarse de lo que no nos pertenece, respetar lo ajeno en sus apegos, en su sentido de la propiedad no herirlo, dañarlo o estorbarlo ni siquiera ligeramente. Esta regla u observancia de la abstención del hurto tiene asimismo como función echar fuera del espíritu la codicia, la envidia, los celos, el sentimiento de tristeza e irritación que nos animan contra quien posee un bien que nosotros no poseemos.

El yogui debe además alegrarse de lo que posee y quedarse en sí en la paz de la sobriedad y el contentamiento. No se apropia de nada en perjuicio de otros, no recibe más que lo que le es libremente dado, no toma más de lo que ha obtenido por los medios justos, y no posee más que aquello a lo que tiene derecho legítimamente.<sup>21</sup>

---

<sup>20</sup>Feuerstein, G. op. cit. p. 316

<sup>21</sup> Michäel T., op. cit. p. 2933.

Vyāsa comenta<sup>22</sup> que el robo es apropiarse de las cosas ajenas en forma no autorizada por las escrituras. No robar consiste en el no nutrir incluso deseos de tal apropiación. Bhoja, en el mismo *Yoga-Sūtra* II, 30 afirma igualmente que el robo es apropiarse de los bienes ajenos o de otro y que la ausencia de ello es el no robar.

El logro o efecto supranormal que su práctica perfecta o acabada trae consigo es la consecución de todas las "gemas", lo que para Feuerstein<sup>23</sup> se entiende mejor simbólicamente. Herrera traduce:<sup>24</sup> "Establecido en el no robar, están todos los tesoros al alcance". Vyāsa comenta que cuando el no robar llega a ser estable, el yogui llega a poseer las gemas de todo el mundo.

Bhoja, por su parte, comenta en el mismo lugar que cuando se practica el no robar en el más alto grado, afluyen los tesoros (*ratna*) donde él, desde todas direcciones, incluso sin desearlo.<sup>25</sup>

Otra vez hay que aclarar el sentido paranormal o supranormal de esta perfección en la práctica (*siddhi*) o logro que adquiere el yogui.

En el *Śandilya-Upaniṣad* I, 1, 7<sup>26</sup> se explica *asteya* como el no codiciar ni física, ni mentalmente ni de palabra.

#### I. 4 BRAHMĀCARYA

Literalmente significa "el sendero que conduce a Brahman" (Lo Absoluto).

---

<sup>22</sup> Pensa, C. op. cit. p. 115.

<sup>23</sup> op. cit. pp. 38-39.

<sup>24</sup> op. cit. p. 137.

<sup>25</sup> Herrera, J. R., loc. cit.

<sup>26</sup> cit. por Feuerstein, G., op. cit. p. 39.

En el hinduismo es la primera de las cuatro formas o etapas de vida, es decir el estudiantado.

Feuerstein<sup>27</sup> explica que esencialmente significa el ideal de la castidad o "conducta bráhmica".

Esta práctica aparece mencionada en el *Bhagavad-Gītā* XVII, 14 y de acuerdo con este texto, forma parte del ascetismo corporal (tapas).

En el ya multicitado *Yoga-Sūtra* II, 30 Vyâsa explica que la abstinencia sexual es el control del escondido órgano de la generación<sup>28</sup>(aunque no entiendo que quiere decir con "escondido", tal vez se trate de que en general al estar vestido, tal órgano está cubierto). Bhoja dice comentando el mismo aforismo que la castidad es el control (*samyama*) del sexo (*upasthā*).<sup>29</sup>

El Dr. Rasik Vihari Joshi (apuntes personales, 1982) ha explicado que se trata de un control de los deseos y de las pasiones, es decir, de la castidad u observar continencia en los deseos y las pasiones, tanto en los sentidos como en el pensamiento, en el cuerpo y de palabra. Esto implica el control de la alimentación, los vestidos, el sueño y todas las necesidades físicas.

T. Michäel lo traduce como "vivir la vida santa, en comunión con lo sagrado, en armonía con la verdad, con la palabra védica", "moverse (raíz CAR) en la presencia suprema (*Brahman*)"<sup>30</sup>. En el mismo lugar este mismo autor afirma que se trata de la misma disposición de espíritu del primer periodo de la vida de un *Brahman*, donde se da el estudio de las escrituras védicas con un preceptor, totalmente impregnado por la palabra védica, el texto revelado y en un estado de pureza y de disponibilidad que le hacían apto para recibir y contener la palabra divina. La conciencia de tal comunión mística no abandonaba al estudiante incluso en los momentos más cotidianos de la vida.

---

<sup>27</sup>op. cit. p. 63

<sup>28</sup>Pensa, C. op. cit., p. 115

<sup>29</sup>Herrera J. L., op. cit. p. 138.

<sup>30</sup>op. cit. pp. 2933, 2934.

Todo ello ha de ser reencontrado por el yogui y aplicado a la ascesis del yoga. La continencia era secundaria y se exigía al brahmán porque era parte de las disciplinas requeridas a mismo título que el control de los otros órganos de percepción y de acción para alcanzar el control de sí mismo. El *brahmācarya* del yoga implica para Patañjali el control de los sentidos y de las facultades de la acción, normalmente implica la castidad, o a lo menos una cierta regulación de la función sexual con vistas a la movilización de todas las energías en el esfuerzo del yoga.

En su erudito conjunto de explicaciones, Feuerstein<sup>31</sup> agrega que el *Kurma-Purāṇa* II, 1, 18 define el *brahmācarya* como la abstinencia del intercurso sexual (*maithuna*) en los hechos, la mente y el habla en todos los momentos y en todas las circunstancias. Otras definiciones semejantes se encuentran en el *Darśana-Upanisad* I, 13 y ss. que también lo explica como el movimiento de la mente hacia el estado de Brahman (Lo Absoluto). El *Agni-Purāṇa* CCCLXXII, 9 entiende al *brahmācarya* como la renuncia a los ocho grados de la actividad sexual: fantasear (¿o recordar?) (*smarana*), glorificar (*kirtana*), el acto sexual o el género opuesto, el coqueteo (*keli*), mirar (*prekšana*) al género opuesto, hablar en secreto (*guhya-bhasana*), esto es, la plática de amores; el deseo vehemente (*samkalpa*), la resolución (*adhyavasaya*) de romper el propio voto de castidad y *kṛya-nivṛtti* que es la consumación del acto sexual. El *Linga-Purāṇa* I, 8, 17 dice que la explicación anterior es estricta y sólo se aplica a los anacoretas (*vaikanasa*), habitantes del bosque (*vana-prastha*) y viudos, en tanto que los jefes de familia (*grhastha*) están autorizados para el intercurso sexual con sus esposas, pero deben practicar la castidad respecto a otras mujeres.

En el *Yoga-Sūtra* II, 38 se dice que "Establecida la castidad, se obtiene energía viril."<sup>32</sup> Vyāsa comenta que gracias a tal logro, el yogui acrecienta sus virtudes

---

<sup>31</sup>op. cit. p. 63

<sup>32</sup>tr. Herrera, J. L. op. cit., p. 137

invisibles, de donde, tan perfecto, es capaz de impartir conocimiento a sus discípulos.

Bhoja, en el mismo aforismo afirma que para quien practica la castidad, hasta alcanzar su más alto grado, alcanza la energía viril su máximo (¿nivel?) en el cuerpo, los órganos y la mente.

Tal vez este efecto puede considerarse como normal o natural, dado que los tres efectos de las tres primeras prácticas perfectas son paranormales o supranormales.

## APARIGRAHA

Es la quinta práctica, abstinencia o abstención del *yama*. se traduce como "no avidez" o "no codicia"<sup>33</sup>, "no posesión", "no asimiento o no apego"<sup>34</sup>, "abstenerse de la posesividad"<sup>35</sup>, "pobreza o no posesión"<sup>36</sup>, "no avaricia"<sup>37</sup>, "carencia de ambición"<sup>38</sup>

Consiste en aceptar sólo lo que es absolutamente necesario, de pensamiento, palabra y obra.

Desde la *Bhagavad-Gītā* IV, 21 se le llama así al abandono de todas las posesiones.

T. Michäel<sup>39</sup> nos explica que se trata de dejar de aferrarse a los tesoros transitorios, de poner fin a la sucesión indefinida de los objetos del gozo y del poder. Gran cantidad de seres humanos podemostener una ambición de poder

---

<sup>33</sup>Feuertein, G. op. cit. p. 30

<sup>34</sup>Grimes, J. op. cit. p. 51

<sup>35</sup>Michäel, T., op. cit. p. 2934

<sup>36</sup>Daniélou, A. (1974) Yoga, metodo di reintegrazione. Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1974, Tr. B. Serracapiola. Col. Civiltà dell'oriente., p. 32

<sup>37</sup>Arroyo (1990), Yoga tal cual es. México, Árbol Editorial., 1990, p. 42)

<sup>38</sup>Herrera J. L. op. cit., p. 137.

<sup>39</sup>op. cit. p. 2934

jamás satisfecha y una tendencia a acumular indefinidamente los bienes materiales, de suerte que se desperdicia un tiempo considerable para la adquisición y la preservación de bienes superfluos. El yogui pone fin a estos mecanismos, se abstiene de acumular posesiones y no considera más de lo que es necesario para su propia vida.

No ser posesivo implica también saber compartir con los otros y el precepto invita a la solidaridad y a la generosidad. Pobreza es abstenerse de acumular en cualquier modo objetos de gozo, sea que pertenezcan al campo del lenguaje, del gusto o del olfato. Todos los esfuerzos por acumular, conservar y exponer bienes materiales, llevan a ser dispersos, que es signo de estulticia y contrario al concentrarse que conduce a la iluminación. La posesión es fuente de apego, de violencia, ya que no se puede poseer nada sin privar a otro semejante.

El *Yoga-Sūtra* II, 38 dice que "Cuando se fija en la pobreza(sic., sería mejor decir "en el no apego") (consigue) el conocimiento del porqué de sus nacimientos anteriores..."<sup>40</sup> Vyāsa explica que tal conocimiento viene a él, el de sus existencias pasadas, futuras y de la presente.<sup>41</sup>

A su vez Bhoja comenta que aquí se alude a las distintas condiciones, es decir, al hecho de cómo fue en sus vidas, a su conocimiento cabal y correcto. Añade que la ambición abarca no sólo el deseo de apoderarse de los objetos que procuran satisfacción, sino también el deseo de apoderarse de un cuerpo, porque el cuerpo es el medio para producir esa satisfacción. Así, nuestra actividad estará vertida hacia afuera, en razón de su ligazón con el deseo. Cuando se obtiene un estado de indiferencia, a través del abandono de la ambición por el cuerpo y lo demás, entonces, al dejar de lado el deseo, el conocimiento cabal de las otras vidas se convierte en la causa del perfecto conocimiento.

Hay que añadir que sin duda se trata otra vez de un efecto paranormal o supranormal, conseguido por la práctica perfeccionada de la no codicia o del

---

<sup>40</sup>tr. Herrera J. L. op. cit. p. 139

<sup>41</sup>Pensa, C. op. cit. p. 116

desapego. Es importante también destacar que se trata de eliminar, según cuanto hemos explicado, todas las tendencias psíquicas, las inclinaciones y apetencias mentales constituidas por las *vāsanās* (impregnaciones psíquicas latentes), eliminándose así hasta el apego por el propio cuerpo y por la propia vida.

## II NIYAMA

Este es el segundo componente o disciplina, del conjunto de prácticas del sistema o método del *Rāja-yoga* de Patañjali.

Según de Gubernatis<sup>42</sup> la palabra *niyama* se compone del prefijo *NI* más la raíz *YAM*, explicada más arriba al enunciar el significado de *yama*. *Niyama* puede traducirse como refrenamiento, limitación, constreñimiento, promesa, voto, necesidad.

Schoutpak, Nitti y Renou<sup>43</sup> dan como significados de *niyama*: violencia, sujeción, restricción, represión, limitación, regir, disciplinar, suprimir, anular; como causativo dicen que significa reprimir, obstruir y restringir, abstinencia, acto de penitencia o de piedad, principalmente observancia de importancia secundaria.

Arroyo<sup>44</sup> dice que *niyama* significa "aquello que debe cultivarse".

Este segundo miembro del yoga de Patañjali contiene cinco virtudes o prácticas, todas positivas: pureza (*śauca*), contentamiento o contento (*santosa*) austeridad o ascetismo, ardor ascético (*tapas*), estudio (*svādhyāya*) y devoción a Dios o la consagración a Dios de todos los esfuerzos (*Īśvara-pranidhāna*).<sup>45</sup>

---

<sup>42</sup>op. cit. p. 412

<sup>43</sup>op. cit. p. 367

<sup>44</sup>op. cit. p. 42.

<sup>45</sup>Feuerstein G., op. cit., p. 241

En sus eruditas explicaciones Feuerstein<sup>46</sup> anota cómo diversos textos entienden este conjunto de prácticas. Así el *Triśiki Brahmāna-Upaniṣad* II, 29 define al *niyama* como "el apego continuo a la Realidad Suprema", de uno mismo: menciona este texto que *niyama* abarca diez prácticas: ascetismo, (*tapas*), contentamiento (*samtuṣṭi*), afirmación (*astikya*) de la herencia védica o de la existencia de lo Divino, liberalidad (*dāna*), adoración (*ārādhana*), escuchar (las escrituras del *Vedānta* (*vedāntāśravana*), modestia (*hrī*), convicción (*mati*), recitación (*jāpa*) y voto (*vrāta*).

La *Uddhava-Gītā* XIV, 34 ofrece una lista de doce prácticas, a saber: pureza del cuerpo y de la mente (*śauca*), recitación (*japa*), ascetismo (*tapas*), sacrificio (*homa*), fe (*śraddhā*), hospitalidad (*athitya*), adoración (*arcanā*), peregrinaje (*tīrtha-atana*), esforzarse por ejercitar el bien para los demás (*para-artha-ihā*), contentamiento (*tuṣṭi*), y servicio al propio maestro (*ācārya-sevana*). El *Linga-Purāna* I, 8, 29 y ss., menciona adicionalmente "control sobre el pene" (*Upastha-nigraha*) y ayuno (*upālasa*), bañarse (*snana*) y el silencio (*mauna*). Por último, el *Siddha-Siddhanta-Paddhati* II, 33 agrega a los anteriores vivir en soledad (*ekanta-vasa*), no contacto (*nihsangatā*), indiferencia (*audāsinya*), desapego (*vairāgya*) y seguir los pasos del maestro (*guru-carana-avarūdhtva*). Las cinco componentes de *niyama* son enunciadas en el *Yoga-Sūtra* II, 32 y ahí se enumeran así. "Las obligaciones son: pureza, contentamiento, ascetismo, estudio interior y entrega al Señor."<sup>47</sup>

Pasaremos en lo que sigue a explicar y analizar cada una de las cinco prácticas antedichas.

## II. 1 ŚAUCA-PUREZA O PURIFICACIÓN

---

<sup>46</sup>ib.

<sup>47</sup>tr. Herrera J. L., op. cit., p. 134

Vyāsa comenta que la pureza o purificación puede ser de dos tipos, a saber: 1) externa, que se obtiene con agua, arcilla y otros materiales semejantes, o puede realizarse mediante el consumo de alimentos sacrificiales; o bien puede ser 2) interna y consiste en depurarse de la contaminación que afecta la mente.

Respecto al primer tipo de purificación, Bhoja anota datos casi idénticos mientras que para la purificación mental (Bhoja dice: "de las manchas de la mente")<sup>48</sup>, mediante los buenos sentimientos y semejantes.

El Dr. Rasik Vihari Joshi (apuntes personales, 1982) ha explicado que aquí se implica también a la meditación como método preeminente para limpiar o depurar la mente.

En el *Yoga-Sūtra* II, 40 se afirma que "Habiendo pureza, se tiene disgusto del propio cuerpo y se evita el contacto con otros<sup>49</sup> y Herrera<sup>50</sup> traduce "de la pureza surge disgusto por el propio cuerpo y rechazo a la unión con otros."

Uniendo los comentarios de Vyāsa y de Bhoja se puede decir que ambos asumen que al lograr la pureza se da disgusto por el propio cuerpo. Vyāsa afirma que cuando el practicante se da cuenta de la bajeza del cuerpo, se transforma en asceta y además evita el contacto con otros cuerpos, es decir, como explica Bhoja, se libera del apego por su propio cuerpo y por ello rechaza la unión o el contacto con los otros cuerpos.

Arroyo<sup>51</sup> afirma que de esta práctica surgen también la bondad, la alegría mental, la capacidad de concentración, el triunfo sobre los órganos de los sentidos y la percepción del Ser.

Pero además en el *Yoga-Sūtra* II, 41 se afirma que de la práctica de la pureza resultan también "pureza de la luminosidad del intelecto, bienestar mental, concentración en un punto, conquista de los sentidos y capacidad para contemplar el Ser".

---

<sup>48</sup>ib.

<sup>49</sup>Pensa C., op. cit., p. 121

<sup>50</sup>op. cit., p. 138

<sup>51</sup>op. cit., p. 45

De acuerdo con la *Bhagavad-Gītā* XIII, 7 *śauca* es una manifestación del conocimiento (*jñāna*) y en XVII, 14 el mismo texto dice que *śauca* forma parte del ascetismo corporal (*tapas*).<sup>52</sup>

Se trata en resumen, como explica Michäel<sup>53</sup> de la búsqueda de la pureza tanto corporal como mental. La pureza corporal se cultiva por medio de las reglas de higiene (a las cuales se da en el *haṭha-yoga* una importancia primaria, ya que constituyen un conjunto llamado actos de purificación (*śat-karma*), los baños, diarios, la alimentación *sāttvica* y equilibrada, el modo de vida regular (no dormir poco ni demasiado; no comer mucho ni demasiado poco, evitar los excesos, excluir las drogas). Si es necesario el yogin debe recurrir a las técnicas del lavado interno enseñadas por el *Haṭha-yoga*. La pureza mental, en cambio, se obtiene por la eliminación de pensamientos y de emociones indeseables. Son indeseables, continúa explicando Michäel, todos los defectos, la vulgaridad, las pasiones, la pereza y la apatía. Se debe reemplazarlos por pensamientos y emociones deseables. (v. *Yoga-Sūtra* II, 33). Son deseables todas las cualidades, el refinamiento, la sutileza, la inteligencia, la calma, la energía y el entusiasmo. Los excesos y las carencias deben ser paulatinamente eliminados y deliberadamente reemplazados por las cualidades opuestas. Las impresiones sensoriales y los efectos psíquicos que producen deben ser refinados. El yogui ha de abrirse a las impresiones *sattvicas*, evitar las *rajásicas* y las *tamásicas*. Además debe cultivar cuatro tipos de emociones positivas y estabilizadoras: 1) experimentar alegría frente a todos los seres más elevados que él (regocijarse por el nivel que ellos han alcanzado, de sus virtudes, de sus adquisiciones, estar en estado de participación de todas sus perfecciones). 2) Experimentar compasión frente a todos los seres menos evolucionados que él, desgraciados o malos.

---

<sup>52</sup>Feuerstein, G., op. cit., p. 331

<sup>53</sup>op. cit., pp. 2869-2870

3) Experimentar amor por todos los seres existentes. Es decir, tener compasión y cariño por todo lo existente.

4) Observar una ecuanimidad perfecta frente a todo lo que le llega o toca, en otras palabras, así ocurran cosas agradabilísimas o desgracias trágicas, se debe permanecer con un ánimo imperturbable. Como se verá más adelante, es muy semejante al contento o contentamiento.

La purificación también se intensifica en contacto con las personas puras, por la asociación con los buenos (*satsanga*), por la visión (*darśana*) de los Maestros y de los santos, por sus enseñanzas y por todos los métodos como la recitación de *mantras*, la utilización de los *yantras*, la letanía de los nombres divinos, las oraciones, las invocaciones y las meditaciones.

## II. 2 SAMTOṢA O CONTENTAMIENTO

Arroyo<sup>54</sup> traduce a *samtoṣa* por "conformidad", Feuerstein<sup>55</sup> por "contentamiento". Daniélou<sup>56</sup> traduce *samtoṣa* con el término "satisfacción" y explica que consiste en conservar el espíritu o el ánimo sereno y contento, sea que se encuentre placer o dolor, provecho o pérdida, gloria o desprecio, éxito o fracaso, simpatía u odio. Agrega que el mejor medio para alcanzar la satisfacción es reducir las necesidades y contentarse con lo estrictamente necesario.

Para Vyāsa en el *Yoga-Sūtra* II, 32 se da el contentamiento cuando no se desea tener más medios a disposición, o sea cuando se da la ausencia del deseo de adquirir más que los medios de los que se dispone<sup>57</sup>.

---

<sup>54</sup>op. cit. p. 43

<sup>55</sup>op. cit., p. 309

<sup>56</sup>op.cit., p. 133

<sup>57</sup>Pensa, C., op. cit., p. 166 y Yardi, op. cit., p. 186

Feuerstein<sup>58</sup> nos explica que hay otros textos que hablan del *santoṣa*. Así por ejemplo el *Darśana-Upanisad* II, 4-5 lo explica como un deleite con cualquier suerte que pueda tocarnos. Este escrito medieval también nos habla del contentamiento supremo (*parasantoṣa*), que es la condición agradable que resulta de la indiferencia perfecta (*virakti*) y que termina en la realización del Absoluto. El *Mahābhārata* XII, 21, 2 alaba el contentamiento como sigue: "El contentamiento es de hecho el más alto cielo. El contentamiento es el goce supremo. No hay nada más alto que la satisfacción (tuṣṭi). Es completa en sí misma." El *Laghu-Yoga Vasiṣṭha* II, 1, 73 lo explica como uniformidad, igualdad o apacibilidad hacia la dureza y la facilidad, así como hacia las cosas que uno ha obtenido y las que están lejos del alcance propio.

Como muy bien lo explica T. Michäel<sup>59</sup>: el contentamiento consiste en constatar y aceptar la situación en la cual uno se encuentra en el instante presente, dejar de querer transformarla o mejorarla, pero sin rebelión, acrimonia, reproches a otros, sin amargura, enojo o celos, pero igualmente sin abatimientos, derrotismo y abdicación de la voluntad. La fuente del contentamiento está en el apoyo en sí mismo, no en la satisfacción causadas por las condiciones exteriores que deben ser consideradas calmada y lúcidamente y la mejor línea de conducta a adoptar según las circunstancias es decidir y seguir adelante apaciblemente y con desapego, evitando los polos opuestos de la agitación ansiosa y la pasividad. El contentamiento es la suma de la capacidad del yogui para obtener siempre con plenitud de gozo o alegría de lo que tiene y lo que es, poniendo fin a la insaciabilidad de los deseos.

Todo ello, al volverse una realización perfecta, una práctica acabada de acuerdo con el *Yoga-Sūtra* II, 42 conduce a un gozo insuperable: "Del contentamiento surge la obtención de inigualable felicidad",<sup>60</sup>. Vyāsa comenta citando al

---

<sup>58</sup>op. cit., p. 309

<sup>59</sup>op. cit., p. 2870

<sup>60</sup>tr. Herrera, J.L. op. cit. p. 42

Mahābhārata Śantiparvan 176, 46: "Como se ha dicho: "La felicidad mundana del amor y la gran felicidad divina no son ni siquiera la dieciseisava parte de la felicidad que se deriva de la anulación de los deseos."<sup>61</sup> Bhoja agrega que por el contenido el yogui logra tal felicidad interna, que no puede ser igualada, ni en su centésima parte, por la satisfacción de los objetos externos.<sup>62</sup>

## II. 3 TAPAS: AUSTRERIDAD O ASCETISMO

De Gubernatis<sup>63</sup> afirma que *tapas* se deriva de la raíz *TAP* brillar, estar caliente, arder, calentar, quemar, sufrir, atormentar y traduce el término *tapas* (neutro) por penitencia, calor, caliente, ardor, tormento, dolor.

Schoutpak, Nitti, Renou<sup>64</sup> dicen que *tapas* significa calor, ardor; sufrimiento, mortificación, maceración del cuerpo, penitencia; fervor, devoción, práctica austera, ascesis, vida eremítica; observancia especial que incumbe a cada una de las cuatro castas.

Grimes<sup>65</sup> traduce la palabra *tapas* como austeridad, disciplina concentrada, penitencia. Agrega que es una aspiración e investigación o búsqueda ardientes. Es una fuerza espiritual de energía concentrada generada por un aspirante.

C. Caillat<sup>66</sup> dice que el ardor es un fuego interior que anima la determinación de poner todo en juego, de movilizar las energías para alcanzar el objeto visualizado, mantener la fe y el dinamismo tan vivos como en el primer instante de la resolución. El *tapas* es la voluntad y la capacidad de renovar y prolongar el esfuerzo, el ardor interior, verdadero resorte de la ascesis que apela

---

<sup>61</sup>tr. Pensa, C., op. cit., p. 122

<sup>62</sup>Herrera, J. L. op.cit., p. 139

<sup>63</sup>op. cit., p. 348

<sup>64</sup>op. cit., p. 277

<sup>65</sup>op. cit., p. 357

<sup>66</sup>op. cit., p. 2820

simultáneamente a la resistencia, la perseverancia y la paciencia: esta aceptación del esfuerzo es un compromiso total.

G. Feuerstein<sup>67</sup> traduce *tapas* como calor, calor intenso, brillo, incandescencia. Nos explica además que *tapas* significa ascetismo, y es considerado por Patañjali como uno de los constituyentes del *Kriyā-Yoga* (cfr. *Yoga-Sūtra* II, 1). De las explicaciones anteriores puede desprenderse que *tapas*, para nuestro mejor entendimiento puede traducirse, (cuando es la tercera práctica del *niyama*, que viene siendo, a su vez el primer integrante del segundo par o conjunto de medios en el método de Patañjali), como maceración, ascesis, disciplina ascética o práctica disciplinaria e incluso como aspiración recta.

Para Vyāsa, otra vez en el *Yoga-Sūtra* II, 32<sup>68</sup> es el soportamiento de los contrarios como el hambre y la sed, el calor o y el frío, estar de pie o sentarse, el silencio en el cual no hay gestos, el no hablar o permanecer en silencio, la práctica según la costumbre de los deberes como la mortificación, los ayunos regulados por la luna, las penitencias, etcétera.

Varenne<sup>69</sup> explica que se trata de una forma de pensamiento típica de la tradición india y consiste en ver la vida mundana como una permanente lucha entre deseos opuestos imposibles de satisfacer simultáneamente. El *tapas* consiste en ser capaz de dominar los deseos, a fin de superar la dialéctica en la que se da una manifestación del *sarvam dukkham* "todo es sufrimiento".

El *tapas* comprende asimismo el estudio de las sagradas escrituras, su lectura y la repetición de la sílaba sagrada *OM*.

Daniélou<sup>70</sup> explica además que la austeridad puede ser física, verbal o mental. El primer tipo comprende las reglas de vida y las prácticas que ayudan a sortear las pruebas, la observancia de los ritos y de los ejercicios espirituales, que purifican el pensamiento, los ayunos y varias formas de penitencia.

---

<sup>67</sup>op. cit., p. 365

<sup>68</sup>Pensa, C., op.cit., p. 116

<sup>69</sup>op. cit., p. 130

<sup>70</sup>op. cit., p. 33

De acuerdo con la *Bhagavad-Gītā* XVII, 14-16, la austeridad puede ser 1) física o corporal (*śarira-tapas*), 2) verbal o vocal (*vanmaya-tapas*) y 3) mental (*mānasa-tapas*). El primer tipo comprende las reglas de vida y las prácticas que ayudan a soportar las pruebas: pureza (*śauca*), rectitud (*arjava*), castidad (*brahmācarya*) y no dañar (*ahimsā*), la observancia de los ritos y de los ejercicios espirituales, que purifican el pensamiento; los ayunos y varias formas de penitencia. la reverencia a las deidades (*pujana*), a los dos veces nacidos (*dvīja*), a los maestros (*gurus*) y a los sabios.

La austeridad verbal (*vākmaya-tapa*) consiste en decir desapasionadamente palabras dulces y útiles, en consagrar el propio esfuerzo al estudio y al desarrollo intelectual; es decir, pronunciar discursos que no causen inquietud, que sean veraces, amables y placenteros, así como el estudio (*svādhyāya*).

La austeridad mental (*mānasa-tapa*) comprende el silencio interior (*mauna*), la alegría del espíritu y la concentración en el sí-mismo (*ātman*). Incluye la serenidad (*prasada*), la amistad (*saumyatvā*), el autocontrol (*ātma-vinigraha*) y la pureza de sentimientos (*bhava-samśuddhi*).

Estas tres clases de *tapas* son *sattvika*. El *Uddhava-Gītā* XIV, 37 define el *tapas* como el abandono de los deseos.<sup>71</sup>

El resultado que da la práctica del *tapas* es la perfección (*siddhi*) del cuerpo y de los sentidos.

Feuerstein comenta (loc. cit.) que esto contradice la caracterización del *tapas* dada en muchos otros textos, incluyendo al *Yoga Yajñavalkya* II, 3 que lo entiende como la "deseccación" (*śośana*) o el extenuamiento del cuerpo.

El *Tattva Vaiśaradi* II, 1 hace notar que el *tapas* debería ser practicado sólo y en tanto que no desbalancee los humores corporales (*dhatu*). En forma similar la *Bhagavad-Gītā* VII, 5 y ss. habla en contra del ascetismo exagerado que nace de la ostentación (*dambha*) y del egoísmo (*ahamkāra*) y que ignora el hecho de que el Señor (*Īśvara*) reside en el cuerpo.

---

<sup>71</sup>cfr. Daniélou, A., op. cit., p. 33 y Feuerstein, G., op. cit., p. 366

## II. 4 SVĀDHYĀYA

De Gubernatis<sup>72</sup> dice que se compone de *sva*, pronombre personal de tercera persona singular, reflexivo o posesivo: *se, de sí, su*, si es neutro significa: el suyo, el propio o la propiedad. Así, se traduce *svādhyāya* como la lectura para sí, la lectura en voz baja.

O. Lacombe<sup>73</sup> traduce la palabra *svādhyāya* por "estudio". M. Hiriyanā<sup>74</sup> traduce el mismo vocablo por "el estudio de los textos filosóficos". Varenne<sup>75</sup> dice que *svādhyāya* es "estudiar". Feuerstein<sup>76</sup> dice que significa literalmente "el propio (*sva*) ir hacia (*ādhyaya*)": El mismo J. Varenne<sup>77</sup> afirma que hay una discusión respecto a si el *svādhyāya* (y también el *īśvara-pranidhāna*, v. ut infra) deben versar sobre las escrituras védicas o sobre las enseñanzas orales dadas por el *guru*. Así, continúa Varenne, hay tantas respuestas como ashrams. En lo que sí hay acuerdo es en que el estudio debe ser una virtud practicada por el novicio en estado de humildad y receptividad perfectas, tratando de forzar su espíritu a admitir sin discusión lo que se enseña.

T. Michäel<sup>78</sup> refiere que el estudio es para el yogui el estudio de los tratados de yoga y de los textos tradicionales que enseñan los métodos para la liberación espiritual. Se trata de comprender claramente dónde se va y cómo llegar ahí, tanto el objeto como la vía. Por último, Michäel añade que el *svādhyāya* puede significar también la recitación oral o mental de las fórmulas sagradas o *mantras*.

---

<sup>72</sup>op. cit., p. 609

<sup>73</sup>loc. cit., p. 107

<sup>74</sup>op. cit., p. 157

<sup>75</sup>op. cit., p. 130

<sup>76</sup>op. cit., p. 156

<sup>77</sup>op. cit., pp. 130-131

<sup>78</sup>op. cit., p. 2870

Sin embargo, es Alain Daniélou<sup>79</sup> quien proporciona una traducción diferente, al hacer equivaler *svādhyāya* como "el desarrollo de sí mismo" o "el desarrollo de uno mismo" y agrega, citando a *Kalyana*, que el desarrollo de sí mismo consiste en el estudio de las escrituras reveladas, que son la fuente del progreso, de la felicidad humana, acompañado de la recitación con el rosario o por la repetición (*jāpa*) del nombre de un cierto aspecto de la divinidad escogida como objeto de culto; implica también el estudio y la enseñanza de los himnos de los libros religiosos.

El fin del desarrollo de sí es la conciencia de la realidad del Ser supremo y se alcanza por la enseñanza, el estudio, el pensamiento y la meditación.

La repetición de las sílabas sagradas tiene un gran efecto en el desarrollo interior, la serie de los sonidos pronunciados (*varṇa*) es un reflejo de la naturaleza profunda de los seres y de las cosas, conscientes o inconscientes. Al empeño de repetir constantemente según un determinado ritmo ciertas sílabas esenciales y de meditar en su significado, se llega a despertar y a dominar su energía latente y se adquiere así el conocimiento de todo lo que puede expresarse mediante los sonidos, de todas las ciencias de este mundo y de los otros.

En el *Yoga-Sūtras* II, 1 *svādhyāya* se menciona como uno de los constituyentes prácticos o integrantes de la autodisciplina (*niyama*).

El *Yoga-bhāṣya* II. 1 lo explica como la recitación (*jāpa*) de la sílaba sagrada (Om) y de otros mantras similares y como el estudio de los textos sagrados sobre la liberación (*mokṣa-śāstra*).

G. Feuerstein<sup>80</sup> dice que este significado doble tiene una explicación histórica: en los tiempos védicos el estudio significaba la memorización de la tradición sagrada repitiendo la recitación o por medio de ella. Añade el mismo Feuerstein que el estudio fue reconocido desde los tiempos primitivos en adelante como un

---

<sup>79</sup>op. cit., p. 33

<sup>80</sup>op. cit., p. 356

medio viable de autoentendimiento y autotranscendencia. Así, el *Śatapatha-Brahmāna* XI, 5, 7, 1 dice: "El estudio y la interpretación (del sagrado saber o ciencia) son (una fuente) de alegría. (El estudiante serio) llega a tener unidad mental e independiente de otros y día tras día gana poder (espiritual). Duerme pacíficamente y es su mejor médico. controla los sentidos y se deleita en el Uno. Su visión interna (*prajñā*) y su gloria interna (*yaśas*) crecen y adquiere la habilidad de promover al mundo (*loka-pakti*, literalmente "conocimiento del mundo")."

Por último, el mismo Feuerstein (loc. cit) afirma que *svādhyāya* es más que un aprendizaje intelectual. Se acerca a la cualidad de la meditación, complementa la práctica de ejercicios espirituales, como resulta claro de un pasaje del *Viṣṇu-Purāna* VI. 6, 2 y ss.: "A partir del estudio, uno deberá proceder al yoga y del yoga al estudio. A través de la perfección en el estudio y en el yoga, el ser supremo se manifiesta. El estudio es un ojo con el cual se capta ese ser y el yoga es el otro."

Esto concuerda bastante bien con lo que se Expresa en el *Yoga-Sūtra* II. 44: "Del estudio (se deriva) la unión con la divinidad deseada". Vyāsa comenta que de hecho los dioses, los videntes y los sabios llegan a ser visibles para el hombre avezado en el estudio y lo favorecen en su ocupación. Bhoja por su parte afirma, casi repitiendo a Vyāsa, que cuando alcanza su más alto grado el *svādhyāya* esta dignidad se hace presente, afirma Bhoja que tal es el sentido del aforismo antecitado.<sup>81</sup>

## II. 5 ĪŚVARA-PRANIDHĀNA

---

<sup>81</sup>Pensa, C., op.cit., p. 122; Herrera, J.L., op. cit., p. 140; Yardi, op. cit., p. 192

Según Schoutpak, Nitti, Renou<sup>82</sup> *Īśvara* es el Dios supremo. Grimes<sup>83</sup> dice que *Īśvara* significa Dios o el Señor supremo. Hay que recordar, como ya dijimos más arriba que se considera al yoga como un sistema teísta, precisamente por esta razón y que su concepción del señor o de dios no es sino la de la postulación de una entidad que es el objeto de la meditación así como a quien se le rinden las acciones devocionales. No tiene intervención en los asuntos humanos y no es un dios creador. El mismo Grimes<sup>84</sup> dice que *Īśvara-pranidhāna* es la devoción a Dios y comprende el cultivo de un espíritu de absoluta autorrendición a Dios en todo lo que uno haga. También ha sido representada esta disciplina como un medio para alcanzar el *samādhi* y a través del *samādhi* a *kaivalya*, el estado de la suprema soledad.

De Gubernatis<sup>85</sup> explica que *pranidhāna* (de *PRA+NI+DHĀ*) es neutro y quiere decir poner, poner delante, establecer, meter, inmersión, entrar, profundizar, la meditación profunda. Por ello podemos afirmar que una de las traducciones aproximadas de *Īśvara-prahidhāna* podría ser el meditar profundamente en el Señor supremo, en Dios.

Arroyo<sup>86</sup> traduce *Īśvara-pranidhāna* como "devoción a Dios". Daniélou<sup>87</sup> traduce este vocablo por "meditación en la divinidad", dice además que es la fuente de la devoción (*bhakti*), que es una tendencia de todo el ser a activarse de pensamiento, palabra y acción de modo tal que se acerque el objeto de la meditación. Continúa explicando Daniélou que es un abandono del ser propio a la divinidad mediante la oferta u ofrenda de todos sus actos y sus consecuencias, oferta que lleva a la eliminación de todo deseo; por último subraya este mismo autor que es la más importante de las cinco observancias.

---

<sup>82</sup>op. cit., p. 133

<sup>83</sup>op. cit., p. 146

<sup>84</sup>ib. p. 147

<sup>85</sup>op. cit., p. 451

<sup>86</sup>op. cit., p. 43

<sup>87</sup>op. cit., p. 34

Varenne<sup>88</sup> traduce *Īśvara-pranidhāna* como "mostrarse devoto" y añade que la devoción da también ocasión a importantes divergencias. Así, los maestros de *bhakti-yoga* anteponen la devoción propiamente religiosa, otros sostienen que Dios (*Īśvara*) permanece pasivo desde que dirigió la creación del mundo y que en consecuencia no hay por qué profesar culto. En esta versión, la virtud de la devoción se ejercita respecto al guru. Pero, en cualquier caso, lo más importante no es el objeto de la devoción, sino el ejercicio de una disciplina mental que debe contribuir a la desaparición de las *vāsanās*.

Para Patañjali el *Īśvara-pranidhāna* forma también parte del *Kriyā-yoga* (yoga de la acción) (cfr. *Yoga-Sūtra* II, 1).

El *Yoga-Sūtra* I. 23 contiene en su comentario de Vyāsa una explicación de esta disciplina como una clase especial de amor o devoción (*bhakti*) o intención (*abhidhyana*) por la cual el Señor (*Īśvara*) llega a inclinarse en favor del yogui.

En el aforismo 32 del libro II del *Yoga-Sūtra* se explica esta práctica como la ofrenda de todas las acciones a *Īśvara*, como maestro (*guru*) supremo y como la renuncia al fruto (*phala*) de las propias acciones.

Para el yoga, *Īśvara* es un *puruśa* eternamente liberado, omnisciente, *guru* de los *gurus* o *guru* supremo y el preceptor original que al principio enseñó a los sabios los textos revelados y las ciencias sagradas.

Para T. Michäel<sup>89</sup> la consagración de todos los esfuerzos a Dios es el hecho de situarse a los pies de la Divinidad dedicándole todos los esfuerzos por inadecuados, imperfectos o insuficientes que sean. Ello introduce una dimensión de humildad y devoción en esta práctica, que podría caer en el voluntarismo y en la presuntuosidad.

La perfección en esta quinta y última disciplina del *niyama* se refiere en el *Yoga-Sūtra* II. 45: "De la entrega al Señor (surge) la perfección del éntasis". Vyāsa comenta que la perfección del éntasis se da para el que ha ofrecido su

---

<sup>88</sup>op. cit., pp. 130-131

<sup>89</sup>op. cit., p. 2870

propio Ser al Señor. Añade que gracias a tal perfección el yogui llega a conocer infaliblemente todo cuanto desea, por ello llega a las cosas como son. Bhoja agrega poco en su comentario a este aforismo, ya que explica que la entrega al Señor es una forma particular de devoción (*bhakti*) a partir de la cual se hace manifiesto el éntasis, porque el Señor, complacido, habiendo apartado las imperfecciones obstaculizantes, favorece el éntasis.

El *Tattva-Vaiśaradi* comenta que no debería decirse ya que la contemplación consciente es perfecta por la devoción a Dios, que las otras siete ayudas del yoga son inútiles. La última ayuda (es decir, práctica o disciplina) tanto directa como indirectamente, es como un medio auxiliar para perfeccionar la contemplación de Dios. Por lo tanto ellas sirven a un doble propósito, así como la mantequilla clarificada o *ghi* sirve al propósito del sacrificio, tanto sirve esta práctica al Ser individual (*ātman*).<sup>90</sup>

---

<sup>90</sup>Pensa, C., op.cit., pp. 122-123; Herrera, J.L., op. cit., p. 140; Yardi, op. cit., p. 192

## ĀSANA

De Gubernatis<sup>91</sup> afirma que *āsana* significa asiento, sesión, morada, parada, reunión.

Schoutpak, Nitti, Renou<sup>92</sup> nos informan que es una palabra neutra y que significa el hecho de sentarse o de estar sentado; modo de sentarse, situación, lugar.

Según Feuerstein<sup>93</sup> dice que en un principio el término *āsana* significaba sólo asiento meditativo. En otro texto<sup>94</sup>, el mismo Feuerstein traduce *āsana* por "asiento", explica que este término denotaba la superficie sobre la cual el yogui se sentaba; añade que la palabra se aplica igualmente a la cubierta del mismo asiento (hecha de yerba, lana, tela o diferentes pieles de animales). En otro texto, el mismo autor<sup>95</sup> afirma y explica que la transformación de la conciencia que busca el yogui requiere del máximo sosiego y para ello el primer paso es inmovilizar el cuerpo en una postura (de las prescritas en los textos).

Grimes<sup>96</sup> explica que como ayudas externas, los *āsanas* constituyen la cultura física del individuo o una postura que es estable y conduce a la bendición o gloria. Traduce este término como "postura" y "asiento".

---

<sup>91</sup>op. cit., p. 136

<sup>92</sup>op. cit., p. 128

<sup>93</sup>op. cit., p. 33

<sup>94</sup>ib. p. 33-36

<sup>95</sup>Feuerstein, G. The Essence of Yoga. N.Y., Grove Press.,1970, pp. 143-144

<sup>96</sup>op. cit., pp. 63-64

Daniélou<sup>97</sup> dice que la palabra *āsana* significa "cómodo, comfortable" y explica que la mejor posición para cada uno es aquella en que se puede estar largo tiempo sin esfuerzo.

Sin embargo, lo que podemos derivar de todo lo dicho en este apartado, es que en un sentido técnico *āsana* tiene el significado preciso de "postura" o "posición" del cuerpo, especialmente en el *Yoga-Sūtra* II, 46 donde se estipula que la postura debe ser simplemente estable y cómoda. Herrera<sup>98</sup> traduce: "La postura es lo firme y lo cómodo". Pensa<sup>99</sup> traduce el mismo aforismo así: "La postura deve menare alla stabilità e all'agio". R.V. Joshi<sup>100</sup> traduce: "La postura es (aquello que es) firme y comfortable".

Vyāsa comenta que las posturas son por ejemplo la heroica, la del lecho, la estable y placentera, etcétera, vale decir, la que uno considera más conveniente<sup>101</sup>.

Por su parte Bhoja comenta que la postura es aquella que sirve para estar sentado, por ejemplo la del loto, la del bastón, la svástica, etcétera, es decir, estable y cómoda o comfortable, entonces es considerada como miembro del yoga.<sup>102</sup>

El aforismo 47 del libro II del *Yoga-Sūtra* afirma que "Tanto en el aquietamiento del esfuerzo, como en la contemplación de lo infinito".<sup>103</sup> De este aforismo Vyāsa comenta que está sobreentendido: la postura se cumple; esto es, que la postura se logra si cesa el esfuerzo; por lo cual se anula el temblor del cuerpo; o bien es la mente la que realizado *Ānanta*, lleva al cumplimiento la postura<sup>104</sup>.

---

<sup>97</sup>op.cit., p. 36

<sup>98</sup>op. cit., p. 140

<sup>99</sup>op.cit., p. 123

<sup>100</sup> Los Yoga-Sūtra de Patañjali. México, Árbol, 1992, p. 191

<sup>101</sup>op. cit., p. 123

<sup>102</sup>op. cit., p. 140

<sup>103</sup>ib., p. 141

<sup>104</sup>op.cit., p. 124

Bhoja dice que para este aforismo la construcción de la frase es la siguiente: la postura deviene firme y cómoda por medio del aquietamiento del esfuerzo y de la contemplación de lo infinito. Conseguida esta conquista, no prevalecen ya las cosas que obstaculizan el éntasis, por ejemplo, el temblor del cuerpo.<sup>105</sup>

Joshi<sup>106</sup> nos explica que el aforismo II, 48 del *Yoga-Sūtra* describe las características de una postura perfecta, porque la práctica de la postura llega a ser natural, no es necesario el esfuerzo para estar cómodo en la postura. Y asimismo, dado que no existe ya la conciencia del cuerpo, en consecuencia, hay una relajación del esfuerzo. A tal estado se lo conoce como perfección de la postura (*āsana-siddhi*).

En el mismo lugar, el mismo Joshi agrega que la palabra *Ānanta* usada en el aforismo II, 47 del *Yoga-Sūtra* puede traducirse como espacio cósmico o "serpiente cósmica" o el omnipresente *Viṣṇu*, siguiendo con ello a la *Tattva-Vaiśaradi*<sup>107</sup>.

Por último, explica Joshi que la perfección de la postura es de extrema importancia para lograr el éxito en el yoga y depende de: 1) la relajación del esfuerzo y 2) la contemplación en el infinito.

Como tercer miembro del Yoga Clásico, o del método del Yoga de Patañjali, *āsana* requiere para su práctica de la realización previa de *yama* y *niyama*. Los *āsanas* o posturas no tienen así ningún sentido si no se practican junto con *yama* y *niyama* o como corolario superior a ambas disciplinas.

Hay que advertir también que, si como hemos dicho más arriba, en la práctica del yoga se da la unión de disciplinas por pares, en el caso de la práctica de *āsana*, es imprescindible su conjunción con el *prāṇāyāma*, esto es, no se puede aprender y practicar las posturas o posiciones corporales sin la complementación y aprendizaje simultáneo del *prāṇāyāma*.

---

<sup>105</sup>Herrera J.L., op. cit., p. 141

<sup>106</sup>op. cit., p. 192

<sup>107</sup>Yardi, op. cit. p. 194

Tanto Daniélou<sup>108</sup> como Joshi<sup>109</sup> señalan que el cuerpo ha de mantenerse inmóvil por un periodo de tres horas en adelante, antes de sentirse el esfuerzo de la postura.

Eliade,<sup>110</sup> al hablar de este miembro del Yoga insiste reiteradamente en que en el *āsana* lo importante es el hecho de que da una estabilidad rígida al cuerpo y al mismo tiempo reduce al mínimo el esfuerzo físico. Luego, asienta el hecho de que el *āsana* es una de las técnicas más características de la ascesis hindú. Y que la finalidad de las posiciones meditativas siempre es la misma: el cese absoluto de desorden por parte de los contrarios". (*Yoga-Sūtra* II, 48). Por último, el mismo Eliade señala que el *āsana* marca con claridad lo trascendental de la condición humana que es el primer paso dado con miras a la abolición de las cualidades humanas de la existencia, añade (p. 64) que la posición del cuerpo inmóvil, hierático, imita a una condición distinta de la condición humana por el yogui puede ser homologado a una planta o a una estatua divina, ya que, por definición, el hombre es inmóvil, agitado, arrítmico. Así, respecto al cuerpo, el *āsana* es una *ekāgratā*, una concentración en un solo punto, donde el cuerpo está "tenso, concentrado" en una sola posición, poniendo en una la movilidad y la disponibilidad del cuerpo, reduciendo las posiciones múltiples posibles a una sola postura arquetípica.

Respecto al efecto antecitado de *āsana* y su práctica acabada, Herrera<sup>111</sup> traduce el aforismo II, 48 así: "Entonces no es afectado por los pares de opuestos". Pensa<sup>112</sup> lo traduce: "Da questo, la non distruziones da parte dei contrari"; Joshi<sup>113</sup> lo traslada: "De ella no hay acoso por los pares (de condiciones opuestas)".

---

<sup>108</sup>op. cit., p. 37

<sup>109</sup>op. cit., p. 191

<sup>110</sup> Yoga, inmortalidad y libertad. Bs. As., La Pléyade, 1971, Tr. S. de Aldecoa., p. 62

<sup>111</sup>op. cit., p. 141

<sup>112</sup>op. cit., p. 124

<sup>113</sup>op. cit., p. 193

Vyāsa explica comentando que habiéndose dominado las posturas, el yogui ya no es afectado por los contrarios como el calor y el frío y todos los demás<sup>114</sup>.

Bhoja afirma que lo que se quiere decir es que, una vez logrado este dominio de la postura, el yogui no es afectado por los pares de opuestos como frío y calor, hambre y sed, etcétera<sup>115</sup>.

Otros contrarios que agrega Joshi<sup>116</sup> son el placer y el dolor, la ganancia y la pérdida y aclara que la postura ayuda al yogi a adquirir tal actitud mental que desarrolla la suficiente resistencia para no ser afectado por la susceptibilidad del par de contrarios. Así, añade Joshi<sup>117</sup>, el yogui gana total control sobre su cuerpo con la perfección de la postura, la cual lo conduce al control de sus ondas mentales, a fijarse en el infinito, de tal suerte que los pares de opuestos no perturban su cuerpo o su mente.

La descripción y práctica de las posturas, que será propia del *Haṭha-Yoga* se encuentra precisamente en los tratados y los textos del *Haṭha-Yoga*, donde se dan tanto los detalles técnicos como los efectos salutíferos y de otros tipos sobre las posturas. Esos tratados pertenecen a los siglos XII al XIV sobre todo, y son entre otros: *Haṭha-Yoga Pradīpīka*, *Śiva-Samhitā* y *Gheranda-Samhitā*.

## PRĀṆĀYĀMA

---

<sup>114</sup>Pensa, C., op. cit., p. 124

<sup>115</sup>Herrera, J.L., op. cit., p. 141

<sup>116</sup>op. cit., p. 193

<sup>117</sup>ib. p. 192

Schoutpak, Nitti, Renou<sup>118</sup> traducen la palabra *prāṇa* como soplo, aliento, respiración, soplo vital, vida, vigor, energía, poder.

De Gubernatis<sup>119</sup> afirma que la palabra *Prāṇa* se deriva de *pra-An*: soplo, hálito, suspiro, espíritu vital, alma, vitalidad y de *Yam*, segunda raíz, que significa domar, frenar, restringir, dar, tirar para sí.

Sin embargo, Varenne<sup>120</sup> afirma y sostiene que *prāṇa* (que se corresponde exactamente al latín *plenum*) significa en primer término "plenitud" y dice que es erróneo el análisis que cree reconocer en ella la raíz verbal *an* (alentar, respirar). Añade que lo esencial es que la doctrina sobre la unidad (la plenitud) del aire vital, análogo en su género al *ātman*, pues está en el centro de la actividad corporal, como el *ātman* está en el centro del cuerpo humano contemplado en su totalidad metafísica.

Joshi<sup>121</sup> traduce *prāṇa* como "moverse o vitalizar".

Grimes<sup>122</sup> aclara que la palabra *prāṇāyāma* significa "control de la respiración" y agrega que es la técnica del regular y controlar las funciones de la respiración, que tiene tres aspectos: inhalación (*puraka*), retención (*kumbhaka*) y exhalación (*recaka*). La práctica de esta disciplina tiene como propósito hacer más largos a los tres.

Varenne,<sup>123</sup> traduce también al término *prāṇāyāma* como "control de la respiración".

Feuerstein<sup>124</sup> traduce *prāṇa* por respiración y *āyāma* por extensión y señala que la segunda palabra del término compuesto indica el principal objetivo del control de la respiración, principalmente la fase de retención (*kumbhaka*).

---

<sup>118</sup>op. cit., p. 494

<sup>119</sup>op. cit., pp. 459 y 522

<sup>120</sup>op. cit., p. 141

<sup>121</sup>op. cit., p.194

<sup>122</sup>op. cit., p. 265

<sup>123</sup>op. cit., p. 134

<sup>124</sup> *Enciclopedia Dictionary of Yoga*. N. Y. Paragon House, 1990, The Paragon Living Traditions series V.1 p. 267

Es el *Yoga-Sūtra* II, 48) el que indica que una vez que el *āsana* es perfecto, el yogui se aplica a esta disciplina.

De acuerdo con las teorías fisiológicas del *Āyurveda*, sistema antiguo de medicina tradicional y doctrina fisiológica, hay cinco corrientes o elementos principales de energía vital, entre las cuales el *prāṇa* es la más importante, Así, el soplo respiratorio es la única de las circulaciones de energía vital que se puede manejar a voluntad, en forma directa e indirectamente al actuar sobre las otras. Pero además, el control de la respiración instaura la introversión y es un medio para apaciguar la mente y el espíritu.

Se puede afirmar también que la relación entre la respiración y los estados psíquicos es íntima, ya que la respiración del hombre ordinario es irregular, arrítmica y cambiante. Por ello el control del aliento ha de comenzar con la maestría de la regulación de las duraciones y fuerza de las inspiraciones, la expiraciones y las retenciones.

Según Patañjali hay tres clases de *prāṇāyāma*: 1) una elongación o estiramiento de la respiración; 2) suspensión del soplo (*kumbhaka*) luego de una inspiración completa, llamada operación interna (*abhyantara vṛtti*) y 3) sin buscar inspirar o expirar, cuando el aliento es parcialmente inspirado o expirado, detener de un golpe y enteramente el aliento, llamado la operación de la estabilización (*sthāmba vṛtti*). Todas tres las técnicas han de ser practicadas hasta que el esfuerzo de retención llega a ser natural esto es hasta que el cuerpo desarrolle una propensión a la suspensión del aliento.

Patañjali nos dice que cuando estas tres clases de respiración son dominadas, que llegan a ser más prolongadas y sutiles, se da por resultado la cuarta (*caturthā*), que trasciende las otras tres.

Aunque Patañjali dedica sólo tres aforismos al *prāṇāyāma*, veamos qué es lo que asienta y cómo lo interpretan los comentaristas. En el *Yoga-Sūtra* II, 45 se dice que una vez que la postura se practica a la perfección "El control de la respiración consiste en la interrupción del paso de la inhalación a la exhalación

del aliento".<sup>125</sup> Vyāsa dice en su comentario que la interrupción de los procesos, esto es, la inspiración que es absorción del aire exterior y la expiración que es la expulsión del aire interno<sup>126</sup>. Bhoja agrega que se llama control de la respiración a la interrupción o concentración en lugares externos o internos, del paso o flujo de estos dos, mediante la triple operación de la expiración, la retención y la inhalación.<sup>127</sup>

En el aforismo siguiente, el 50 del mismo libro, se dice que el *prāṇāyāma* "Es externo, interno o detenido en sus modificaciones; determinado por el lugar, la duración y el número, es prolongado o sutil".<sup>128</sup> Vyāsa comenta explicando que la detención del proceso se llama externa donde es precedida por la expiración, interna si es precedida por la aspiración o inspiración. Faltando tanto la expiración como la inspiración, se tiene el tercer caso (esto es, que la respiración se retiene), es decir, que se da la función estable, a la que se llega por medio de un esfuerzo singular. En esa forma, entonces, igual que la copa puesta en una piedra calentada se contrae por todas partes, análogamente ambos -la inspiración y la expiración- cesan simultáneamente. Luego agrega Vyāsa que estas tres funciones son reguladas por el espacio, en el sentido en que tienen lugar en un cierto espacio y son reguladas por el tiempo en el sentido que son determinadas por una cierta cantidad de momentos. Luego son reguladas por el número en el sentido que la primera fase debe consistir en tantas inspiraciones y expiraciones, de tantas la segunda fase de la respiración controlada; de tantas la tercera de tantas el control leve, el medio y el fuerte. Tal es la regulación base en los números; ella, cuando sea practicada, resultará larga o breve<sup>129</sup>.

El libro II, aforismo 51 del *Yoga-Sūtra* se dice que "El cuarto tipo va más allá de la esfera de lo externo y lo interno".<sup>130</sup>

---

<sup>125</sup>Herrera, J.L., op. cit., p. 141

<sup>126</sup>Pensa, C., op. cit., p. 124

<sup>127</sup>Herrera, J.L., op. cit., 141-142

<sup>128</sup>ib., p. 142

<sup>129</sup>Pensa, C., op. cit., pp. 124-125

<sup>130</sup>Herrera, J.L., op. cit., p. 142

Vyâsa dice que cuando el control de la respiración que tiene por objeto lo externo que es regulado por el espacio, tiempo y número se supera, así como se supera el control que tiene por objeto lo interno, entonces interviene precedido por esto, el cuarto control de la respiración que sigue a la conquista de varios estados y que consiste en la gradual detención de ambos (inspiración y expiración), entonces tenemos la tercera detención del proceso que no está en relación con objetos, sucede en virtud de un esfuerzo singular, es regulado por espacio, tiempo y número y puede ser largo o breve. En cambio, la cuarta detención del proceso de inspiración y expiración por fuerza de un acertamiento de los objetos, gradualmente, gracias a una conquista de los varios estados y está precedida por la superación de ambos. Esta es la diferencia.

Bhoja es mucho más claro que Vyâsa al comentar que el cuarto tipo de control de la respiración es la interrupción del movimiento, la inmovilidad, que se obtiene luego de haber considerado y superado estas dos esferas. Por último, tanto para aclarar como para puntualizar lo hasta aquí enunciado sobre el *prāṇāyāma*, se hace necesario considerar y traer a colación lo dicho por Eliade<sup>131</sup>. Ahí asienta y explica Eliade que así como *āsana* comienza con una serie de "negativas", dado que es contrario a la arritmia, movilidad incesante y "espontánea"; así *prāṇāyāma* es la negativa a respirar como todos los hombres: de manera incesante, arrítmica, descontrolada. Por ello, esta práctica comienza por tornar rítmica y lo más lentamente posible a la respiración. El sentido profundo del *prāṇāyāma* es servir para la unificación de la conciencia, ya que al hacer la respiración rítmica y tranquilizarla poco a poco, el yogui puede "penetrar" en estados de conciencias inaccesibles al estar despierto, pero de manera consciente. Esto es, se adquiere luego de una gran práctica. El fin inmediato de la práctica de *prāṇāyāma* es la adquisición de una "conciencia continua" sin la cual no es posible la meditación yóguica.

---

<sup>131</sup>op.cit., pp. 64-67

Los efectos resultantes de la práctica de *prāṇāyāma* son, según Patañjali *Yoga-Sūtra* II, 52: "Así queda destruido el velo que cubre la claridad."

Y en *Yoga-Sūtra* II, 53 se añade: "Y aparece la capacidad de la mente para la concentración".<sup>132</sup>

Vyāsa comenta el aforismo 52 diciendo que el yogui que practica el control de la respiración se destruye el *karma* que esconde la conciencia discriminativa, que este *karma* que oculta la luz y vincula a la transmigración, se hace débil con la práctica del control de la respiración.<sup>133</sup>

Bhoja dice que en virtud del control de la respiración queda destruido o aniquilado el velo, conformado por las imperfecciones, de la claridad que pertenece a la cualidad pura (*sattva*) de la mente. Este es el sentido del aforismo, dice Bhoja.<sup>134</sup> Añade Bhoja comentando el aforismo 53, que la mente, cuyos defectos han sido aniquilados por estos métodos del control de la respiración, se afirma, allí donde es fijada no experimenta distracción<sup>135</sup>.

Hay que aclarar que este cuarto miembro o constituyente del Yoga Clásico será desarrollado en técnicas complejas y variadas a lo largo de los siglos y luego descrito en los textos de *Haṭha-Yoga* donde se conocen diversas modalidades de las técnicas, como ya lo apuntamos.

Igualmente hay otras tradiciones espirituales y religiosas que han dado una gran importancia a las técnicas respiratorias: al taoísmo en China y el hesicasmo entre los cristianos.

---

<sup>132</sup>Herrera, J.L., op. cit., p. 143

<sup>133</sup>Pensa, C., op. cit., p. 126

<sup>134</sup>Herrera, J.L., op. cit., p. 143

<sup>135</sup>fb.

## PRATYĀHĀRA

Este es el quinto miembro o componente del método de Patañjali, del Yoga Clásico.

Schoutpak, Nitti, Renou<sup>136</sup> dicen que es un sustantivo masculino y lo traducen por "el hecho de retirar, retracción abstracción, reabsorción".

Pensa<sup>137</sup> lo traduce como "astrazione".

T. Michäel<sup>138</sup> lo traduce como "retracción de los sentidos".

En cambio, Mircea Eliade prefiere traducirlo por "Facultad de liberar la actividad sensorial de la dominación de los objetos exteriores"<sup>139</sup>.

Dragonetti<sup>140</sup> traduce *pratyāhāra* como "control de los sentidos". en forma semejante Raynaud de la Ferrière<sup>141</sup> traslada *pratyāhāra* por "control de las percepciones sensoriales orgánicas" o simplemente "control de percepciones".

Feuerstein<sup>142</sup> lo traduce como "recogimiento sensorio" y él mismo en otro lugar<sup>143</sup> lo equivale a "retiro o inhibición sensoria".

Grimes<sup>144</sup> traduce "withdrawal of the senses from their objects".

---

<sup>136</sup>op. cit., p. 471

<sup>137</sup>op. cit., p.126

<sup>138</sup>op. cit., p. 2882

<sup>139</sup>op. cit., p. 77

<sup>140</sup> Yoga y mística de la India. Bs. As., 1978, Kier, p. 169

<sup>141</sup> Yug, Yoga, Yoghismo. Una matisis de psicología. Con vocabulario e índice de materias. Diana, México, 1982, tr. D.F. Olivares, p. 53

<sup>142</sup> Libro de texto de yoga. Bs. As., Kier, 1979, tr. H.V. Morel., p. 145

<sup>143</sup> Enciclopedia Dictionary of Yoga. N.Y., Paragon House, 1990, The Paragón Living Traditions Series V.1, p. 273

<sup>144</sup>op. cit., p. 273

R.V. Joshi<sup>145</sup> traduce *pratyāhāra* como "abstracción o recolección interna de los sentidos".

Varenne<sup>146</sup> traslada el término *pratyāhāra* como "retirada de los sentidos".

Olivier Lacombe<sup>147</sup> traslada este término como "retracción de las funciones sensoriales".

En el *Yoga-Sūtra* II, 54 se dice que "El retraimiento de los sentidos es como la imagen de la forma propia de la mente, en ausencia de contacto con sus propios objetos"<sup>148</sup>.

Vyāsa comenta que cuando los sentidos cesan de tener contacto con sus propios objetos respectivos, ellos llegan como a asumir la forma de la mente. Vale decir, cuando la mente es detenida, también los sentidos son detenidos. Y en esto, ellos no requieren, como en otras formas de subyugamiento de los sentidos, ulteriores medios: en la misma forma que las abejas van detrás de la reina cuando alza el vuelo y regresan cuando ella vuelve, así los sentidos se detienen con el detenerse de la mente.<sup>149</sup>

Bhoja por su parte comenta que este retraimiento de los sentidos se produce cuando los sentidos se retiran de sus propios objetos, se retraen mediante un movimiento contrario. Luego explica cómo se realiza esto y dice que los objetos propios de los sentidos, es decir, la visión y los demás son la forma y otras respectivas. El contacto con ellos implica un movimiento hacia ellos. La ausencia, una vez abandonada toda proyección hacia ellos significa permanencia nada más que en su propia forma. Cuando eso ocurre, los sentidos se conforman nada más que a la forma propia de la mente; es llamada el retraimiento de los sentidos<sup>150</sup>.

---

<sup>145</sup>op.cit., p. 201

<sup>146</sup>op. cit., p. 147

<sup>147</sup>op.cit., p. 107

<sup>148</sup>Herrera, J.L., op. cit., p. 144

<sup>149</sup>Pensa, C., op. cit., pp. 126-127

<sup>150</sup>Herrera, J.L., loc. cit.

Lo que resulta claro, tanto a partir de los aforismos como de los comentarios, es que *pratyāhāra* es un eslabón entre los métodos externos o también llamados ayudas externas del método de Patañjali, esto es: *yama*, *niyama*, *āsana*, *prāṇāyāma* y los miembros, métodos o ayudas internas, que son tres: *dhāranā*, *dhyāna* y *samādhi*.

Así, una vez más, se confirma la unidad en subconjuntos pares y la simultaneidad en la práctica entre la práctica del *pratyāhāra* y la del *dhāranā*, sexto miembro del método de Patañjali.

Mircea Eliade<sup>151</sup> explica con detalle y con gran precisión que *pratyāhāra* es la etapa final de la ascesis psicofisiológica. Toda actividad sensorial se suspende dándose una autonomía de los *stimuli* del mundo exterior y también respecto al dinamismo subconsciente.

Es necesario aclarar ahora que la percepción (*pratyakṣa*) literalmente "lo que cae bajo los ojos" se concibe por los sistemas (*darśana*) como una cognición primaria, primitiva, directa, que no necesita o no requiere de otra cognición. Se dice que es el contacto de un órgano sensorial con el objeto, es decir, que de modo similar al de la antigüedad clásica griega, para los hindúes la concepción del funcionamiento de los sentidos se explica diciendo o postulando que los órganos comportan o tienen una especie de antena, o de rayos que se prolongan y que quieren tocar los objetos sobre los que se fija nuestra atención mental. Esta idea se basa en el principio de "lo semejante aprehende lo semejante", así por ejemplo, el ojo emite unos rayos que exploran el mundo exterior. Esta es, en opinión de Varenne<sup>152</sup> una de las características esenciales del pensamiento índico: que concede a toda manifestación de la vida un valor dinámico y una potencia de irradiación. Lo que el Yoga quiere destruir es este proceso de exteriorización, extroversión o dispersión. Así, *pratyāhāra* continúa con las

---

<sup>151</sup>op. cit., pp. 77-78

<sup>152</sup>op. cit., p. 145

"negativas" de que habla Eliade (v. supra) y en el caso que nos ocupa, se trata de liberar el espíritu de las sollicitaciones exteriores.

Los términos que designan a los sentidos indican su importancia y el modo en que eran concebidos. Así, explica Varenne<sup>153</sup> 1) *īndriyas* "sentidos" o "potencias", "poderes soberanos", son las fuerzas de que dispone el dios Indra, rey de los dioses, para gobernar el mundo. 2) Se llaman también *devatas* (derivado de Deva-dios), que significa en cambio "divinidad" o "deidad" y designa a los dioses menores que desempeñan el papel de ayudantes de los dioses principales.

No son concebidos por lo tanto como simples automatismos de la percepción y respuestas a los estímulos sensoriales.

Por ello se busca que cesen su actividad, en forma voluntaria y por medio del órgano mental. Así el oído se libra de la audición de sonidos, la vista se retira de las formas y los colores, el tacto de las impresiones táctiles, el gusto de la percepción de los sabores y el olfato ya no se interesa en los olores.

Igualmente se suspenden las cinco facultades de la acción y por ello y en consecuencia, la mente (*mānas*) también se libra de los pensamientos y se pone en reposo.

Adviértase que este mantenimiento requiere de esfuerzo y de vigilancia y se da de modo inverso a la tendencia natural hacia la extroversión<sup>154</sup>.

Las consecuencias de la práctica del *pratyāhāra* se describen, cuando llegan a ser perfectas, dice el texto, en el *Yoga-Sūtra* II, 54: "De aquí resulta la maestría absoluta de los sentidos<sup>155</sup>".

Vyāsa apunta en su comentario que según algunos la victoria sobre los sentidos sería una falta de propensión respecto al sonido o a los otros (objetos de los sentidos); entendiéndose propensión como equivalente de apego, en cuanto que

---

<sup>153</sup>ib. p. 146

<sup>154</sup>Michäel, T., op. cit., pp. 2892-2893

<sup>155</sup>Herrera, J.L., op. cit., p. 144

se aleja al hombre del *summum bonum*. Según otros ella consiste en una experiencia de los sentidos no contraria a las Escrituras o Textos Sagrados y que es legítima. O bien sostienen otros ella es la unión con los objetos de los sentidos, como los sonidos y los demás, en el propio entendimiento. O también se considera que la victoria sobre los sentidos no sea otra cosa más que el conocimiento del sonido, etcétera, como incapaces de llevar placer o dolor a causa de la ausencia de pasión o aversión. *Jaigasavya*, en fin, opina que se trata de una falta absoluta de experiencia sensorial causada por la concentración en un punto de la mente. De esta (concentración) surge lo que llamamos el subyugamiento completo; de donde se da que a la detención de la mente incluso los sentidos se detienen y no requieren, como en otras formas de victoria sobre los sentidos, ulteriores medios, obtenidos con esfuerzo.

Bhoja dice que el sentido de este aforismo es que al practicarse el retraining de los sentidos, quedan los sentidos dominados, sometidos de tal manera que, aunque sean atraídos a los objetos exteriores, no se encaminan a ellos.

Y clara, bella y poéticamente, termina Bhoja aclarándonos y explicándonos que "El yoga, que ha alcanzado el estado de semilla mediante las abstenciones y obligaciones (*yama* y *niyama*); que ha germinado mediante las posturas (*āsanas*) y el control de la respiración (*prāṇāyāma*); y que ha florecido mediante el retraining de los sentidos; dará sus frutos mediante la meditación, la concentración y el Énstasis<sup>156</sup>".

## DHĀRANĀ

A de Gubernatis<sup>157</sup> traduce este término como "retener, recogimiento de la atención".

---

<sup>156</sup>ib., p. 145

<sup>157</sup>op. cit., p. 394

Varenne<sup>158</sup> lo interpreta como "atención sostenida" o "atención en un punto" y también como "concentración mental".

O. Lacombe descifra este término como "fijación de la actividad mental en un lugar circunscrito"<sup>159</sup>.

Schoutpak, Nitti, Renou<sup>160</sup> explican que es una palabra femenina y la trasladan como "concentración del espíritu acompañada de la detención de la respiración".

T. Michäel<sup>161</sup> la hace equivaler a "concentración" al igual que Feuerstein<sup>162</sup> Daniélou<sup>163</sup> y Eliade<sup>164</sup> y explica que se deriva de la raíz *dhṛ* "ceñir, mantener oprimido".

Joshi también traslada *dhāranā* como "concentración"<sup>165</sup>

Dragonetti<sup>166</sup> traduce *dhāranā* como "fijamiento de la atención"

Grimes<sup>167</sup> lo traslada como "single-mindedness; concentration".

*Dhāranā* es la sexta etapa o miembro (*aṅga*) del Yoga Clásico y es la primera de las tres ayudas interiores o medios inmediatos o ejercicios sutiles (*antar aṅga*). Estas tres disciplinas se conocen en conjunto con el nombre de *samyama* (disciplina interior).

Patañjali en el Libro III, aforismo 1 dice de *dhāranā*, la concentración: "La concentración es la fijación de la mente en un solo sitio".<sup>168</sup>

Vyāsa comenta que el fijarse de la mente sólo a través de las propias funciones en el ombligo, o el loto del corazón o sobre la luz de la cabeza o en la punta de la lengua, etcétera, o en un objeto externo, esto es la concentración.<sup>169</sup>

---

<sup>158</sup>op.cit., p. 147 y 150

<sup>159</sup>op. cit., p. 127

<sup>160</sup>op. cit.,p. 341

<sup>161</sup>op. cit.,p. 2825

<sup>162</sup>op. cit., p. 92

<sup>163</sup>op. cit., p. 77

<sup>164</sup>op. cit., p. 78

<sup>165</sup>op. cit., p. 207

<sup>166</sup>op.cit., p. 170

<sup>167</sup>op. cit., p. 122

<sup>168</sup>op. cit., p. 146

<sup>169</sup>op. cit., p. 129

Bhoja señala repitiendo que en un solo sitio, es decir, por ejemplo, en el círculo (*cakra*) del ombligo, la punta de la nariz, etcétera. Y agrega que la fijación de la mente consiste en hacer firme a la mente, mediante la exclusión de todo objeto de los sentidos (lo que a mi juicio hace referencia al *pratyāhāra* y, como hemos dicho, a la práctica conjunta de este quinto elemento del método del Yoga y del sexto elemento del mismo). Enseguida agrega el Rey Bhoja que hacer firme a la mente es llamado la concentración de la mente y que el sentido es el siguiente: que el yogui cuyos órganos internos han quedado impregnado por la purificación de la mente a través de la buena disposición, que ha cumplido con las abstenciones y las obligaciones, que ha conquistado las posturas, que ha logrado evitar la dispersión del aliento vital, que ha reducido por completo a la muchedumbre de los sentidos; el yogui, con el cuerpo erecto en un lugar libre de molestias, una vez conquistados los pares de opuestos, debe hacer firme su mente fijándola, por ejemplo, en la punta de la nariz, con el objeto de ejercitarse en el éntasis consciente.<sup>170</sup>

Según Joshi<sup>171</sup> las reglas para lograr la perfección del *dhāranā* son transmitidas directamente por el *guru* o preceptor espiritual. Luego explica Joshi que *dhāranā* es de dos tipos: a) densa (*sthula dhāranā*) que consiste en la fijación de la atención mental en los lugares o puntos centrales del cuerpo o dentro del cuerpo y b) sutil (*sukśma dhāranā*, durante la fijación mental en los cinco elementos sutiles. Ambos tipos en conjunto son conocidos como concentración interna (*antar dhāranā*). Hay también otros dos tipos de *dhāranā* llamados concentración externa (*bahya dhāranā*).

Por último, apunta Joshi (loc. cit.) que la práctica de *dhāranā* se convierte en la primera puerta de ingreso al palacio del *samādhi*. (p. 208).

---

<sup>170</sup>op. cit., p. 146

<sup>171</sup>op. cit., p. 207

Seguiremos ahora las eruditas y completas explicaciones que T. Michäel<sup>172</sup>, nos proporciona sobre *dhāranā*.

La *dhāranā* excluye todos los comentarios y los vagabundeos mentales, ya que normalmente la mente, en la vida ordinaria, sufre la aparición y desaparición constante de las ideas; el contenido de la conciencia es cambiante, moviente, se renuevan en ella los pensamientos, los deseos y las impresiones mentales (*vṛtti*). Ese río tan fluyente es lo que la *dhāranā* tiene a calmar.

Si no escogemos nuestros pensamientos interiores y exteriores, si somos sobrecojidos o llevados por ellos, que nos ocupan sin cesar y no dejan espacio para el silencio mental. En la *dhāranā* la concentración mental es cultivada por ella misma, ella es el objetivo, la finalidad y el objeto sobre el cual se concentra uno no es más que el soporte, el medio es la voluntad. Se selecciona al objeto deliberadamente, un solo objeto es mantenido en la conciencia, con lo que se desarrolla sistemáticamente un poder particular del espíritu: el "fijarse en un solo punto" (*ekāgratā*) y por lo mismo el cambio de plano de conciencia.

Hay una gran variedad de objetos de la concentración, por ejemplo una flor, la llama de una lámpara de aceite, un sonido, una imagen de una divinidad, un diagrama, una virtud o cualidad, el movimiento de la respiración. Se requiere distinguir los objetos percibidos exterior e interiormente, los objetos simples y los que poseen muchos rasgos o dimensiones, los objetos directamente conocidos y los visualizados o imaginados. El objeto de la concentración debe ser un "soporte apropiado" (*subhaśraya*) según Vyāsa, cuyos ejemplos ya apuntamos.

Los textos del yoga frecuentemente distinguen entre los "objetos" exteriores y los "objetos" interiores (*bahir lakśya* y *antar lakśya*); los primeros practicados al comienzo, tienen la ventaja de ser concretos, por lo tanto cómodamente abordables y facilitan la exclusión de otras percepciones y otros pensamientos; los segundos permiten la toma de conciencia en zonas en el interior del cuerpo y

---

<sup>172</sup>op. cit., pp. 2825-2826

de sensaciones internas que afinan la percepción y permiten una introspección más y más profunda y sutil. Los yoguis en general cuentan así seis soportes que son los puntos mejores: los dedos de los pies, el remate del cráneo, para concentrar el espíritu. Los *cakra* constituyen lugares privilegiados de la *dhāranā*.

Varenne<sup>173</sup>, por su lado, nos explica que *dhāranā* requiere un largo aprendizaje, dado que el yogui se ejercitará gradualmente en tipos cada vez más difíciles de concentración, e.g. sobre las divinidades, luego sobre temas metafísicos (como *ātman*, *Brahman*, su unidad intrínseca, etc.) En cada ocasión un método preciso indica cómo construir la imagen mental que será soporte de la meditación. Se sabrá en la concentración que el único medio de liberarse de las latencias, de la esclavitud de los deseos, de las apetencias es recurrir al *ātman*, que está situado más allá de la esfera existencial. Así, el individuo no se fija otro objetivo más que unirse a él, lo que ocurrirá cuando logre el *samādhi*. De esa forma la *dhāranā* es la etapa preliminar a tal unión y el individuo ve ya el fin, lo nota al alcance de la mano.

La *dhāranā* perfecta logra pues, efectivamente, la finalidad del yoga, que según el *Yoga-Sūtra* I, 2 es la disolución de la actividad mental.

Esta disolución del espíritu constituye una condición de la liberación más que la liberación misma.

En *dhāranā* se medita también en la sílaba *OM*, que tiene la finalidad de lograr la desaparición de todo otro pensamiento. Del mismo modo se usan *mandala*\* o *yantra*\*\* en *dhāranā*, como herramientas que obligan al espíritu a realizar un repliegue sobre sí mismo que le muestre el camino de la unidad esencial más allá de la multiplicidad existencial.

---

<sup>173</sup>op. cit., pp. 152-153

\* Literalmente "círculo", término que designa a todos los diagramas simbólicos que pueden ser usados como soporte para la meditación. Tucci lo explica como psicocograma.

\*\* De la raíz *Yam* domar, dominar, lo que indica que el mandala es esencialmente un medio de dominar, de obligar al espíritu a un repliegue sobre sí mismo.

## DHYĀNA

De Gubernatis<sup>174</sup> apunta que DHYĀ como raíz significa meditar, pensar, tener presente, reflexionar.

Schoutpak, Nitti, Renou<sup>175</sup> nos informan que *dhyāna* es una palabra neutra y significa meditación, pensamiento, reflexión, contemplación mental, concentración del espíritu notoriamente sobre temas religiosos.

Tanto Grimes<sup>176</sup> como C. Dragonetti<sup>177</sup> traducen el término *dhyāna* como "meditación", y de igual forma lo hacen Joshi<sup>178</sup> y Arroyo<sup>179</sup>

Feuerstein<sup>180</sup> traduce *dhyāna* por "absorción meditativa". Daniélou<sup>181</sup> traslada este término por "contemplación".

M. Eliade<sup>182</sup> hace equivaler *dhyāna* a "meditación yogui" o simplemente a "meditación".

El mismo Feuerstein en otro texto<sup>183</sup> traduce *dhyāna* por "contemplación" o "meditación".

---

<sup>174</sup>op. cit., p. 397

<sup>175</sup>op. cit., pp. 345-346

<sup>176</sup>op. cit., p. 118 .

<sup>177</sup>op. cit., p. 170

<sup>178</sup>op.cit., p. 209

<sup>179</sup>op.cit., p. 51

<sup>180</sup> Libro de texto de yoga. Bs. As., Kier, 1979, tr. H.V. Morel., p. 146

<sup>181</sup>op. cit., p. 78

<sup>182</sup>op. cit., p. 80

O. Lacombe traduce *dhyāna* por "recogimiento del pensar"<sup>184</sup>.

M. Hiriyanna<sup>185</sup> traslada *dhyāna* por "contemplación".

J. May<sup>186</sup> traduce *dhyāna* como "meditación" o "recogimiento". Por último, Varenne<sup>187</sup> hace equivaler *dhyāna* a "meditación profunda".

En el *Yoga-Sūtra* III, 2 se define a *dhyāna* de la siguiente manera: "*Dhyāna* significa el flujo continuo de la mente en el objeto de meditación".<sup>188</sup> Arroyo traduce este mismo aforismo así: "Mantener el pensamiento fijo sobre un único objeto es lo que se llama contemplación".

Otras formas de traducir el aforismo 2 del libro III de Patañjali consiste en decir que es el flujo unidireccional (*eka-tānatā*) de las ideas presentadas (*pratyaya*) relativas a un solo objeto de la concentración (*dhāranā*)<sup>189</sup>. T. Michäel<sup>190</sup> traduce este mismo aforismo como "Un flot continu de cognition centré sur un seule point est appelé *dhyāna*" y en el mismo lugar, el propio Michäel dice que Vyāsa lo define como "Un continuum d'effort mental pour assimiler l'objet de la méditation libre de toute diversion".

Con ayuda del texto traducido por Pensa<sup>191</sup> sabemos que Vyāsa explica que *dhyāna* es la fijación continua de la conciencia del objeto de meditación en este lugar, vale decir, un flujo continuo uniforme no contaminado por otras nociones.

Bhoja aclara en su comentario que la proyección hacia allí del esfuerzo mental significa que el esfuerzo mental se da en ese sitio, en donde ha quedado fija la mente. La fijación de una idea, es decir del conocimiento.

---

<sup>183</sup> *Encyclopedic Dictionary of Yoga*. N. Y., Paragon House, 1990, The Paragon Living Traditions series Vol. 1, p. 95

<sup>184</sup> op. cit., p. 107-108

<sup>185</sup> op. cit., p. 157

<sup>186</sup> in Varios Autores. *Encyclopedie Philosophique Universele*, Paris, PUF, 1989, 2 Vol., p. 2830

<sup>187</sup> op. cit., p. 127

<sup>188</sup> Joshi, R.V., op. cit., p. 209

<sup>189</sup> op. cit., p. 95

<sup>190</sup> op. cit., p. 2831

<sup>191</sup> op. cit., p. 129

Esa sola proyección, o enfilamiento (*eka-tānatā*), lograda a través de la eliminación de los procesos de transformación no análogos, lo cual tiene su soporte justamente en la concentración (*dhāranā*) y se produce ininterrumpidamente con base en ese soporte.<sup>192</sup>

Varenne<sup>193</sup> explica que no hay que considerar a *dhyāna* una operación mental ordinaria; que no puede serlo puesto que toda actividad mental ha sido disuelta por la *dhāranā*. En lo sucesivo es la *buddhi* la que opera y su campo de acción se sitúa más allá del campo ordinario, más allá del razonamiento, más allá de las pasiones y de los productos de la imaginación. Luego agrega el propio Varenne<sup>194</sup> que ya que es la inteligencia (*buddhi*) la que ha dirigido todo el proceso y bajo su impulso el cuerpo ha sido estabilizado (gracias a la práctica de los *āsana*), los *īndriya* han sido interiorizados (por el *pratyāhāra*), el *manas* ha sido disuelto (por el *dhāranā*). Y usando un símil muy bello, explica Varenne (loc. cit.) que el carro que ha cesado de avanzar y ha llegado el momento en que el *ātman* va a poder descender de él: imagen de la Liberación final. Las impregnaciones mentales o latencias (*vāsanā*) se ha ido evaporando en el trayecto. *Yama* y *niyama* habían ya destuido parte de ellas, *prāṇāyāma* (que da lugar a la *ekāgrata*) y sobre todo la retirada de los sentidos (*pratyāhāra*) y la fijación del pensamiento. Las *vāsanā* empañaban el espejo donde se refleja la luz del *ātman*, por o a través de la *buddhi*. Libre de su mácula, gracias a la perfección del *dhāranā*, el *ātman*, perfectamente reflejado por el espejo interior, la gran claridad espiritual magnifica el universo íntimo del adepto.<sup>195</sup>

La conciencia se disuelve por la práctica del *dhāranā*. Las imágenes privilegiadas que se usan para describir el *dhyāna* y el *samādhi* son la

---

<sup>192</sup>Herrera, J.L., op. cit., p. 147

<sup>193</sup>op. cit., p. 162

<sup>194</sup>op. cit., pp. 160-161

<sup>195</sup>ib.

inmovilidad y el silencio, la extinción de la visión. Son ellas las que mejor expresan para los indios lo que es el retorno a la esencia, por oposición a la agitación y a la multiplicidad de la existencia.<sup>196</sup>

Según el *Yoga-Darśana Upaniṣad* IX. 3 el conocimiento que se da en *dhyāna* es no dual<sup>197</sup>. Esto significa que el saber así obtenido es una identificación que supone toda diferencia entre el conocedor y el conocido; ahí donde no existe diferencia entre el sujeto y el objeto, se sitúa en el "mundo de la esencia" que, desde el principio, había señalado el yogui como su fin supremo.

Según el mismo Varenne<sup>198</sup> en la experiencia del yogui, quien llega a *dhyāna* se dan fantasmagorías visuales y auditivas que nos permiten evocar los poderes maravillosos que adquiere el yogui cuando llega a la experiencia espiritual más alta. Así, con base en el conocimiento de la química fisiológica y psicológica, el yogui puede provocar en sí mismo el tipo de reacción que permite transformaciones extraordinarias en el nivel físico (cambio de color, invisibilidad, empequeñecimiento, agrandamiento, etcétera) y cambiar por completo su condición de ser. Según el *Śiva-Samhitā* III 63-64, se obtiene el don de la profecía, se transporta uno donde quiere, como quiere; ve, oye todo, ve lo invisible, puede penetrar en el cuerpo de otra persona, cambiar los metales en oro con su orina, desaparecer todo y volar por el aire. Para el verdadero adepto queda descartada la complacencia en el ejercicio de los poderes sobrehumanos, si eso se da, se demostraría que no ha logrado extinguir el deseo y se hallará lejos de la liberación.<sup>199</sup>

El *Bhagavad-Gītā* XII. 12 sitúa o ubica a la meditación sobre el conocimiento espiritual y el *Śiva-Purāṇa* VII. 2. 39. 28 lo considera

---

<sup>196</sup>ib. y pp. 164-165

<sup>197</sup>Varenne, J., p. 163

<sup>198</sup>loc. cit.

<sup>199</sup>Varenne, J., op. cit., p. 165

superior a cualquier peregrinaje, austeridad o rito sacrificial. El *Garuda-Purāṇa* 222.10 declara: "La meditación es la más alta virtud. La meditación es la más alta austeridad. La meditación es la más alta pureza. Por lo tanto sé amigo (o sé afecto a) la meditación".<sup>200</sup>

La meditación (*dhyāna*) logra la detención (*nirodha*) de las cinco clases de fluctuaciones (*vṛtti*) de la mente o conciencia.

En contraste, con lo anterior, el *Kurma-Purāṇa* II. 11.40, habla de la meditación como un "continuo de fluctuaciones" (*vṛtti-samtati*) con la atención descansando en un lugar específico ininterrumpido por otras fluctuaciones.

Como ya hemos afirmado, la meditación está marcada por un grado avanzado de inhibición sensoria (*pratyāhāra*). De aquí que el *Mahābhārata* XIII.294.16 describe al yogui como sigue: "El no oye, no huele, no prueba o ve, ni experimenta el tacto, de modo similar la gente deja de imaginar. No desea nada y como un leño, no piensa. Entonces los sabios lo llaman "unido o unido" (*yukta*) uno que ha alcanzado la naturaleza". (*prakṛti-mapannam*).

El *Yoga Yajñavalkya* (IX.9 y ss) da un ejemplo de contemplación sin forma, que es un sentimiento persistente de "Yo soy el Absoluto".

El *Gheranda-Samhitā* (texto de *Haṭha-Yoga*) distingue tres tipos de meditación: 1) "densa o burda" (*sthula dhyāna*) que consiste en la contemplación de una forma concreta (tal como la divinidad principal escogida por uno) y se dice que es para principiantes; 2) "meditación ligera (*jyotir dhyāna*) y que consiste en la contemplación de diferentes fenómenos de luz y 3) "meditación sutil" (*sukśma dhyāna*) que es equivalente a la absorción en el Sí-mismo durante la realización del *Śambhavi-mudrā* (gesto de *Śambhu-Śiva*).

---

<sup>200</sup>Feuerstein, G., op. cit., p. 95

Joshi<sup>201</sup> siguiendo en parte al mismo fragmento del *Gheranda-Samhitā* afirma que los varios tipos y métodos de *dhyāna* pueden ser comprendidos con la enseñanza de un *guru* verdadero y menciona cuatro maneras de meditar: 1) *Sthula dhyāna* o meditación densa: en ella el yogui aplica su concentración a las formas densas del universo material, en sus causas o semillas, o en la imaginación del *guru* en su corazón. Agrega que en un principio se practica *dhāranā* en esta imagen y luego por medio del mismo *dhāranā*, permanece una fluctuación mental única en la forma de objeto de la meditación. 2) *Jyotir dhyāna* que es la meditación de la llama o luz azul del corazón. El proceso, según Joshi, es el mismo que en la meditación densa. Consiste en imaginar a la altura del corazón, un óvalo de luz roja o amarilla del tamaño de un dedo pulgar en cuyo centro existe un punto de clara luz azul. 3) *Bindu dhyāna*: en ella se medita en un punto de luz amarilla unida a su centro a un delgado hilo de luz azul, el proceso es igual al descrito en los tipos anteriores. Al penetrar al interior del punto de luz amarilla se ingresa en la experiencia de una brillante luz blanca. El *bindu dhyāna* también se realiza usando como objeto de la meditación la resonancia del sonido. Una descripción detallada de esta experiencia se da en el texto de Theos Bernard<sup>202</sup>. 4) *Brahma dhyāna* que es la concentración en *brahman* o la Realidad Última, es la forma suprema de la meditación. El proceso seguido de este tipo de meditación es algo extraño; según Joshi, el yogui prepara su mente al meditar en las características propias de la Realidad Última (*brahman*), v.g. la eternidad y la bienaventuranza. Después, las fluctuaciones mentales se convierten en el soporte de la tríada de los atributos de *brahman*, más tarde la separación que existía en la tríada divina desaparece y queda sólo la unidad de *brahman*.

---

<sup>201</sup>op. cit.,pp. 209-210

<sup>202</sup> *Hatha Yoga, una técnica de liberación*. Bs. As., La Pléyade, 1966, pp. 126-128

Para Feuerstein<sup>203</sup> cualquiera que sea el método que uno escoja, la meditación continúa el rumbo transformatorio potente iniciado por la concentración (*dhāranā*). Si es seguido con persistente rigor, este camino conduce a la última destrucción del depósito (*aśata*) subconsciente, es decir a la completa reestructuración de la propia identidad personal, de la identidad egoica personal propia, de la personalidad egoica al Ser trascendental. La meditación es la piedra del toque para el éxtasis (*samādhi*) y por lo tanto debe ser trascendida hasta un cierto punto.

Para concluir este apartado, es necesario, a mi juicio, citar *in extenso* a Mircea Eliade, ya que sus consideraciones sobre el *dhyāna*, no sólo siguen a Patañjali, sino que nos dan una visión de lo más claro y pertinente, muy útil para esta exposición.

Pues bien, Eliade<sup>204</sup> advierte en primer lugar que resulta superfluo destacar que la "meditación" yogui difiere por completo de la meditación profana. Primero, en el caso de la experiencia psicomental normal, ningún "*continuum*" mental puede adquirir la pureza y densidad que nos permiten alcanzar los procedimientos yoguis. En segundo lugar, la meditación profana se detiene ya sea en la forma exterior de los objetos en los que se medita, ya en su valor, "en tanto que el *dhyāna* permite "penetrar" a los objetos, "asimilarlos" en forma mágica.<sup>205</sup> Y para ilustrar tales aseveraciones, el mismo Eliade da como ejemplo la meditación "yogui" respecto al fuego, tal como se enseña hoy: la meditación comienza por la concentración, el *dhāranā*, sobre algunas brasas ardientes que se encuentran delante del yogui, no sólo la *dhāranā* revela al yogui el fenómeno de la combustión y su sentido profundo, sino que además le permite primero identificar el proceso químico que se opera en la brasa,

---

<sup>203</sup>op. cit., pp. 95-96

<sup>204</sup>op. cit., pp. 80-81; Patañjali y el Yoga, Bs. As., Paidós, 1989, p. 58-59; *Técnicas del yoga*. Bs. As., Fabril, 1972, 2ª ed. tr. Oscar Andrieu. Col. Experiencia., pp. 78-80

<sup>205</sup>Eliade Mircea . *Técnicas del yoga*. Bs. As., Fabril, 1972, 2ª ed. tr. Oscar Andrieu. Col. Experiencia., p. 80

con el proceso de combustión que tiene lugar en el cuerpo humano; en segundo lugar le permite identificar este fuego con el fuego solar u otros tipos de fuego; en tercer lugar le permite unificar el contenido de todos estos tipos de fuego, con el fin de obtener una visión de la existencia considerada como "fuego"; en cuarta instancia le permite penetrar en el interior de ese proceso cósmico, ya hasta el nivel astral (el sol), ya hasta el nivel infinitesimal (la partícula de fuego); en quinto lugar le permite reducir todos esos niveles a una modalidad común a todos, o sea la *prakṛti* considerada como fuego; en sexto lugar le permite dominar el fuego interior, merced del *prāṇāyāma* suspender la respiración (respiración-fuego vital); en séptimo sitio y finalmente, le permite extender, gracias a una nueva "penetración", este "dominio" a la brasa, que está en ese momento delante de él (porque si el proceso de combustión es idéntico a través de todo el universo, todo dominio "parcial" de ese proceso conduce a un "dominio" total), etcétera.

Por último, M. Eliade<sup>206</sup> anota que al dar esta somera descripción, no se tuvo la pretensión de poner al descubierto el mecanismo del *dhyāna*, sólo traer a colación algunas muestras ya que los más específicos ejercicios de *dhyāna* son indescriptibles. La "penetración" en la "esencia" del fuego no es ni una intuición de tipo bergsoniano ni una suerte de imaginación poética.

La meditación yóguica es coherente, se da en estado de lucidez que lo acompaña y que no deja de orientarla. Así, el continuum mental no escapa nunca a la voluntad del yoguín. Siempre la meditación se da y se dará como un instrumento de penetración de la esencia de las cosas, esto es, un instrumento de conocimiento de "asimilación" de lo real.<sup>207</sup>

---

<sup>206</sup> Yoga, inmortalidad y libertad. Bs. As., La Pléyade, 1971, tr. S. de Aldecoa., p. 81

<sup>207</sup> *ib.*

## SAMĀDHI

Schoutpak, Nitti, Renou<sup>208</sup> nos dice que la palabra *samādhi* es un sustantivo masculino y lo traducen por unión, totalidad, completamiento, logro, el hecho de arreglar, de poner en orden; absorción en, concentración total del espíritu, notoriamente meditación religiosa.

En la *Encyclopedie Philosophique Universelle* p. 2294 leemos que *samādhi* se traduce por "concentración mental, recogimiento". Enseguida se explica que es la acción de situar junto (o en conjunto) (*dhi* se deriva de la raíz verbal *dha*, situar, emparentado con el griego *titemi*, con el latín *facere*, con el alemán *tun*, con el inglés *do*); junto, juntamente, a la vez, conjuntamente (*sam*, griego *sún*, latín *cum*); cerca del sujeto (*a*).

Varenne<sup>209</sup> explica que la palabra *samādhi* se deriva de la raíz verbal *dha* - "colocar, situar", los prefijos 1) *a* que señala un movimiento de dirección al sujeto que habla y 2) *sam* - "realización, perfección"; se trata por lo tanto, agrega Varenne, de un acto de situar (*dha*) que indica una interiorización (*A*) perfecta (*sam*).

Grimes<sup>210</sup> lo traduce como absorción, concentración, una fijación calma y sin deseos, una concentración unificante. Luego explica que: 1) es una meditación espiritual profunda, 2), un estado supraconciente en el que hay absorción completa del intelecto en el objeto de la meditación; 3) un estado más allá de la expresión (esto es, inefable) y sobre todos los

---

<sup>208</sup>op. cit., p. 794

<sup>209</sup>op. cit., p. 168

<sup>210</sup>op. cit., p. 300

pensamientos. Aquí el discurso y la mente no pueden llegar. Es un estado en el cual la conciencia no tiene flujo u ondas (mentales).

J. Filliozat<sup>211</sup>, lo traslada por "posición del psiquismo"; Masson-Oursell<sup>212</sup> por "apogeo del recogimiento". Olivier Lacombe<sup>213</sup> lo traduce como "Concentración perfecta". Mircea Eliade ha consagrado la traducción de *samādhi* como "én-stasis" o "éntasis yóguica"<sup>214</sup>; algunos de sus traductores prefieren transcribirlo como "éntasis"<sup>215</sup>.

Helmuth Von Glassenap<sup>216</sup> dice que *samādhi* es la concentración, es decir, un incremento de la meditación.

Mahadevan<sup>217</sup> traslada *samādhi* por concentración y afirma que su traducción aproximada es "concentración", "recogimiento", "trance", etcétera.

Icilio Vecchiotti<sup>218</sup> traduce *samādhi* como "massima concentrazione".

Ruth Reyna<sup>219</sup> traduce *samādhi* por "absorción" y lo explica como entrega total al objeto de la meditación.

Giuseppe Tucci<sup>220</sup> traduce *samādhi* como "recogimiento absoluto" y explica que en él desaparece todo sentido de dualidad entre contemplado y contemplador.

M. Hiriyanna<sup>221</sup> traduce *samādhi* como "éxtasis meditativo". S. Radhakrishnan y Ch. A. Moore<sup>222</sup> traduce *samādhi* como "concentration" y dicen que el yoga se identifica con él, que en el *samādhi* se da que el Ser

---

<sup>211</sup> Les philosophies de l'Inde. París, PUF, 1970, Col. Que sais Je? 932, p. 75

<sup>212</sup>op. cit., p. 58

<sup>213</sup>op. cit., p. 108

<sup>214</sup>op. cit., p. 84

<sup>215</sup>Así se traduce en (1989) Patañjali y el yoga, Bs. As., Paidós, 1989, . p, 69

<sup>216</sup> La filosofía de los hindúes. Barcelona, Barrar,1977, tr. F. Tola, Col. Breve Biblioteca de respuesta 107, p. 244

<sup>217</sup> Filosofías de la India. México FCE, 1991, p. 136

<sup>218</sup> ¿Qué es verdaderamente la filosofía india?, Madrid, Doncel., 1971, p. 93

<sup>219</sup> Introducción a la filosofía india. Bs. As., El Ateneo, 1977, tr. E. A. Montaldo.

<sup>220</sup> Historia de la filosofía hindú. Barcelona, Luis Miracle, 1974, tr. J. L. Ruiz., p. 111

<sup>221</sup>op. cit., p. 157

<sup>222</sup> A Sourcebook in Indian Phylosophy. Princeton University Press., 1970, p. 454

readquiere su status puro y eterno, tal es el significado de la liberación en el Sistema Yoga.

S. Dasgupta<sup>223</sup> traduce *samādhi* por "unifying concentration".

Arroyo<sup>224</sup> dice que no existe una traducción literal para definir el concepto de la dinámica del *samādhi*, agrega que es mal comprendido como una especie de éxtasis, cuando en realidad conforma un conjunto de diversos tipos o grados de niveles mentales.

R.V. Joshi<sup>225</sup> simplemente prefiere no dar ninguna traducción del término *samādhi*, cuando lo usa simplemente lo transcribe.

A. Daniélou<sup>226</sup> traduce *samādhi* por "identificazione".

F. Tola y C. Dragonetti<sup>227</sup> traducen *samādhi* por "concentración de la mente".

G. Feuerstein<sup>228</sup> adopta el mismo término que consagró Eliade y traduce *samādhi* por "enstasis" o "el más alto éntasis"<sup>229</sup> o "énstasis yóguico"<sup>230</sup>.

Serge Raynaud de la Ferrière<sup>231</sup> dice que *samādhi* textualmente significa "Identificación mística", la Unión Perfecta, la Interpenetración Completa, Realización de Sí, Beatitud supraconciencial, Estado final, la Identificación, la Única experiencia verdadera, gran Visión de lo Verdadero, estado que no puede ser experimentado sino después del estado de vacío completo en el cerebro, en el cual todos los pensamientos deben ser excluidos, Conciencia Divina.

El aforismo 3 del libro III del *Yoga-Sūtra* de Patañjali nos define al *samādhi* de la siguiente manera: "En esa misma meditación, cuando

---

<sup>223</sup> History of Indian Philosophy. Delhi, Motilal Banarsidass, 1975, Vol. I., p. 271

<sup>224</sup>op. cit., p. 51

<sup>225</sup>op. cit., pp. 211-212

<sup>226</sup>op. cit., p. 79

<sup>227</sup> Yoga y mística de la India. Bs. As., Kier., 1978, p. 184

<sup>228</sup>op. cit., p. 301

<sup>229</sup>op. cit., p. 44

<sup>230</sup>ib. p. 59

<sup>231</sup>op. cit., p. 596

permanece solamente la conciencia más simple del objeto de la meditación, como vacío de cualquier forma, es (el) *samādhi*"<sup>232</sup>.

J. L. Herrera<sup>233</sup> traduce "Y esto, al resplandecer sólo el objeto, como vacío de forma propia, es el énstasis".

Pensa<sup>234</sup> en cambio, da la siguiente traducción: "Allorchè questa stessa (meditazione), assume come unica forma quella dell'oggetto di meditazione, facendosi come priva di natura propria, allora si ha l'enstasi."

En la versión italiana (hecha del francés) de Daniélou<sup>235</sup> se nos da la siguiente traducción: "Si dice che l'identificazione è realizzata allorché rimane solo l'oggetto della contemplazione, e la forma di colui che contempla è annullata."

Vyāsa comenta este aforismo diciendo que cuando la meditación aparece solamente la forma del objeto de meditación y como privada de naturaleza propia que no es otra cosa sino cognición, entonces, a causa de su compenetración con el objeto de meditación, se llama énstasis. *dhāranā*, *dhyāna* y *samādhi* aplicadas a un mismo objeto forman la "disciplina" (*samyama*), que es, según añadirá el mismo Vyāsa comentando el aforismo 4 de este mismo libro III del *Yoga-Sūtra*, un nombre técnico de los tres medios de realización.

Este énstasis representa la consecución del fin último o fin final al que los humanos pueden ( y deben) llegar. Con él se logra la liberación (*mokṣa*), es decir, el no volver a nacer, la trascendencia más allá del *samsāra*, el rompimiento de todas las ataduras, los apegos y las relaciones con el mundo.

El individuo que realiza este énstasis no ha de fallecer corporalmente, sino que seguirá en el mundo como un liberado en vida (*jīvanmukta*).

---

<sup>232</sup>Joshi R.V., op. cit., p. 211

<sup>233</sup>op. cit., p. 147

<sup>234</sup>op. cit. p. 130

<sup>235</sup>op. cit., p. 79



## CONCLUSIONES

A partir del reconocimiento de la existencia de la filosofía de la India, en su variante que persigue fines soteriológicos, la filosofía del yoga comparte las características de ser crítica, sintética, con finalidades prácticas, con amplio uso de la razón, que contiene y acepta los conceptos de *karma* y *samsāra*, así como una doctrina de la liberación. La doctrina del yoga llegó a ser un componente panindio de las diversas teorías, religiones y sistemas que persiguen fines soteriológicos, hasta tal punto que en un sentido lato el término “*yoga*” ha llegado a designar todos los senderos y prácticas índicas de la emancipación, la completa cesación o control de todas las fluctuaciones de la mente. Le son propias dos características: el uso de la ascesis así como la relación tradicional directa guru-discípulo.

Como sistema de filosofía, el yoga se unió al *sāṃkhya*, lo que se mantiene hasta la actualidad. Ambos sistemas se imbrican, se apoyan y complementan mutuamente. El *sāṃkhya* se dedica sobre todo a la interpretación ontológica de la realidad, es decir a las explicaciones concernientes a lo que hay, a lo dado a la experiencia del mundo, postulando las teorías del *satkaryavāda* y una cierta teleología de los constituyentes del universo y el yoga profundiza más en las interpretaciones de la psique, la mente, los estados de la conciencia, el método para la liberación.

Este método para la liberación está constituido por ocho componentes o partes constituyentes, llamado *aṣṭāṅga* consta de *yama*, *niyama*, *āsana*, *prāṇāyāma*, *pratyāhāra*, *dhāranā*, *dhyāna*, *samādhi*. Las primeras seis se designan como ayudas internas y las dos últimas como disciplinas internas. La primera es un conjunto de observancias: no violencia, veracidad, no robar, el control de los deseos y las pasiones, y el no apego

o no codicia. El segundo componente, el *niyama* (abstinencias o votos) está integrado también por cinco prácticas, la pureza interna y externa, el contentamiento, la austeridad o ascesis, la repetición de mantras y el estudio de textos acerca de la liberación, la consagración a *Īśvara* de todas las acciones.

Los ocho conjuntos integrantes del método se van practicando por pares, con lo que el individuo se va liberando de lastres morales, apegos, estados depresivos de la mente y se va purificando externa e internamente.

De ahí se pasa a la práctica de *āsana*, junto con la de *prāṇāyāma*, el incremento del aire vital, a través de un conjunto de técnicas respiratorias.

El individuo practicante pasa entonces al control o retracción de sus sentidos (*pratyāhāra*) junto con la concentración (*dhāranā*).

Se llega por último a la práctica del último par de componentes del método: la meditación (*dhyāna*) de donde surge la liberación de todas las latencias psíquicas, donde se disuelve la conciencia, se van deteniendo las fluctuaciones de la mente, hasta que se llega al *samādhi*, al *énstasis*, mediante el cual se da la Liberación, logro más elevado del practicante.

# BIBLIOGRAFÍA

1. Anónimo. Ātma y Brahma. Upanisad del gran Arānyaka y Bhagavadgītā. Edición preparada por F. R. Adrados y F. Villar Liébana. Madrid, Nacional, 1977, Bibl. de la literatura y el pensamiento universales 23.
2. Anónimo. Bhagavad-Gītā o Canto del bienaventurado. Bs. As., Aguilar, 1970, Tr. del Sánscrito, Pról. y notas de J. Barrio Gutiérrez. Biblioteca de iniciación filosófica 9.
3. Akhilanda Swami. Psicología Hindú. Su significado para occidente. Bs. As, Paidós, 1964, Bibl. del hombre contemporáneo 104, 2ª Ed.
4. Apte, S. The practical Sanskrit - English Dictionary. Delhi, Motilal – Banarsidass, 1965.
5. Arvon Henri. El budismo, Bs. As., Fabril, 1961, Tr. Olga Orozco, Col. Mirasol. Tít. Orig. Le bouddhisme, P.U.F.
6. Auboyer, Jeannine. La vie quotidienne dans l'Inde ancienne., (Environ II siècle avant J. C. - VIIIe siècle). Paris, Hachette, 1961.
7. Ballantyne, J.R: y Govind Sastri Deva. Yoga- Sūtra of Patañjalī. Calcuta, Sushil Gupta Private, Ltd.m 1960.
8. Basham, A.L. The Wonder that was India; a Survey of the Culture of the Indian Subcontinent before the coming of the Muslims. N.Y. Crolle Press. Fontana Collins, 1977, 4ª Ed.
9. Behanan, Kavoort T. Yoga, a Sicientific Evaluation. N.Y., Dover, 1973.
10. Belloni-Filippi, F. Brahmanesimo e Induismo. Milano, Istituto Edit. Galileo, 1951, collana le religioni dell'umanità 7.
11. Bernard, Theos. . Hindu Philosophy. N.Y., Philosophical Library, 1947.
12. Bhattacharya, H. "Yoga Psychology" in VV.AA The Cultural Heritage of India. Delhi, Institute of Culture, 1953, pp. 53-90.
13. Biardeau, M. Clés pour la pensée hindoue. Paris, Seghers, 1973.
14. Botto, Oscar. II Buddhismo. Milano, Istituto Editoriale Galileo, 1959, Col. Le religioni dell'umanità No. 6.

15. Bouanchaud, Bernard. La práctica del yoga. León (España), Everest, 1983, Col. Caduceo. Tít. original La pratique du yoga. Tr. tradutex.
16. Bussagli, Mario. Che cosa ha veramente detto Buddha. Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1968, Col. Che cosa hanno 'veramente' detto.
17. Bussagli, Mario. Eros Indiano. Roma, Bulzoni Editore, 1972.
18. Conio, C. Il pensiero Indiano. Introduzione bibliografico-metodologica. Milano, CELUC, 1972.
19. Conze E. Breve historia del budismo. Madrid, Alianza, 1983, Col. Libro de bolsillo 934. Tr. M. Hdz. Tít. Orig. A Short History of Buddhism.
20. Conze, E. Buddhism its Essence and Development. N.Y., Harper & Row, 1967.
21. Coomaraswamy, Ananda Kentish. Induismo e buddismo, Milano, Rusconi, 1973, Tr. del inglés de Uvaldo Zalino, Col. Problemi attuali, Tít. orig. Hinduism and Buddhism. N.Y. Philosophical library.
22. Copleston, F. Filosofías y culturas. México, F.C.E., 1984, tr. E. Álvarez. Tít. orig. Philosophies and Cultures. Oxford, Oxford University Press, 1980.
23. Coster Geraldine. Yoga and Western Psychology. Delhi, Motilal Banarsidass, 1974.
24. Chand, Tara. Historia del pueblo Indio. Bs. As., Sur, 1972, Tr. Mario A. Marino. Tít. orig. A Short History of the Indian people. Mac. Millan and Co. Ltd. Calcutta, 1953.
25. Chang Wing Tsit et al. Filosofía del oriente. México. F.C.E., 1975, Tr. J. Hdz Campos y J. Portilla. Breviarios
26. Chettimathan, J.B. Consciousness and Reality, an Indian Approach to Metaphysics, Londres, G. Chapman, 1971.
27. Daniélou, A. Yoga, metodo di reintegrazione. Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1974, Tr. B. Serracapirola. col. Civiltà dell'oriente. Tít. orig. Yoga, méthode de réintégration. Le Arches, Paris 1973, versión en inglés.
28. Daniélou, A. Yoga, the Method of Reintegration. N.Y. University books, Murray printing Co, 1955.

29. Daniélou, J. Humanismo e hinduismo. El yogui y el santo. Bs. As., Humanismo, 1959.
30. Dasgupta, S.N. History of Indian Philosophy. Delhi, Motilal Banarsidass, 1975 (vol. I)
31. íb. Indian idealism. Cambridge, Cambridge University Press, 1962.
32. íb. "Filosofía" in Garrat, G.T. (ed.) El legado de la India, Madrid, Pegaso, 1945, pp. 151-182 tr. A.J. Dorta Tít. orig. The Legacy of India, Oxford" University Press.
33. íb. Yoga as Philosophy and Religion. Delhi, Motilal Banarsidass, 1978.
34. De Gubernatis, A. Piccola enciclopedia indiana. Firenze, M. Cellini e c., 1867.
35. De la Lama, G., Guadián, A. y Guadián, E. Bibliografía afroasiática en español. México COLMEX, 1981.
36. DESIKACHAR, T.K.V. The Herat of Yoga. Rochester Vermont, Inner Traditions International
37. S.A. Diccionario de filosofía. Moscú, Editorial Progreso, 1984, tr. del ruso O. Razinikov
38. Eliade, M. Patañjali y el yoga. Bs. As. Paidós, 1989. Tít. orig. Patañjali et le yoga. (1979) Bourges du Seuil, Col. Maîtres spirituels 27.
39. íb. Técnicas del yoga. Bs.As., Fabril, 1972, 2ª ed. tr. Oscar Andrieu. col. Experiencia.
40. íb. Yoga, inmortalidad y libertad. Bs. As., La Pléyade, 1971, tr. S. de Aldecoa.
41. Embree Ainslie T. y Wilhelm F. India. Historia del subcontinente desde las culturas del Indo hasta el comienzo del dominio inglés. Madrid, siglo XXI., 1974, tr. A. Dieterich y M. I. Carrillo.
42. Evola, J. Lo yoga della potenza. Saggio sui tantra. Roma, Edizioni Mediterranee, 1968.
43. Fatone, V. Obras completas. Bs. As., Sudamericana, 1972, 2 v.
44. Ferrater Mora, J. Diccionario de filosofía. Madrid, Alianza, 1980, 4 v.

45. Feuerstein, G. A Reappraisal of Yoga. Londres, Rider, 1971.
46. Feuerstein, G. Enciclopedia Dictionary of Yoga. N.Y. Paragon House, 1990, The Paragon Living Traditions series v. 1.
47. íb. Libro de texto de yoga. Bs. As., Kier, 1979, tr. H.V. Morel.
48. íb. The Essence of Yoga. N.Y. Grove Press, 1976.
49. íb. The Philosophy of Classical Yoga. Rochester Vermont, Inner Traditions International, 1996.
50. íb. The Yoga-Sutra of Patañjali. A New Translation and Commentary. Rochester Vermont, Inner Traditions International, 1989.
51. íb. Yoga. Introducción a los principios y la práctica de una antiquísima tradición. Barcelona, Oniro, 1996. título original: The Shambala Guide to Yoga. Boston, Shambala Publications, Inc.
52. Filippini-Rincon, P. Magia, religión e miti dell'India. Roma, Newton Compton, 1981, club del libro fratelli Melita, sezione di paperbacks.
53. Filliozat, J. Les philosophies de l'Inde. París, PUF, 1970, Col. Que sais Je? 932.
54. íb. "Les conditions pour une connaissance approfondie du yoga" in Varios autores. Cultura sánscrita. México, UNAM, 1983
55. Formichi, C. Apología del budismo. Bs. As., Dédalo, 1976, tr. B. de Martos.
56. Franci, G. R. "Indology as maieutics. Some indian contributions to a new image of man." in Indologica taurinensis Official Organ of the Iass, vv. VII-IX, Torino, Jollygrafica, 1980-1981, pp. 169-180.
57. íb. Studi sul pensiero indiano. Bologna, CLUEB, 1975.
58. Gardini, W. Yoga clásico Aforismos sobre el yoga de Patañjali. Texto completo. Reelaboración sistemática y comentarios. Buenos Aires, Hastinapura, 1992, Col. Joyas Místicas, serie Mayor 6, 4ª ed.
59. Gheranda - samhitâ. México, Yug. tr. E. Rábago 1983, Col. India eterna 4.
60. Gnoli, R. "Filosofía dell'India" in Tucci, G. et al. Le civiltà dell'Oriente. Roma, Gherardo Casini, 1958.

61. Gokhale, B.G. Indian Thought Through the Ages, a Study of Some Dominant Concepts. Londres, Asia Pub. House, 1961.
62. González del Solar, S. Hatha yoga pradīpikā de Svātmārama. (Estudio, Tr. y Notas.) México, Tesis de Maestría, El Colegio de México, 1976, doc. fotocopiado.
63. Grimes, J. A Concise Dictionary of Indian Philosophy, Sanskrit Terms Defined in English. N. Y., Univ. of N. Y. Press, 1989.
64. Guènon, R. Introducción general al estudio de las doctrinas hindúes. Bs. As., Losada, 1945, tr.
65. Hariharananda Aranya, Swami, (tr.) The Sāmkhya-Sūtras of Pancaśika and the Sāmkhyatattvaloka. Delhi, Motilal-Banarsidass, 1977.
66. Hastings, J. (ed.) Enciclopedia of Religion and Ethics. With the Assistance of John Selbic and other Scholars. N.Y., 1928, 13 v.
67. Herrera, J. L. El Yoga-Sūtra de Patañjali con el comentario del Rey Bhoja. Lima, Ignacio Prado Pastor, 1977, texto en devanāgarī, traducción directa al español y notas explicativas.
68. Hiriyanā, M. Introducción a la filosofía de la India, Bs. As., Sudamericana, 1978, tr. J. Sastre, Col. Oriente y Occidente. Tít. orig. The Essentials of Indian Philosophy. Londres, G. Allen and Unwin.
69. íb. "The Sāmkhya" in VV.AA The Cultural Heritage of India. Delhi, Institute of Culture, 1953, pp. 41-52
70. Ísvarakṛṣṇa. Le strofe del sāmkhya. (Sāmkhya-kārika) con il commento di Guadapada. Torino, Biringhieri, 1978, Col. biblioteca Boringhieri 202, tr. di Corrado Pensa, intr. di Raniero Gnoli.
71. Joshi, R.V. Los Yoga-Sūtra de Patañjali. México, Árbol, 1992. Tr. del sánscrito, comentarios y notas por.
72. íb. "Apuntes personales" Curso de Filosofía de la India, 1982, 1983 (tomados por Eduardo Bello Ocampo).
73. Katsberger, F. Léxico de filosofía hindú. Sánscrito, pali, tamil. Bs. As., Kier, 1978.
74. Levi, S. La India y el mundo. México, UNAM, 1965, tr. P.U. González de la Calle; o Diana, (1975), tr. Ludwika Jarocka.

75. Marques Rivière, J. El yoga tántrico hindú y tibetano. Bs. As., Kier, 1962, tr. Gabriela de Civinny.
76. Martínez, H. Comprender el oriente. Col. "Axis", estudios sobre el pensamiento tradicional, México, 1978.
77. Masson-Oursell, P. El pensamiento oriental. Bs. As., Fabril, 1961, tr. N. Masanés.
79. íb. El yoga. Bs. As., EUDEBA, 1966, Col. Lectores de EUDEBA 21, Tít. original Le yoga, París, PUF, 1954.
80. íb. "La filosofía en oriente" in Bréhier, E. Historia de la filosofía. Bs. As., Sudamericana, 1962, tr.
81. íb. Stern, P. y willman-Grabowska, H. de. La India antigua y su civilización. México, UTEHA, 1957, tr. V. Clavel., Col. la evolución de la humanidad 31.
82. Mc. Dermott, R.A. Radhakrishnan. Selected Writings in Philosophy, Religion and Culture. N. Y. Dutton & Co, 1970.
83. Mc. Donell, A. A Practical Sanskrit Dictionary. Oxford, Clarendon Press, 1956.
84. Meile, P. Historia de la India. Bs. As., EUDEBA, 1962, tr. M. Ravoni.
85. Mora y Vaquerizo, J.M. de. "El concepto de Rta en el Rg-Veda" doc. fot., ponencia presentada en la III Conf. Mundial de sánscrito, 1977.
86. íb. El Rg-Veda samhítâ. Trad., pról. y estudio analítico, México, Diana, 1974 o UNAM 1980, con la colaboración de Ludwika Jarocka.
87. íb. La dialéctica en el Rg-Veda. México, Diana, 1980, Col. de estudios orientales.
88. íb. La filosofía en la literatura sánscrita. México, UNAM, 1968.
89. íb. Los Upanisads. México, EDAMEX, 1990, Texto devanâgarî. tr., introducción y notas por.
90. íb. Tantrismo hindú y Proteico., México, UNAM, 1989.
91. Moreno Lara, Xavier. El Yioga clásico. Teoría y práctica. Bilbao, Mensajero, 1979.
92. Moretta, A. Il pensiero Vedânta. Roma, Abete, 1968.

93. Mosterín, J. El pensamiento de la India. Barcelona, Salvat, 1982, Col. Temas clave 62.
94. Otto, R. Mysticism East and West, a Discussion of Mysticism focusing on the Similarities and Differences of its two Principal Types. N.Y., Macmillan, 1960, tr.B.L.Bracey y R.C. Payne.
95. Panikkar, Raimon. La experiencia filosófica de la India. Madrid, Trotta, 1997, col. Paradigmas # 16
96. Paramahansa Yogananda. Autobiography of a Yogi. with a preface by W.Y. Evans Wentz, Self-realization fellowship, 1978, Los Angeles.
97. Patañjali. Aforismos sobre el yoga. Madrid, Doncel, 1972, tr. M.F. Benit. Col. Libro joven de bolsillo.
98. Patañjali, Gli aforismi sullo yoga (yoga-sūtra) con il commento di Vyāsa. Torino Boringhieri, 1979, tr. Corrado Pensa, Col. biblioteca boringhieri 203.
99. Pisani, V. (tr.) Mahābhārata. Episodi scelti. Torino, UTET, 1968, collana di traduzioni I grandi scrittori stranieri.
100. Plebe, A. Dizionario filosofico. Padova, RADAR, 1971.
101. Pontillo. Dizionario sanscrito. Sanscrito-italiano. Italiano-sanscrito. Milán, Vallardi, 2005.
102. Prabhavanda, Swami y Manchester, F. (tr.) The Upanisads Breath of the Eternal. N.Y. Mentor books, 1957 s.a.
103. Quiles, I. Filosofía budista. Bs.As., Troquel, 1973.
104. íb. Filosofía y mística yoga. Introducción a las técnicas yogas. Bs. As., "El clarín", 1967.
105. íb. Qué es el yoga. Filosofía, mística y técnicas yogas. Bs. As., Columba, 1974, Col. Esquemas 113.
106. Radhakrishnan, S. y Moore, Ch, A. A Sourcebook in Indian Philosophy. Princeton University Press, 1970.
107. Radhakrishnan, S., Raju, P.T. et al (1976) El concepto del hombre. Estudio de Filosofía Comparada. México, FCE, 1976, t tr. J. Campos.

108. Radhakrishnan, S. Indian Philosophy. Londres, G. Allen and Unwin, 1962, 2 vol.
109. íb. La filosofía indiana. Dal Veda al buddhismo. Torino, EINAUDI, 1974, tr. E. Agazzi, Bibl. di cultura filosófica 42-
110. Radhakrishnan, S. (Ed.) Storia della filosofia orientale. Milán, Feltrinelli, 1978, 2 v., universale economica 827-828.
111. Radhakrishnan, S. The Bhagavadgītā. With an Introductory Essay, Sanskrit text, english translation and notes by, N.Y. Harper & Row, 1973.
112. Raynaud de la Ferrière, S. (1982) Yug, Yoga, Yoghismo. Una matisis de psicología. Con vocabulario e índice de materias. Diana, México, 1982, tr. D. F. Olivares.
113. Renou, L. El hinduismo. Bs. As. EUDEBA, 1960, tr. L.Z.D. Galtier. tít. orig. L'hindouisme. Les textes. Les doctrines. L'histoire. París, PUF (1958)
114. Renou, L., Felliozat, J. L'Inde classique. Manuel des études indiennes. Avec le concours de P. Demieville, Olivier Lacombe, P. Meile., Imprimerie national (EFEO, Hanoi), 1953.
115. Renou, L. Religions of Ancient India. N. Y., Schoken books, 1970.
116. Reyna, R. Introducción a la filosofía de la India. Bs. As., El Ateneo, 1977, tr. E. A. Montaldo. Tit. orig. Introduction to Indian Philosophy. A simplified text. Tata - Mc Graw Hill, New Delhi.
117. Riepe, D.M. The Naturalistic Tradition in Indian Thought Washington. Univ. de Washington , 1961.
118. Rivière, J. R. El pensamiento filosófico de Asia. Madrid, Gredos, 1960, Bibl. hispánica de filosofía 23.
119. Rivière, J.M. El yoga tántrico. Teoría y técnicas de meditación. Bs. As., Kier, 1978, tr. G. de Civiny. Tít. orig. Le Yoga tantrique hindoue et thibetain.
120. íb. Manual de yoga tántrico hindú y tibetano. Bs. As., Kier, 1962, tr. G. de Civiny.
121. íb. Ritual de magia tántrica. Yantra chintamani. Bs. As., Kier, 1962, . tr. G. de Civiny, Col. orientalista. Tít. orig. Rituel de magie tantrique Hindoue. Yantrachintamani le joyau des yantras.

122. Runes, D. D. (ed.) Diccionario de filosofía. México, Grijalbo, 1981, tr. M. Sacristán. Tit.orig. Dictionary of Philosophy. Philosophical library (1960).
123. Satchidandanda Swami Integral Yoga Hatha N.Y., Meridian Books, 1978.
124. Scalabrino Borsani, G. Le dottrine gnoseologiche della Mîmâmsâ. Torino, Università di torino, 1967, Instituto di Indologia.
125. Schoutpak, N.; Nitti, L. Renou, L. Dictionnaire Sanskrit-français Paris, A. Maisonneuve, 1980.
126. Siddhesvarananda, Swâmi. El râja-yoga de San Juan de la Cruz. México, Orión, 1974.
127. Sivananda, Swâmi Hatha Yoga. Bs. As., Kier, 1978, tr.
128. íb. Senda divina (de ahimsa a la muerte) Un libro de ensayos espirituales sobre el sublime propósito de la vida humana y los medios para su logro. Madrid, EDAF, 1980, tr. Govinda (Jesús Greus).
129. Swâmi Hariharânanda Āranya (1983) Yoga Philosophy of Patañjali. Containing his Yoga Aphorisms with Vyāsa's Commentary in Sanskrit and a Translation with Annotations Including many Suggestions for the Practice of Yoga. tr. al Inglés de P.N. Mukherji, Albany, University of New York Press, 1983.
130. Swâmi Prabhavananda y Cristopher Isherwood (trads) (1981) How to know God. The Yoga Aphorisms of Patañjali. Hollywood, Vedânta Press, 1981.
131. Taddei, M. India. Barcelona, Juventud, 1975, col. Archeologia mundi. tr. V. Bastos.
132. Tibón, G. y López Méndez, R. Viaje a la India por el aire. Diálogos radiofónicos. México, Minerva, 1944.
133. Tigunait, Rajmani Pandit. Seven Systems of Indian Philosophy. Honesayle, The himalayan International Institute of yoga, 1983.
134. Tola, F. (tr.) (1977) Bhagavadgītā. El canto del Señor. Tr. directa del sánscrito, Introducción y notas por, Caracas, Monte Avila, Col. continentes.
135. íb. (tr) Doctrinas secretas de la India. Los Upanisads. Barcelona, Seix-Barral, 1975, Introducción, selección y traducción directa del sánscrito.

136. íb. (tr.) Himnos del Rg. -Veda. Bs. As., Sudamericana, 1968, tr. y prólogo, Col. Oriente y Occidente.
137. Tola, F. y Dragonetti, C. Yoga-sūtras de Patañjali. Libro del samādhi o concentración de la mente. Barcelona, Barral, 1973, Texto devanagari de los aforismos con traducción directa, introducción y comentarios por, Col. Breve, biblioteca de respuesta 75.
138. íb. Yoga y mística de la India. Bs. As., Kier, 1978.
139. Tucci, G. Storia della filosofia indiana. Bari, Laterza, 1977, 2 v., Universale Laterza 414, 415, tr. esp. Historia de la filosofía hindú. Barcelona, Luis Miracle, 1974, tr. J.L. Ruiz.
140. íb. Teoría y práctica del mandala. Barcelona, Barral, 1974, tr. E. Carratalá, eds. de bolsillo 388, Tit. orig. Teoria e pratica del mandala. Astrolabio-Ubaldini, Roma 1969.
141. Van Buitenen, J.A.B. The Mahābhārata. tr. and ed. by, Chicago U.P., 1975, 3 v.
142. Varenne, J. El tantrismo o la sexualidad sagrada. Barcelona, Kairós, 1985, tr. J. Troncoso. Tít. orig. Le tantrisme, la sexualité transcendée.
143. íb. El yoga y la tradición hindú. Barcelona, Plaza & Janés, 1975, tr. A. Martín. Tít. orig. Le Yoga.
144. Varios autores. Cultura sánscrita. Algunos aspectos. México, UNAM, ALAS, 1980.
145. íb. Cultura sánscrita. La importancia de la lengua sánscrita en el pasado y en la actualidad, desde China hasta América Latina. México, UNAM, ALAS, 1981, Coordinación de Humanidades.
146. íb. Cultura sánscrita. Memorias del Primer Simposio Internacional de Lengua Sánscrita. México, UNAM-ALAS, 1983, coordinación de Humanidades.
147. íb. The Cultural Heritage of India. Delhi, Institute of culture, 1953, vv. I y III.
148. VV. AA. Enciclopedia Philosophique Universelle, Paris, P.U.F., 1989, 2 Vols.

149. Vecchiotti, I. Che cosa è la filosofia indiana. Roma, Ubaldini, 1968, Col. "Che cosa hanno veramente detto", seconda serie vol. III, tr. esp. ¿Qué es verdaderamente la filosofía india?, Madrid Doncel. 1971.
150. Von Glasenapp, H. El budismo una religión sin Dios. Barcelona, Barral, 1974, tr. F. Tola, breve biblioteca de respuesta 107, Tit. orig. Buddhismus und Gottesidee. Mainz, 1966.
151. íb. La filosofía de los hindúes. Barcelona, Barral, 1977, tr. F. Tola. Col. breve biblioteca de respuesta 140, Tit. orig. Die Philosophie del Inder.
152. Wader, "The Description of Indian Philosophy" in *Journal of Indian Philosophy*, 1970 #72, pp. 4-12
153. Wilkins, W, J. Mitología hindú, védica y puránica. Barcelona, Visión de libros, 1980, Col. historias, mitos, leyendas, tr. A. Moragas.
154. Wing Tsit Chan, Conger P. et al. Filosofía del oriente. México, FCE, 1975, tr.
155. Woods, J. H. The Yoga System of Patañjali or the Ancient Hindu Doctrine of Concentration of Mind Embracing the Mnemonic Rules, called Yoga- Sūtras of patañjali and The Comment called Yoga- Bhāṣya, Attributed to Vyāsa and the Explanation called Tattva Vaiçaraḍīof Vachaspati-Miçra Translated form the Original Sanskrit by\_ James Haughton Woods.
156. Yardi, M. R. The Yoga of Patañjali, with an Introduction, Sanskrit text of the Yoga-Sūtra, English Translation and Notes. Poona, 1979, B.O.R.I. series No. 12
157. Zimmer, H. Filosofías de la India. Bs. As., EUDEBA, 1965, tr. J.A. Vázquez, Col. Temas de EUDEBA - Filosofía.
158. íb. Yoga y budismo. Barcelona, Gedisa, tr. Tít. Orig. Yoga und Buddhismus.

## **INTERNET**

PAATAÑJALAYOGASUUTRA-S  
YOGA SUUTRAS DE PATAÑJALI

www.sanskrit.sanscrito.com.ar