

INTERPRETANDO a PATANJALI

“El yoga es la aspiración del ser humano de reconocer su propia infinitud y el inmenso poder que existe en su interior” *Swami Satyananda Saraswati*

“Todo hombre puede ser, si se lo propone, escultor de su propio cerebro” *Santiago Ramón y Cajal*.

Los Yogasutras son el texto clave de esa **filosofía en acción** que es yoga. No se trata tanto de aprender formas de estirarnos, de respirar o de mantenernos en posturas, sino más bien, de profundizar en **el conocimiento de nuestra mente y de sus estados**.

El Yoga es una vía para salir del lio mental contemporáneo y reconectarnos con la naturaleza que somos y de la que formamos parte.

Los Yogasutras de Patanjali un texto, fechado entorno al siglo II A.C. que sin duda recopilaba tradiciones orales anteriores. Está compuesto por aforismos, frases cortas muy condensadas, para facilitar esa transmisión oral de la época. Los sutras, son hilos con los que cada uno ha de tejer su propia verdad.

Yoga viene de la palabra yugo, entendida como la pieza que une la fuerza de dos bueyes. Pero ¿de que dos bueyes estamos hablando?, ¿el ego y el ser verdadero? ¿el mundo interior y el exterior? ¿O más bien la unión de el cuerpo y el alma?

El yoga se compone de distintas artes, para desplegar una modelo de vida pleno y en equilibrio con la naturaleza. En el yoga de Patanjali define ocho artes, ramas o herramientas. Los nombres en sanscrito son Yamas (preceptos), Niyamas (costumbres), asanas (estiramientos), Pranayama (respiración) Pratihara (relajación), Dharana (atención), Dhyana (apertura) y Samadhi (goze).

CAPITULO PRIMERO

- SAMADHI PADA – EL CAMINO HACIA LA PLENITUD

1.- Aquí y ahora comienzan las enseñanzas del yoga.

La sabiduría del yoga está fuera de conceptos como tiempo y del espacio, y por tanto fluye en ese permanente ahora, circulando a través de la cadena dorada del yoga, que es esa transmisión oral, de persona a persona, en la que cada maestro aporta su experiencia.

2.- El yoga es el aquietamiento de la mente. (*yogascitta vrtti nirodhah*)

La finalidad del yoga es parar profundamente, y a voluntad, esa inquietud mental que la mente egótica, con la programación que le hemos, dado nos genera.

3.- Cuando esto sucede nos reconectamos con nuestro verdadero ser. (*tada drastuh svarupe' vasthanam*)

La práctica regular de yoga nos libera progresivamente de las historias, los dramas y las tragedias creadas por nuestra mente (egótica); y esto nos permite conectar con nuestro verdadero ser interior.

4.- Tu verdadero ser sabe íntimamente lo que es la realidad, pero deformamos, una y otra vez, nuestra percepción, con historias falsas que nuestra mente inventa.

5.- Algunas de estas historias nos producen placer, otras dolor. Unas y otras son espejismos generados por el mal uso de nuestras capacidades mentales que nos apartan, además, de la realidad y de nuestro verdadero ser.

6.- La mente egótica (ese personaje mental con el que nos identificamos) parte de cinco fuentes para generar sus historias.

- Conocimientos verdaderos

- Conocimientos falsos
- Las habladurías y bulos
- Los sueños
- Los recuerdos almacenados en la memoria

7.- El conocimiento verdadero surge de: tus propias experiencias, de los libros de sabiduría y de las enseñanzas de los grandes maestros.

8.- Los conocimientos falsos surgen por percepciones incorrectas, cuando, por ejemplo, confundes una cuerda con una serpiente... o peor aún, cuando confundes una serpiente con una cuerda.

9.- Las habladurías, los bulos o las fake news son como los fantasmas, y aparecen cuando la mente se cree historias vacías de verdad.

10.- Los sueños son manifestaciones mentales de imágenes, sonidos, pensamientos y sensaciones en un individuo durmiendo. Soñar es un proceso mental involuntario en el que se produce una reelaboración de la información almacenada en la memoria. En un sueño profundo puedes hablar con tu padre que ya murió. Viajas a lugares lejanos. Cantas y tocas maravillosamente la flauta, aunque no sepas tocar, ni cantar.

11.- La memoria es la capacidad de conservar y evocar experiencias. La mente, casi siempre transforma los recuerdos según le conviene.

12.- Practicando yoga con regularidad sales de esos espejismos mentales y reconectas con tu esencia.

Las historias que hila tu mente se van disolviendo como lo hacen las imágenes de una pesadilla cuando nos despertamos.

13.- Practica el yoga con atención y tu voluntad aumentará. Cuando, en los momentos difíciles de la vida, soplen los vientos fuertes, te curvarás flexible como un tallo de bambú, pero a la vez inquebrantable con tus raíces firmemente sujetas en el suelo.

14.- Con regularidad y entusiasmo y veras prosperar tu práctica.

15.- Suelta los pesados fardos que controlan tu mente y libérate también de tus deseos. Descubrirás tu sabiduría interna.

16.- El desapego máximo es cuando aceptas la vida, en cada instante, como es. Cuando te reconectas con tu verdadero ser no necesitas nada, ni deseas nada.

17.- El estado de samadhi te trae cuatro regalos

- Un aumento de las percepciones sensoriales, que nos conectan con un plano más sutil de la vida
 - Claridad mental de pensamiento y una mayor fluidez creativa
 - Un estado estable de gozo que viene de dentro
- y especialmente el gran regalo que es reconectarte con tu verdadero ser.**

18.- El estado de samadhi te permite liberarte de las historias negativas creadas por tu mente, liberarte de las historias de dolor y pérdida que te ciegan.

19.- A la vez que asciendes hacia ese estado de plenitud te vas liberando de tus deseos, así como de los fantasmas de tu pasado.

20 y 21.- Para conseguir samadhy:

- Puedes concentrarte en energía interior
- En tus experiencias personales.
- Recordar la naturaleza de tu propio ser
- Contemplar que eres parte de la creación.

Estas cuatro practicas te conducen a samadhi.

Tu esfuerzo sincero por conseguir samadhi te conducirá a ese estado de felicidad.

22.- Cuanta más regularidad y atención pones en la practica del yoga más fácil es conseguir samadhi.

23, 24, 25.- Entrégate con entusiasmo al ser espiritual y consigue samadhi.

El ser espiritual es el ser supremo,

El verdadero yogui es intocable, está libre de deseos, es todo sabiduría.

24, 25 ,26.- Si estas bien alineado, observarás como el espíritu interno habita en la intemporalidad, libre de pasado y de futuro.

27.- Vibra la silaba del yoga, OM, y siente dentro de ti la energía creativa del universo.

28.- Permite que el OM haga vibrar todas tus células, partiendo desde el corazón, vibrando por la columna, la garganta, el cerebro y a todos los órganos. Permite que esa vibración transforme lo más profundo de tu ser.

29.- Canta OM y su dulce sonido disolverá todos los obstáculos, deshaciendo la espesa neblina de tu mente, desvelando tu verdadero ser.

30.- El conocimiento es a menudo tapado por nubes... las nubes de la enfermedad, de la duda, de la pereza, de la lujuria, de las falsas percepciones, o la nube de la falta de esperanza cuando la plenitud te es esquiva.

31.- Hay nubes que oscurecen el conocimiento y cambian también tu forma de respirar. Inhala y expándete, exhala y suelta tus penas, miedos, o falta de esperanza. Respira largo y profundo y haz desaparecer todas esas nubes.

32.- Aquieta profundamente tu mente y todas las nubes desaparecerán. Contempla tu verdadero ser y un cielo despejado aparecerá.

33.- Hay, además, muchas otras maneras de calmar la mente, verte con amigos alegres, tener compasión de los que sufren, disfrutar con los que brillan en virtud e integridad, aleja tus pensamientos de los que moran en la oscuridad del pensamiento,

34.- Para calmar tu mente alarga la exhalación, Inhala lento y exhala vaciando. Siente el ritmo de la respiración, la música de la vida, mientras respiras, dentro, fuera, dentro y fuera.

35.- Observa lo que no puede percibirse con los sentidos ordinarios.

Escucha los sonidos sutiles con otros oídos. Examina las señales de la naturaleza que nos rodea usando otros ojos.

36.- Contempla con gozo tu luz interior, disfruta de su resplandor.

37.- Medita sobre tu centro del corazón como si estuviera iluminado, como si vivieras libre de apegos.

Estate en calma.

38, 39.- Despierta y entra en un espacio libre de pensamientos, libre de preocupaciones, es como si el sueño de la noche anterior que al despertar se quedará pegado a la almohada.

Medita en una cosa o en otra: una palabra, un color, una sombra, una hoja. Medita en cualquier objeto... no importa que... y calma la mente.

40.- De esta manera, gradual, pero imparabile, la practica yoga obtiene la maestría. Medita en una hoja y conoce el bosque completo. Medita en una flor e inúndate de las fragancias de todo el prado.

Las meditaciones del yoga abrazan una galaxia de estrellas, el átomo, el mar, los planetas.

41.- Cuando estamos plenamente en quietud todos los procesos mentales se optimizan, las percepciones se hacen mas sutiles, y la intuición se hace mas aguda.

42.- Hay un samadhi inicial en el que nuestra programación anterior interfiere debilitando la experiencia

43.- Luego según se va limpiando la presión del inconsciente la percepción del estado de Samadhi se hace cada vez más pura

44, 45.- Por debajo de la humedad de la tierra oscura, el yogui descubre la fuente de la creación, la gran madre... Ella fue la que dio origen a el sol.

46.- Solo a través del desapego podemos llegar a un Samadhi libre de las ataduras anteriores, a un Samadhi estable y duradero.

47, 48.- Libre de ataduras, tu ser verdadero brillará en la pureza. La sabiduría y la verdad se verterán como una tormenta de estrellas.

49.- La verdad de los maestros y de los grandes textos son regalos, La verdad que descubres a través de la razón es un tesoro, pero la más preciosa joya es la verdad de la experiencia.
Experimenta samadhi. Experimenta tu verdadero ser y conviértete tu mismo en verdad.

50.- La plenitud del Samadhi es como una tormenta de agua que arrastra las historias de tu pasado. Las historias se disuelven y percibes únicamente la sustancia original del ser.

51.- Cuando la tormenta ha pasado y ya no hay viento ni caen gotas, entonces, es cuando la plenitud se vuelve imperecedera.
El samadhi final te libera de todas las historias.

Una interpretación inspirada en el libro de Alberto Villoldo "Yoga Power and Spirit, Patanjali The Shaman"

Juan Ugalde