

# Yoga Sutras de Patanjali

## CAPÍTULO 1: SAMADHI PADA

*Guía de Navegación para la Conciencia Humana*

Basado en la traducción y comentarios del Capítulo 1



PROFESORADO DE YOGA  
INTERNACIONAL  
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

# Atha Yoga Anushanam

---

**Aquí y ahora comienza la enseñanza del Yoga.**

Esta declaración establece la autoridad de la práctica. No es una sugerencia; es una instrucción directa para terminar con el sufrimiento.

**INSIGHT:** La base fundamental de la existencia humana no entrenada es el sufrimiento y la falta de equilibrio. Para liberarnos, primero debemos entender la mecánica de cómo trabaja nuestra propia mente.



# Yogas Citta-Vritti-Nirodhah

El Yoga es el cese de las fluctuaciones de la mente.



## La Metáfora

La mente es como una embarcación en alta mar. Las fluctuaciones (*vrittis*) son olas constantes.

## El Problema

Vivimos moviéndonos arriba y abajo sin descanso, atrapados en una cadena infinita de aversión y apego.

## El Objetivo

Enseñar a la mente a no reaccionar. Cuando las olas disminuyen, la mente se vuelve como un lago en calma.

EL OBJETIVO

# Tada Drastuh Svarupe Avasthanam

Estado A: Auto-Realización



El 'Vidente' (el que percibe) descansa en su verdadera naturaleza. Se libera de la necesidad de repetir esquemas de miedos y juicios. Observa la vida tal cual es, sin reacción.

EL ESTADO ACTUAL

# Avidya / Vrittis

Estado B: Identificación



El Vidente olvida quién es y toma la forma de sus pensamientos. Si no estamos en Auto-Realización, creemos que *\*somos\** la etiqueta mental. La estrategia del sufrimiento es esta identificación.

# La Calidad de los Patrones Mentales

Sutra 1.5

## Klishta

Coloreados

Dolorosos, contaminados e impuros. Están permeados por los pares de opuestos (aversión y apego).

## Vrittis (Pensamientos)

## Aklishta

No Coloreados

No dolorosos, puros. Pensamientos libres de la contaminación del ego.

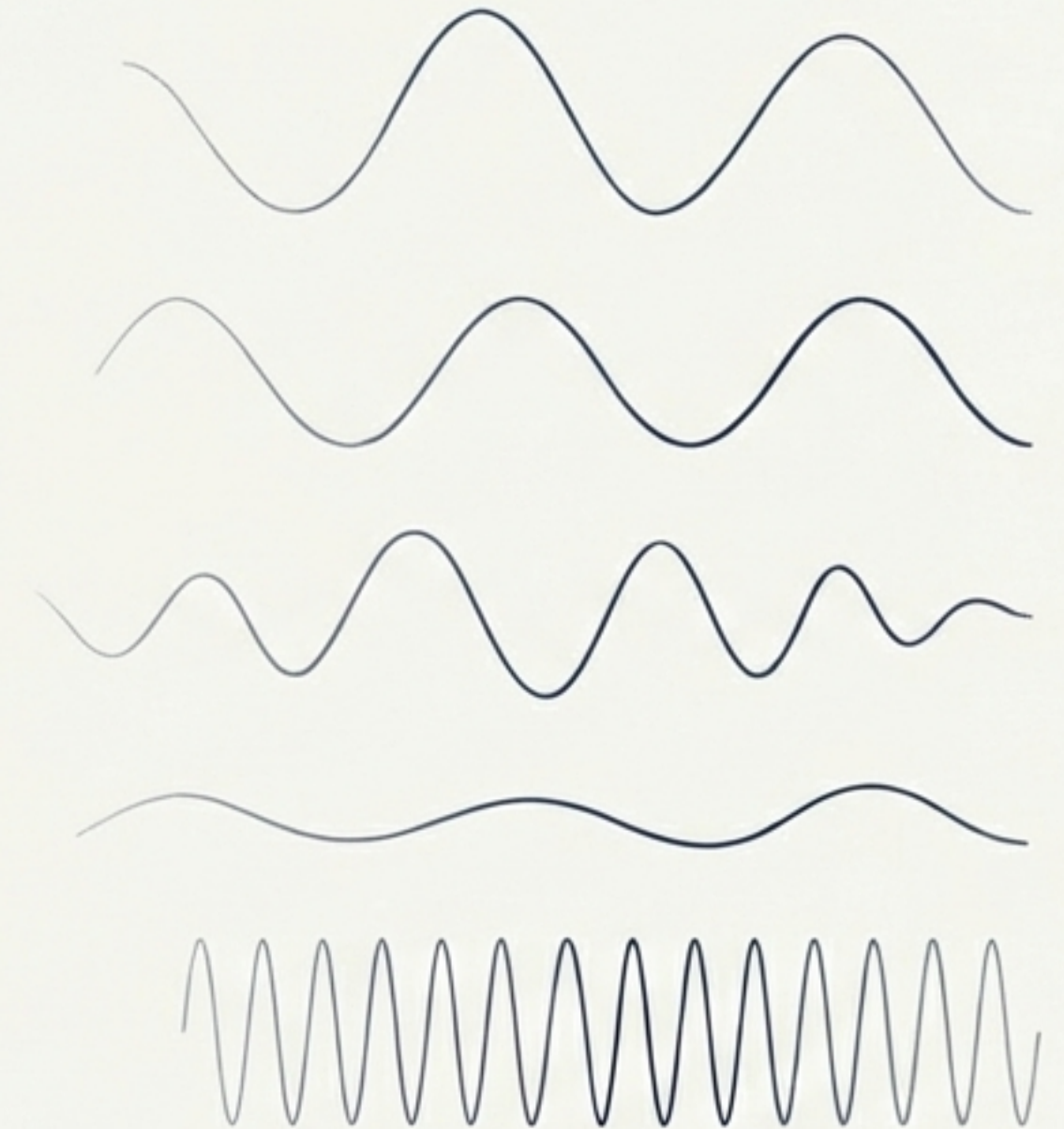
CONCLUSIÓN: Toda experiencia humana no examinada tiende a estar 'coloreada' por nuestro condicionamiento.



# Inventario de la Mente: Los 5 *Vrittis*

Para calmar el océano mental, debemos identificar qué tipo de ola nos está golpeando. Existen cinco categorías de fluctuaciones:

01. **Pramana** - Conocimiento Correcto
02. **Viparyaya** - Conocimiento Incorrecto (Ilusión)
03. **Vikalpa** - Fantasía o Imaginación
04. **Nidra** - Sueño Profundo (El vacío)
05. **Smriti** - Memoria (Recuerdo)



# 1. Pramana

## Conocimiento Correcto

Acceso a la verdad a través de tres métodos validados:



### Pratyaksha (Percepción Directa)

Observar sin reaccionar. Ver a través de las creencias ilusorias para encontrar la vivencia certera.



### Anumana (Deducción)

Pensar profundamente e inferir. Cuestionar lo que creemos para desnudar la necesidad del ego de reconocerse en las cosas.



### Agamah (Testimonio)

Comunicación verbal de expertos o escrituras. Es valedero, pero no se convierte en conocimiento real hasta que podemos vivenciarlo nosotros mismos.

## 2. Viparyaya

### Conocimiento Incorrecto

**Definición:** Percibir una cosa como algo distinto de lo que realmente es. Es una ilusión.

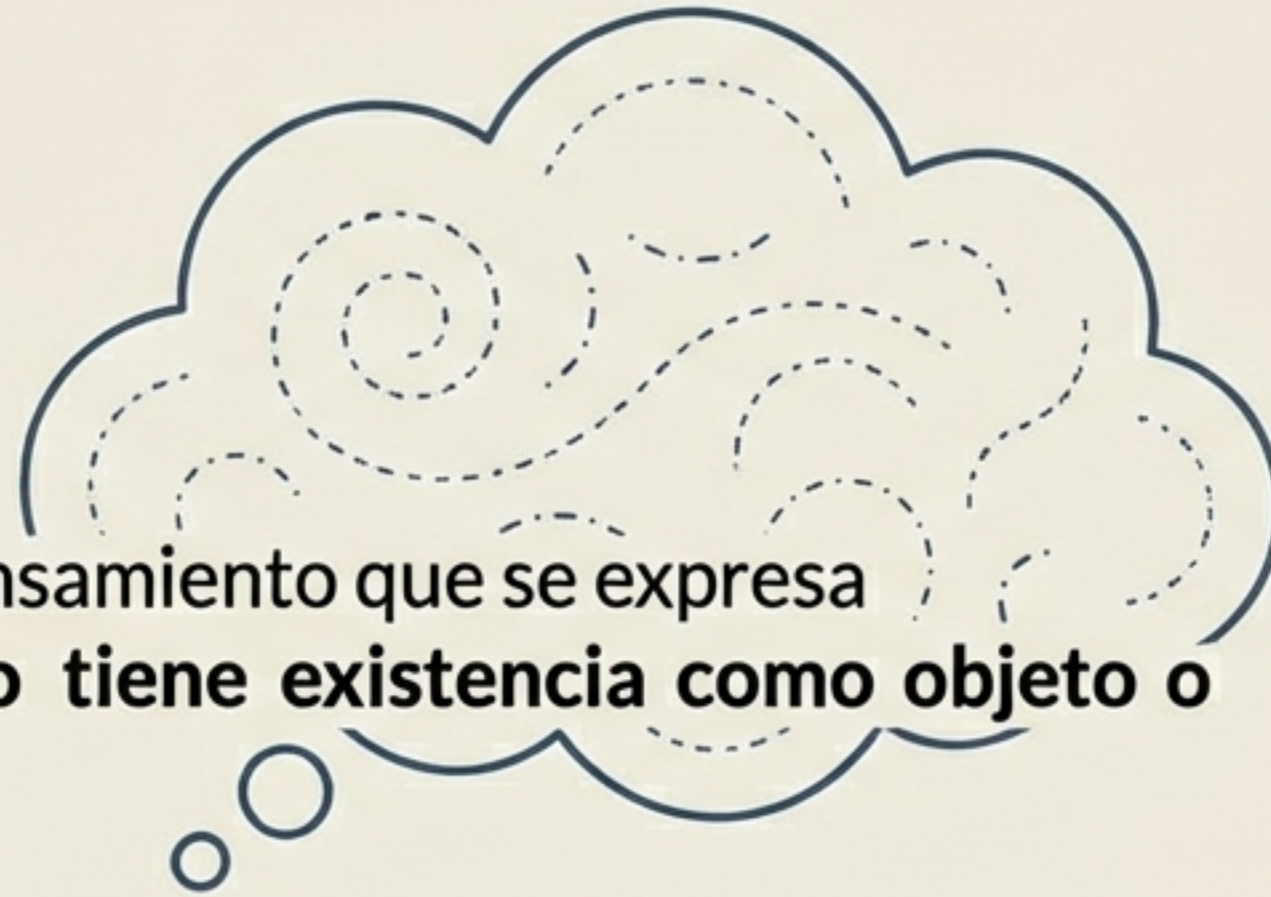
**El Mecanismo:** Se produce cuando juzgamos una experiencia desde una posición polarizada (bueno vs. malo).

**Insight Clave:** Estos juicios son superficiales y solo sirven a los intereses del Ego. Si la percepción está contaminada por el pasado o el miedo, debe considerarse falsa (Mithya-Jnanam).



# 3. Vikalpa

## Fantasía o Imaginación



**Definición:** Un patrón de pensamiento que se expresa con palabras pero que **no tiene existencia como objeto o realidad.**

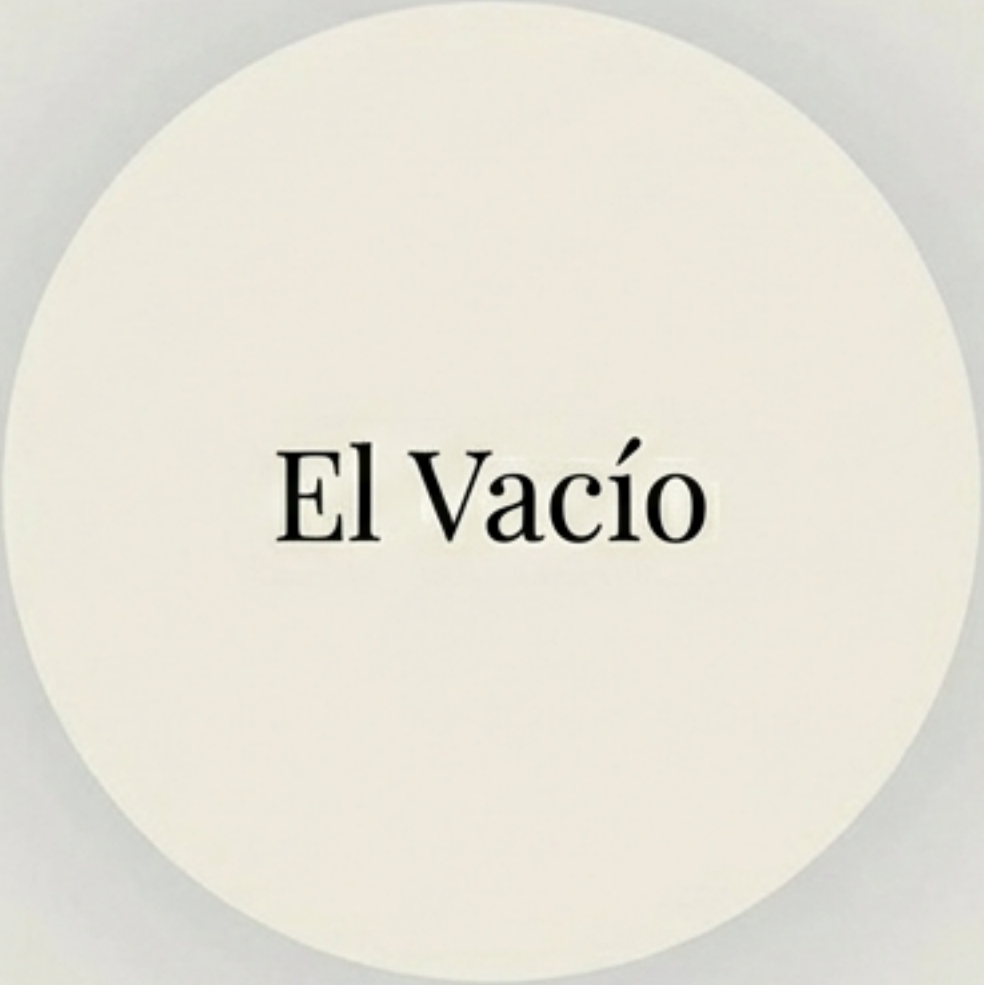
**Definición:** Un patrón de pensamiento que se expresa con palabras pero que **no tiene existencia.**

- Es una construcción mental (narrativa) donde recreamos lo que deseamos o tememos.
- Carece de vida propia; solo existe en la mente.
- Está permeado por nuestra programación social y autosugestión.

**Advertencia:** Aunque no es real, **genera reacciones emocionales reales.**

# 4. Nidra

Sueño Profundo



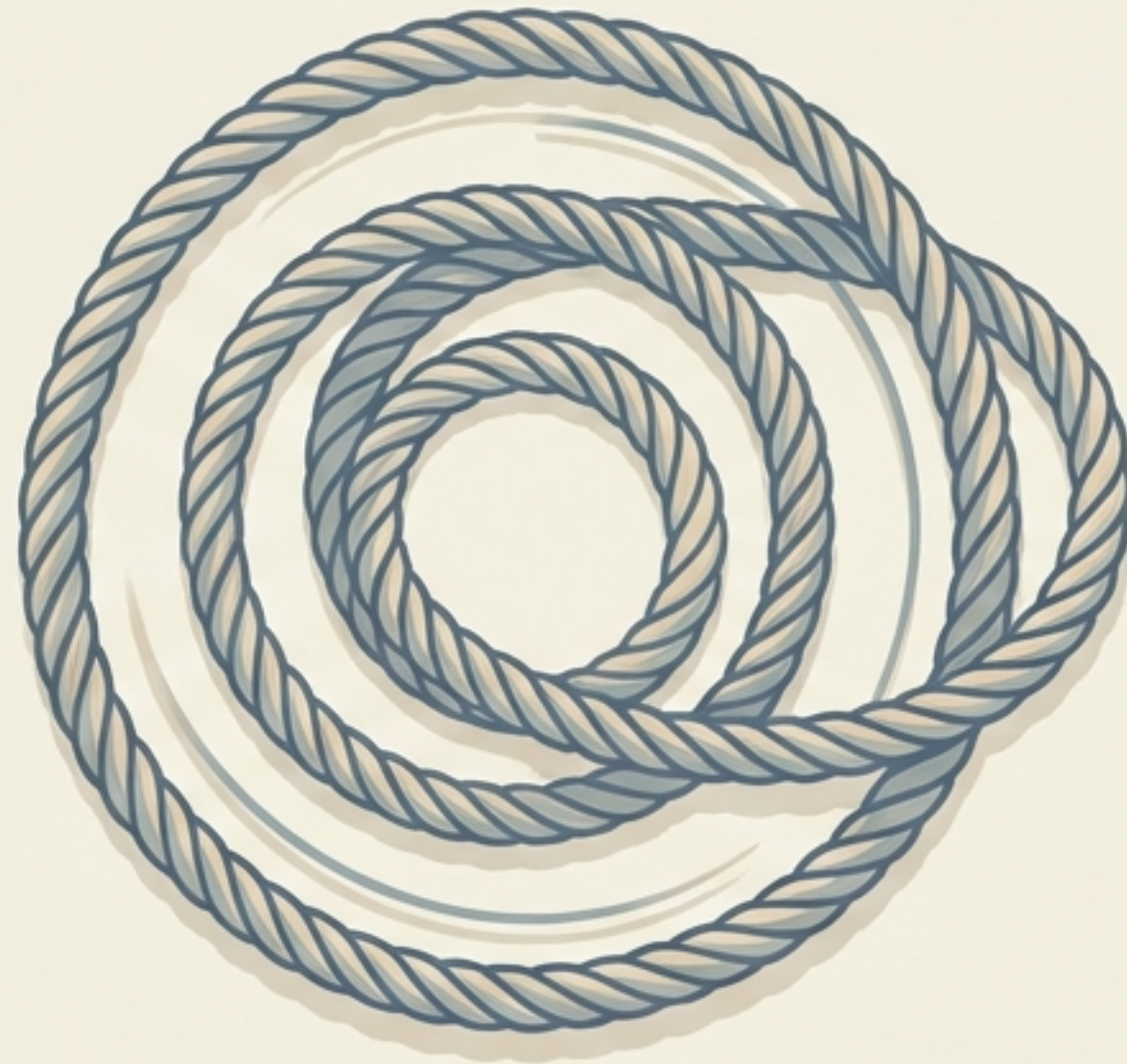
El Vacío

**Definición:** El patrón de pensamiento sutil cuyo objeto es la inactividad, el vacío o la negación de los otros patrones.

**La Paradoja:** El sueño profundo es un estado donde la mente existe pero no tiene recuerdo de sí misma. Cuando duermes profundamente, el tiempo desaparece.

# 5. Smriti

## Memoria



**Definición:** La reproducción interna de una impresión previa, sin agregar nuevas características.

**La Trampa:** La memoria perpetúa acontecimientos pasados. El pasado ya no existe; el objeto que generó la experiencia ya no está.

**Impacto:** Sin embargo, permitimos que la memoria traiga al presente dolor o alegría artificial, afectándonos como si fuera real.

# La Estrategia de Liberación

---

*No son las cosas las que nos hacen sufrir, sino nuestra reacción a ellas (las olas).*

## 1. Observar

Reconoce qué Vritti está activo. ¿Es memoria? ¿Es fantasía? ¿Es percepción correcta?

## 2. No Identificar

Recuerda que tú eres el Vidente (Drastuh), no la ola. Separa tu Ser del pensamiento.

## 3. Redefinir

Al dejar de etiquetar y reaccionar, los opuestos desaparecen.

Cuando las olas disminuyen, el verdadero SER resurge en paz.

