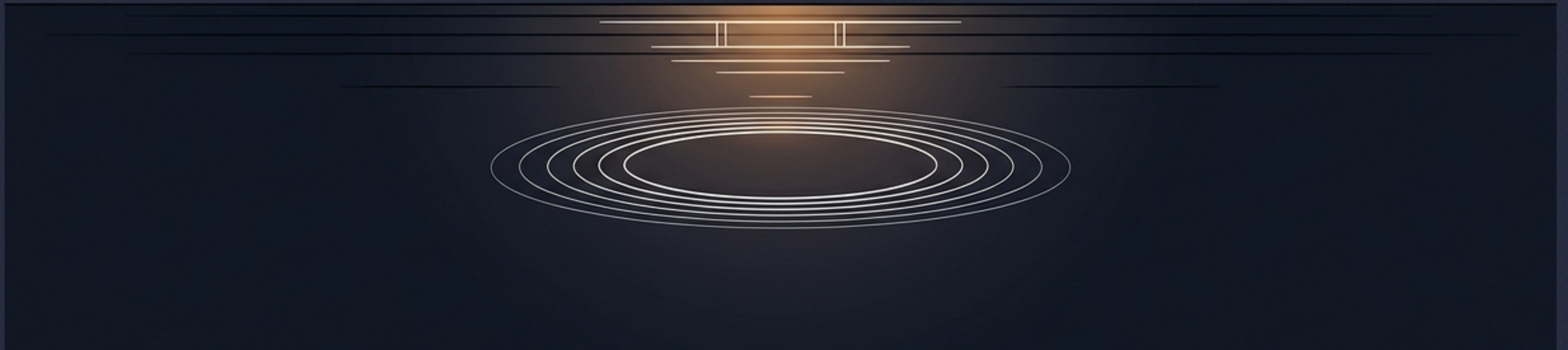


Yoga Sutras de Patanjali: Samadhi Pada

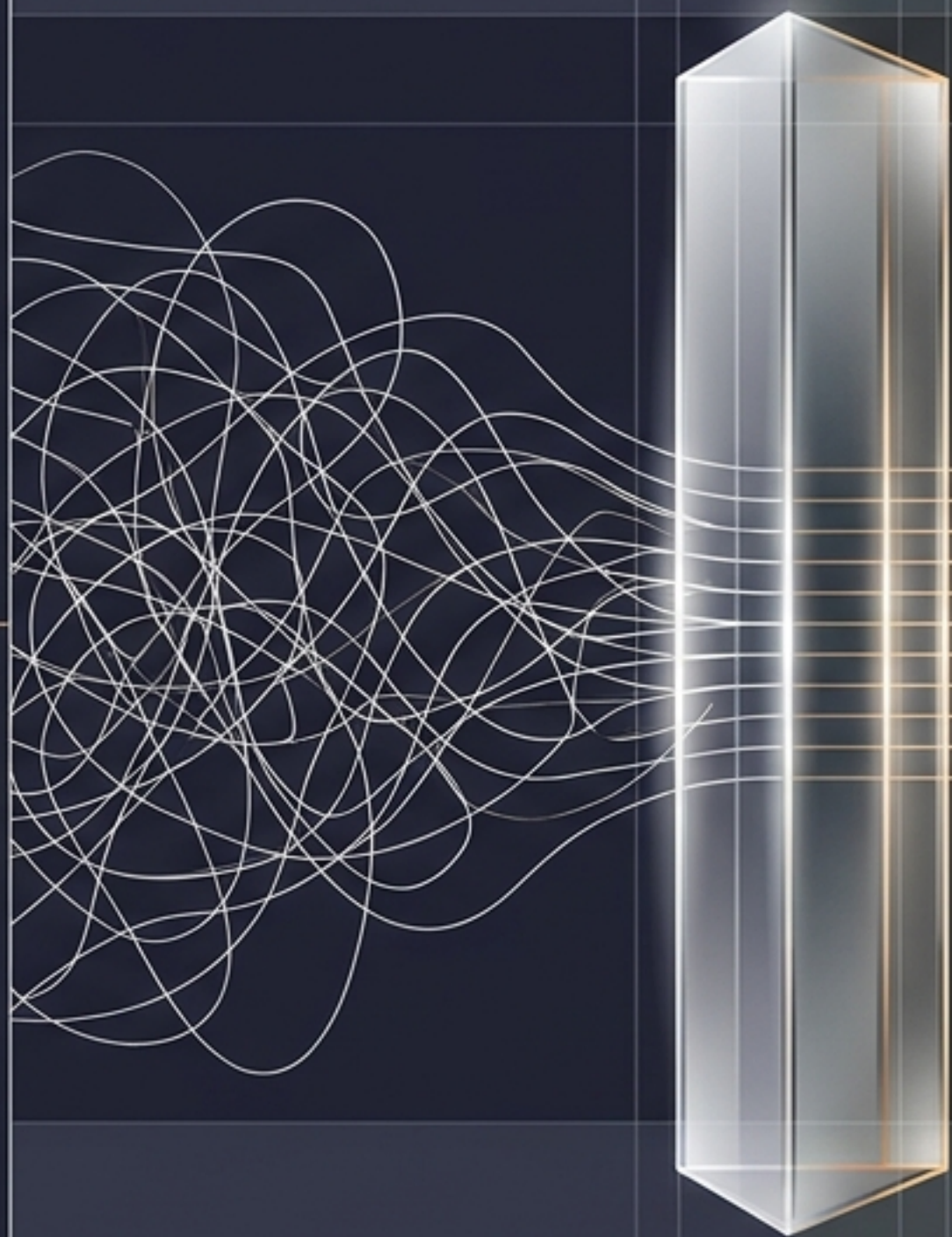
Capítulo 1: Concentración



Comentado por: Roynel Martínez.



PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE



Estabilizar y despejar la mente

(Yoga Sutras 1.33 - 1.39)

Citta Prasadanam

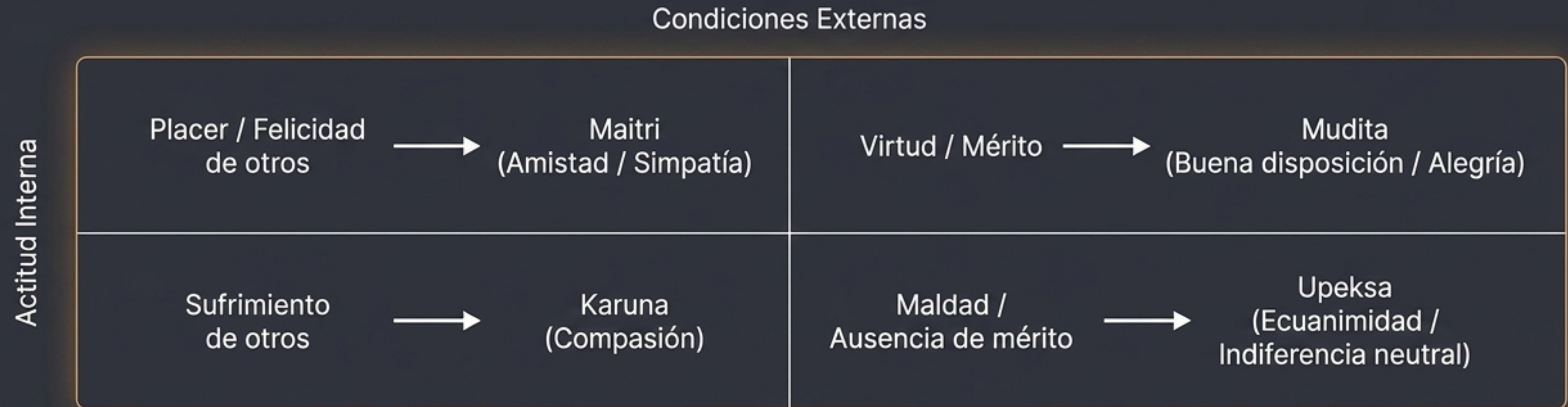
(La Clarificación de la Mente)

- 1 El Objetivo**
Modificar las estructuras y hábitos mentales. La mente está compuesta de contenidos que forman la personalidad.
- 2 El Método**
Sustituir hábitos groseros por otros más sutiles mediante la disciplina y el replanteamiento amoroso de nuestra relación con el entorno.



1.33 maitri-karuna-mudita-upeksanam suhkha-duhkha-punya-apunya-visayanam bhavanatas citta prasadanam

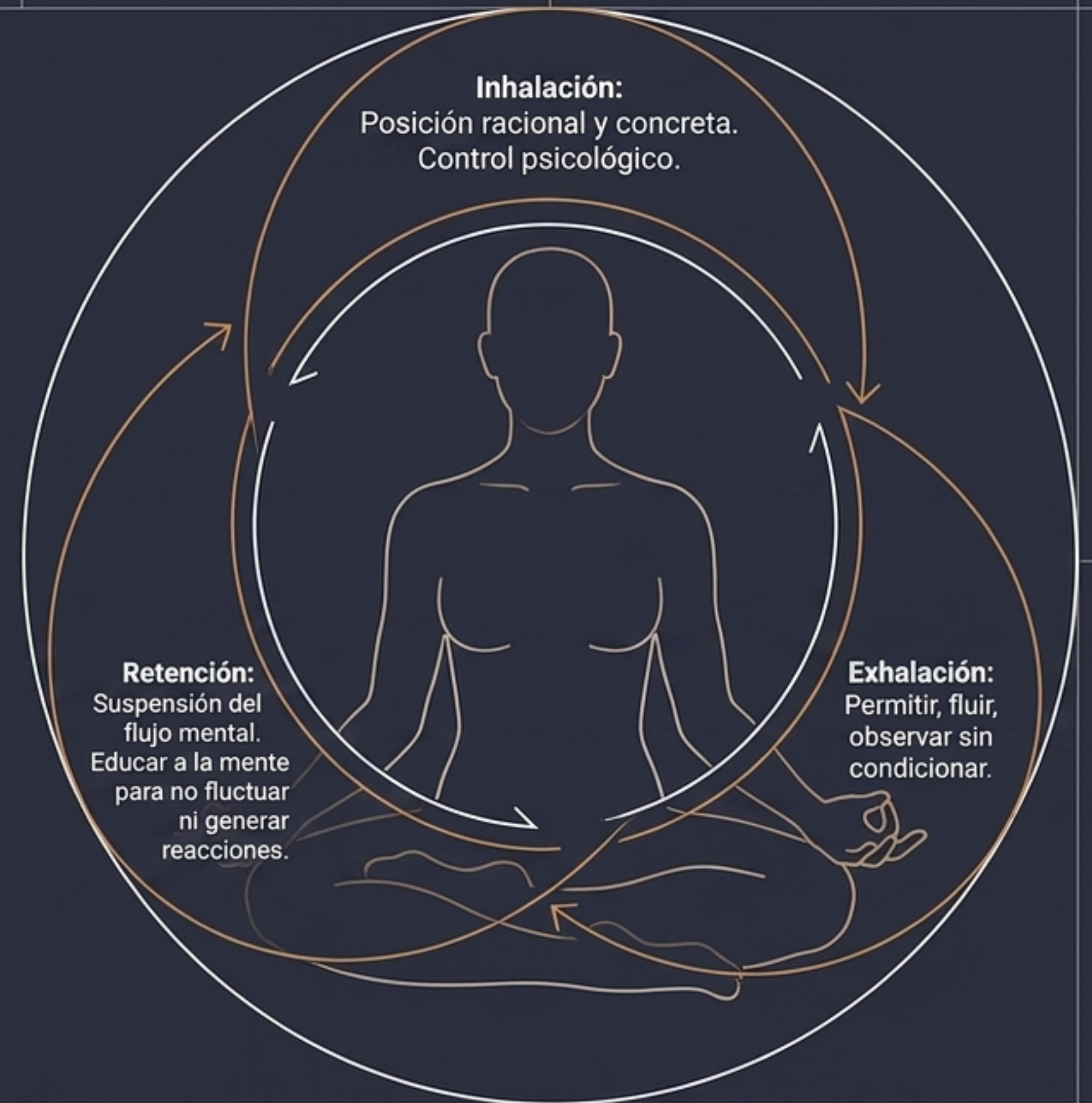
La Clarificación de la mente [resulta] del cultivo de la amistad, la compasión, la felicidad y ecuanimidad en condiciones de placer, insatisfacción, mérito y ausencia de mérito, respectivamente.



Mantenerse neutro ante estímulos que afectan el ego equilibra la disposición mental.

1.34 *pracchardana- vidharanabhyam va pranasya*

O por expulsión y retención de la respiración.



Al cambiar el patrón respiratorio, derivamos y transmutamos la energía mental, modificando los procesos que se reproducen en la pantalla de la mente.



1.35 visaya-vati va pravrttir utpanna manasah sthiti-nibandani

O la unión constante del órgano mental surge en la actividad de involucrarse con una condición.

Enfocar la atención en las sensaciones de los 5 sentidos para percibir su naturaleza sutil. Cambia nuestro concepto de las cosas y estabiliza las reacciones emocionales.



1.36 visoka va jyotismati

O concentrarse en un estado interno de lucidez donde no existe la aflicción.

Enfocar la atención en estados internos libres de comparación. Sin fricción mental, la paz y la ecuanimidad surgen de forma espontánea.





1.37 vita-raga-visayam va cittam

O morar en una mente con una
condición libre de apego.

Liberarse de la necesidad de control y
de las expectativas nacidas de la
carencia. Actuar Desapegada-mente:
hacer sin esperar recompensa para no
esclavizarse a la rueda de causa y
efecto.



1.38 svapna-nidra-jnana- alambanam va

O enfocarse en el conocimiento
[derivado] del estado de sueño al
dormir.

El tercer estado (dormir sin sueños).
No existen impresiones mentales que
conecten con aversión o apego,
eliminando el detonante de las
reacciones mentales.

1.39 yatha abhimata-dhyanad-va

O meditando en cualquier objeto o principio en el que tengamos preferencia.

La Estrategia Final:

Enfocar toda la atención en un objeto, principio, idea o emoción hacia el que exista predisposición.

El Resultado:

Esta atracción natural facilita mantener el enfoque por largos períodos. Al sostener este enfoque prolongado, la mente cesa de oscilar y desaparece la fricción, logrando la ecuanimidad absoluta.



Resultados de estabilizar la mente (Yoga Sutras 1.40 - 1.51)



1.40 parama-anu-parama-mahattva-anto'sya vasikarah

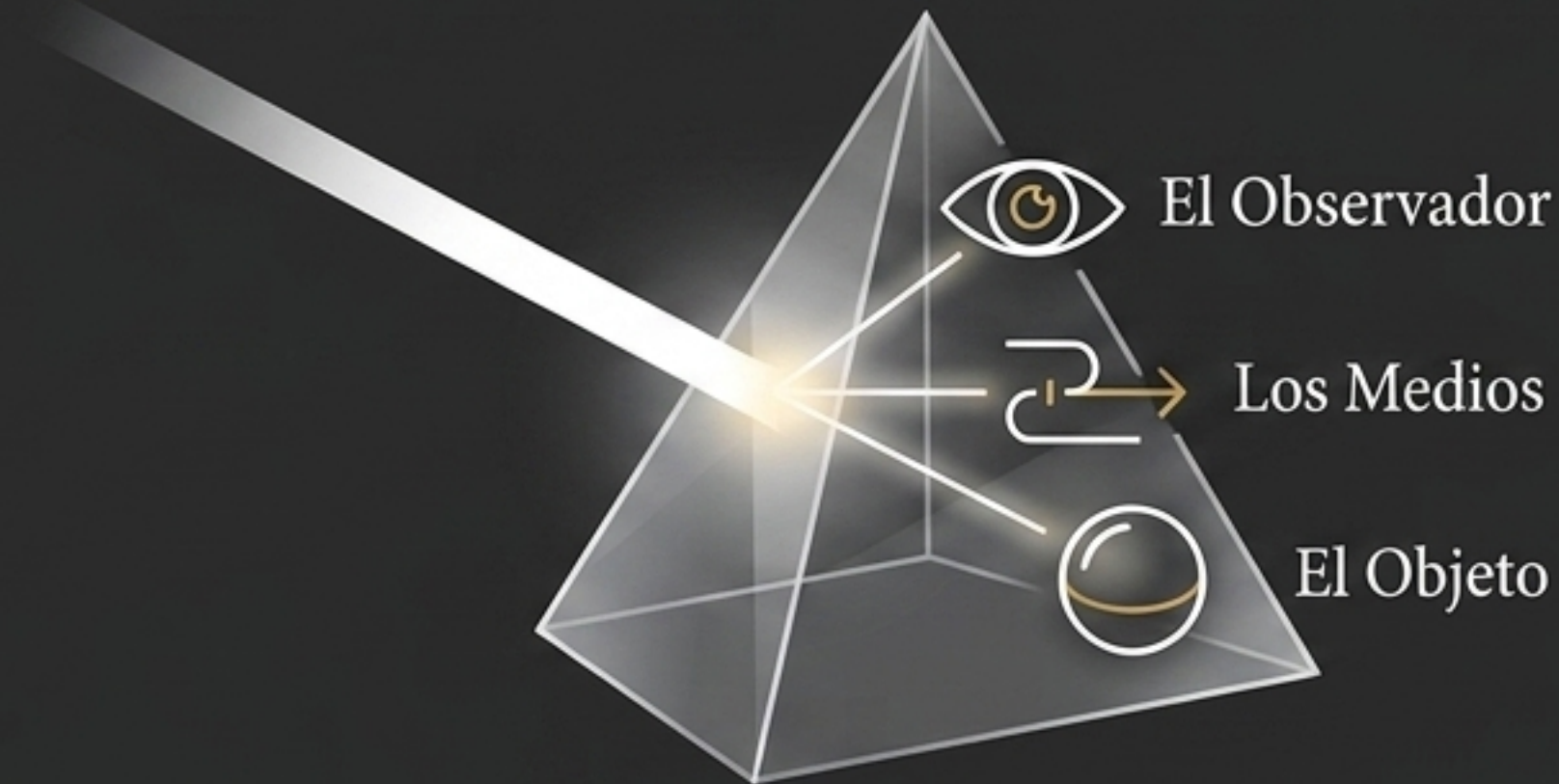
Al practicar se alcanza la capacidad de mantenerse estable al relacionarnos tanto con objetos pequeños como los más grandes.

La práctica condiciona la mente. Con una mente desapegada, la atención es idéntica sin importar el peso psicológico del objeto. Todos los objetos se perciben por igual bajo un control mental perfecto.



1.41 ksina-vrtter abhijatasya-iva maner grahitr-grahana-grahyesu tat-sth-tad-anjanata samapattih

Cuando las modificaciones de la mente se han debilitado, la mente se torna como un cristal transparente, y puede fácilmente adquirir las cualidades de cualquier objeto observado...



- Las oscilaciones mentales (el hábito de clasificar todo en bueno/malo) se detienen.
- El campo mental queda tan sensible y transparente que refleja puramente el contenido de aquello en lo que se enfoca.
- Se alcanza la unicidad absoluta sin contaminación mental.

1.42 Savitarka Samadhi

tatra sabda-arthajnana-vikalpaih samkirna savitarka sama pattih

Svatikara Samadhi es un tipo de absorción compuesta de la combinación mediante la conceptualización de la palabra, el propósito y el conocimiento.

Explicación: Absorción asociada a objetos densos donde aún existe condicionamiento mental (Fusión con atributos).

1.43 Nirvitarka Samadhi

smrti-parisuddhau svarupa-sunya-iva-arthamatra-nirbhasa nirvitarka

Nirvitarka Samadhi es cuando la memoria se purifica... y solo permanece o se destaca el objeto en el que enfocamos la atención.

Explicación: La mente está libre de contenido propio. Solo el objeto brilla en primer plano.



1.44 Objetos Sutiles

etayaiva savicara nirvicara ca suksma-visaya vyakhyata

De manera similar se explican *sarvicara* y *nirvicara*, que son condiciones sutiles.

Nota: Desprovistos de la naturaleza de la mente; operan igual que los densos pero en niveles de energía fina.

1.45 El Límite de la Materia

suksma-visayatvam ca aliinga-paryavasanam

La gama de dichos objetos sutiles se extiende hasta *prakriti* (la materia) no manifestada.

1.46 La Semilla

ta eva sabijah samadhi

Estos son samadhi con semilla.

Concepto: La 'semilla' es un objeto o pensamiento usado como herramienta que, a través de la atención, germina en el Samadhi.



Los 4 Tipos de Sabijah Samadhi (Samadhi con Semilla)

	Objeto Denso / Concreto	Objeto Sutil (Prakriti)
Con Atributos (Conceptos / Palabras)	Savitarka Samadhi (1.42)	Savichara Samadhi (1.44)
Sin Atributos (Memoria purificada, sin contenido mental)	Nirvitarka Samadhi (1.43)	Nirvichara Samadhi (1.44)

Las 4 variedades son objetivas y utilizan una herramienta (semilla) para alcanzar la absorción





Paso 1 (1.47): Claridad

nirvicara-vaisaradye' dhyatama-prasadh

Con el dominio y habilidad de Nirvicara Samadhi, surge la claridad del yo auténtico. (Luminosidad del instrumento interno).

Paso 2 (1.48): Sabiduría

rtam bhara tatra prajna

Entonces lo que esa persona ve y comparte con otros es sabiduría (está libre de error). (Conocimiento basado en la experiencia, repleto de verdad).

Paso 3 (1.49): Diferenciación

sruta-anumana-prajnabhyam anya-visaya visesa-arthatvat

Su condición es diferente del conocimiento escuchado o inferido debido a que se refiere a las características esenciales del objeto.



1.50 taj-jah samskaro'nya-samskara-pratibandhi

El samskara nacido de él obstruye otros samskaras.



- El conocimiento que rebosa verdad crea nuevas impresiones latentes (Samskaras) en el campo mental.
- Estas nuevas impresiones son tan profundas y trascendentales que sustituyen las viejas creencias y hábitos groseros.
- Un nuevo paradigma mental desplaza permanentemente las impresiones menos útiles, conformando un nuevo patrón de pensamiento.

1.51 tasya api nirodhe sarva-nirodhan nirbijah samadhih

las impresiones (**samskaras** de sabiduría) al ser restringidas, todo está restringido y eso es **samadhi sin semillas**.

Nirbijah Samadhi

- Absorción sin ayuda de objetos mentales ('sin semilla').
- Se trasciende incluso la necesidad del conocimiento y la naturaleza misma de la mente.
- No existe ningún tipo de impresión en el campo mental.
- Solo queda la fusión absoluta de la consciencia pura con el objeto de meditación, en total libertad de condicionamientos.

