

# Yoga Sutras de Patanjali

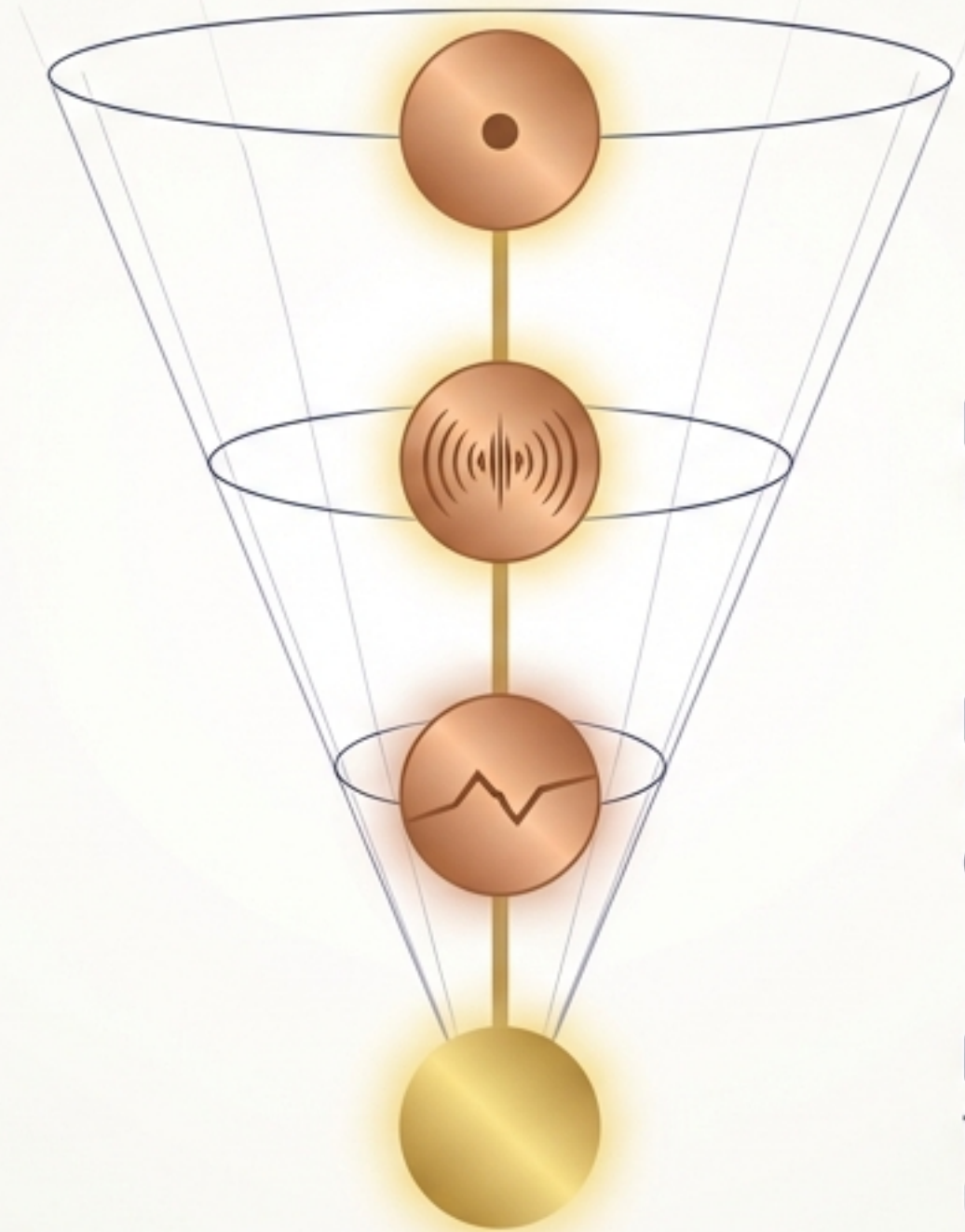
## Capítulo 1: Concentración (Samadhi Pada)

---

Vía directa a través del AUM (Sutras 1.23 – 1.32)



# El Viaje de la Consciencia: De la Fuente a la Práctica



**Fase 1:** La Fuente Suprema  
(Ishvara, Sutras 1.23-1.26)

**Fase 2:** La Vibración Creativa  
(Pranava/AUM, Sutras 1.27-1.29)

**Fase 3:** La Fractura Mental  
(Antarayah, Sutras 1.30-1.31) - Los  
obstáculos y la somatización.

**Fase 4:** La Cura Focalizada (Eka-  
tattva, Sutra 1.32) - El anclaje  
unipuntonal.



## 1.23 ishvara-pranidhanad va

O de la dedicación a Isvara.

### Pranidhana

La disposición de aprender, entregarse y llevar el estudio a la vivencia personal.

### La Gota y el Océano

El alma individual y el cósmica son la misma. La gota contiene todos los atributos del océano, pero a su vez, es el océano mismo.

**Conclusión:** Estudiar a Ishvara es descubrir nuestra propia alma para lograr el Samadhi (fusión con la consciencia absoluta).



## 1.24 klesa-karma-vipakasayair aparamrstah purusa-visesa isvarah



### El Circuito Cerrado de la Mente

- Afectada por aflicciones (Klesa).
- Sujeta a las acciones y sus causas (Karma).
- Atrapada en Sankara (cristalización mental): Las impresiones residuales del subconsciente obligan a reaccionar en piloto automático.



### La Inafectabilidad de Ishvara

- Consciencia pura más allá del mecanismo mental.
- Libre de pares de opuestos (aversión/apego, sufrimiento/alegría).
- Estado de plenitud y dicha inquebrantable.

## 1.25 tatra niratisayam sarva-jna-bijam

**Omnisciencia:** Al liberarnos de las leyes de la mente, el pasado, presente y futuro dejan de existir. Solo existen potenciales expresándose, permitiendo el conocimiento puro de todos los procesos.



## 1.26 Purvesam api guruh kalena anavacchedat

**El Maestro Atemporal:** Este estado es compartido por todos los seres iluminados. Al no estar sujeto al tiempo, Ishvara es el maestro de todos los maestros.



## 1.27 tasya vacakah pranavah

Su expresión es el **pranava / OM**

**El Sonido Primordial:** La palabra sagrada que designa la fuente creativa. El primer sonido de la creación.

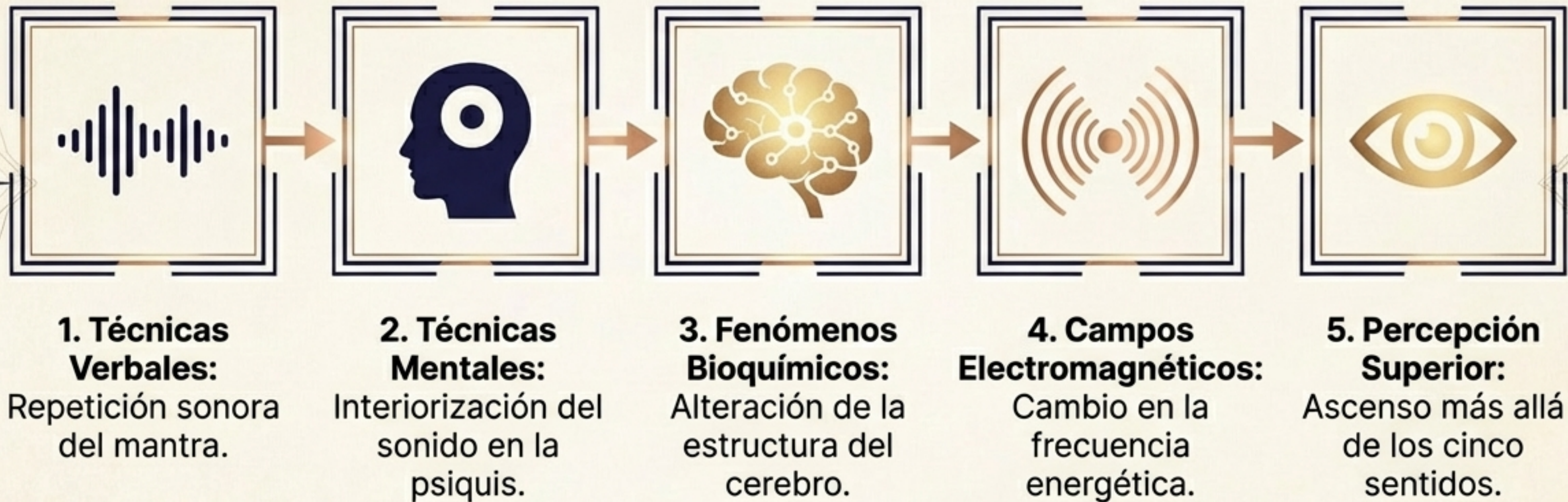
**Arquitectura Mental:** Frecuencias y vibraciones que componen y dan forma estructural a la propia mente.

**Base de la Materia:** La vibración fundamental que subyace a toda energía y materia en el universo.



# 1.28 taj japas tad artha-bhavanam

## El Flujo de la Transformación (De Japa a Bhavana)



## 1.29 tatah pratyak-cetana-adhigamo'py-antaraya-abhavas-ca

El Despertar: Aprender vs. Recordar

### La Mente (Mecanismo Limitante)

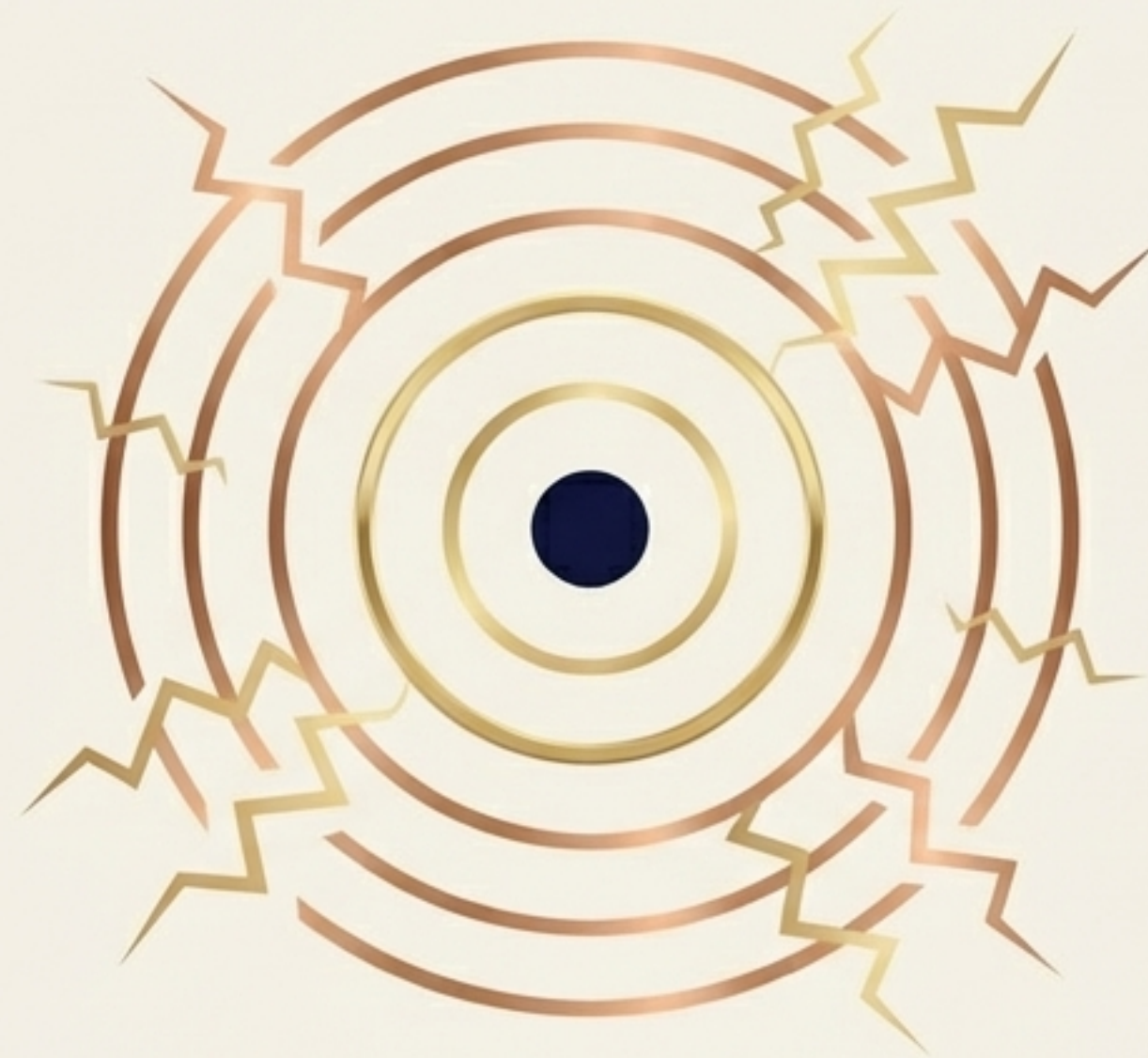


- Aprende, imita, y economiza energía de forma mecánica.
- Es estrictamente comparativa (clasifica en bueno/malo según el recuerdo).
- Busca respuestas en el exterior.

### La Consciencia (Estado Inherente)



- No necesita aprender lo que es; solo necesita recordarlo.
- La paz no se encuentra afuera, es el estado natural del ser humano.
- Al despertar, se disuelve el mayor obstáculo: la propia mente mecánica.



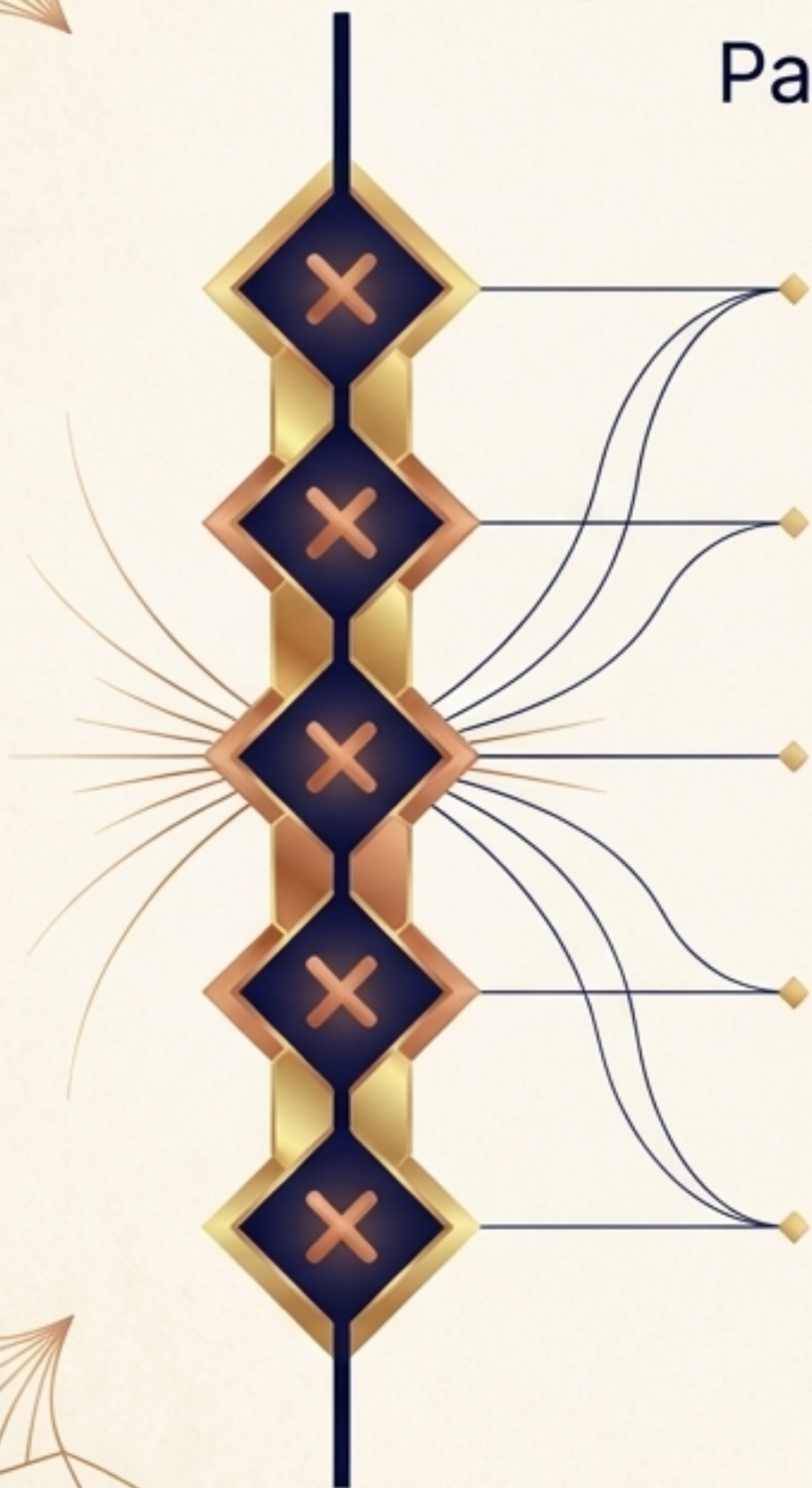
# La Fractura: Obstáculos y Soluciones

## (Yoga Sutras 1.30 - 1.32)

El descenso a la psiquis humana. Cómo la mente pierde su ecuanimidad y crea perturbaciones físicas y emocionales que refuerzan las distracciones del alma, alejándonos de la consciencia pura.

# 1.30 citta-viksepas te'ntarayah

## Parte 1: Barreras Físicas y de Energía



- 1. Enfermedad (Vyadhi):** Afecta la estabilidad mental, originada por causas bioquímicas o psicológicas. Requiere equilibrio físico y respiratorio.
- 2. Estancamiento (Styana):** Estado tamásico (inerte) de la mente. Se combate buscando la ecuanimidad y el camino del medio.
- 3. Dudas (Samsaya):** Cristalizan y frenan el avance por temor a lo nuevo, bloqueando el fluir natural.
- 4. Desatención (Pramada):** Perder la actitud exploradora, atenta y alerta en el aquí y el ahora.
- 5. Fatiga (Alasya):** Ruptura de los patrones de resistencia mental; pérdida total de iniciativa y entusiasmo.

# 1.30 citta-viksepas te'ntarayah

## Parte 2: Trampas Psicológicas y del Ego



• **6. Complacencia (Avirati):** El ciclo sin salida de repetir hábitos mecánicos ilusorios que no conducen al despertar.



• **7. Ilusión (Bhranti-darsana):** Esclavitud a las propias creencias. Asumir que las categorías mentales temporales son verdades absolutas.

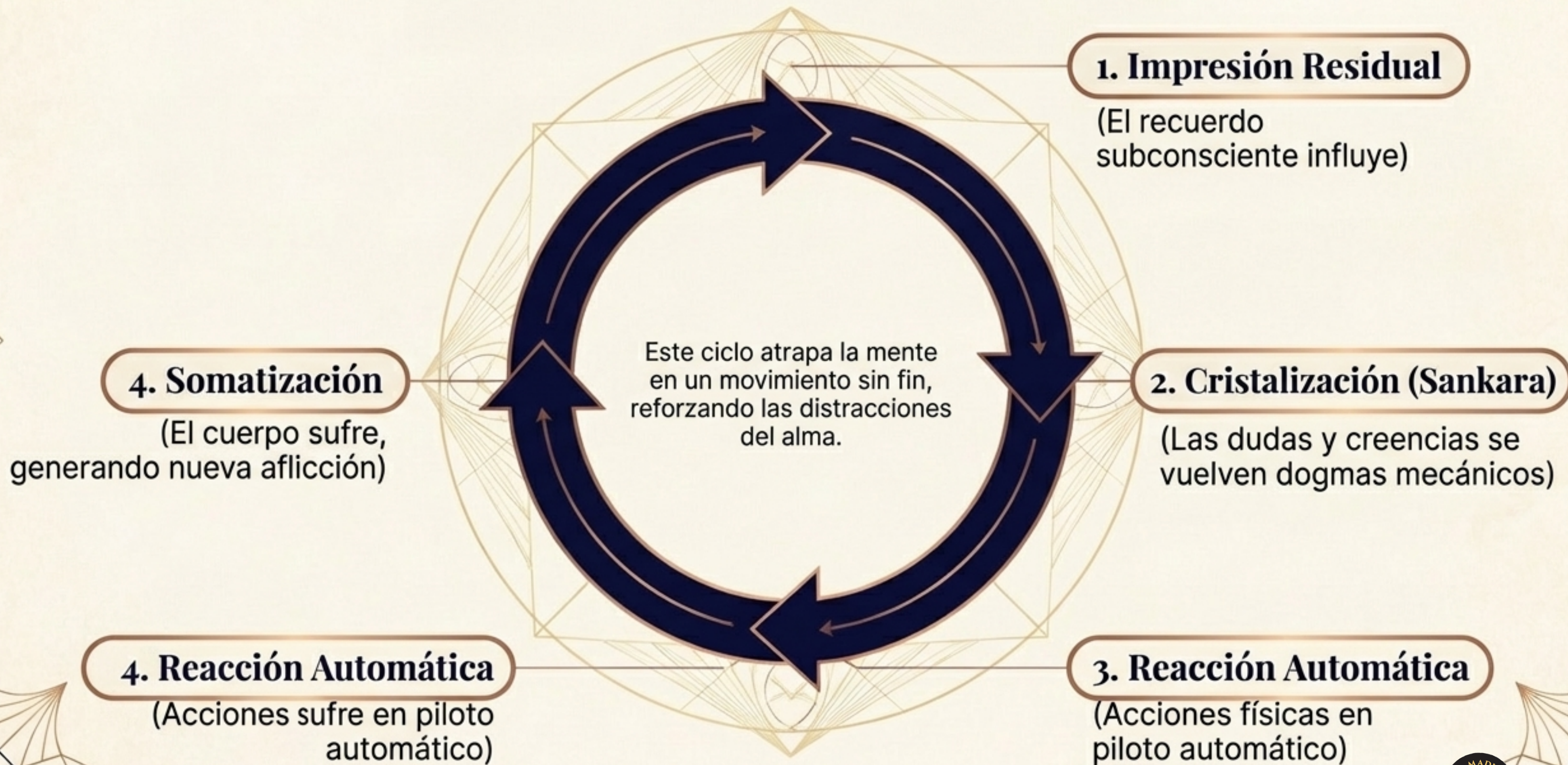


• **8. Inconstancia (Alabdha-bhumikatva):** Desconexión de la intención vital y falta de perseverancia en la disciplina.



• **9. Regresión (Anavasthitatvani):** El principio del EGO. Creer que 'soy mi pasado', condicionando el presente con un 'YO' que solo existe en el recuerdo.

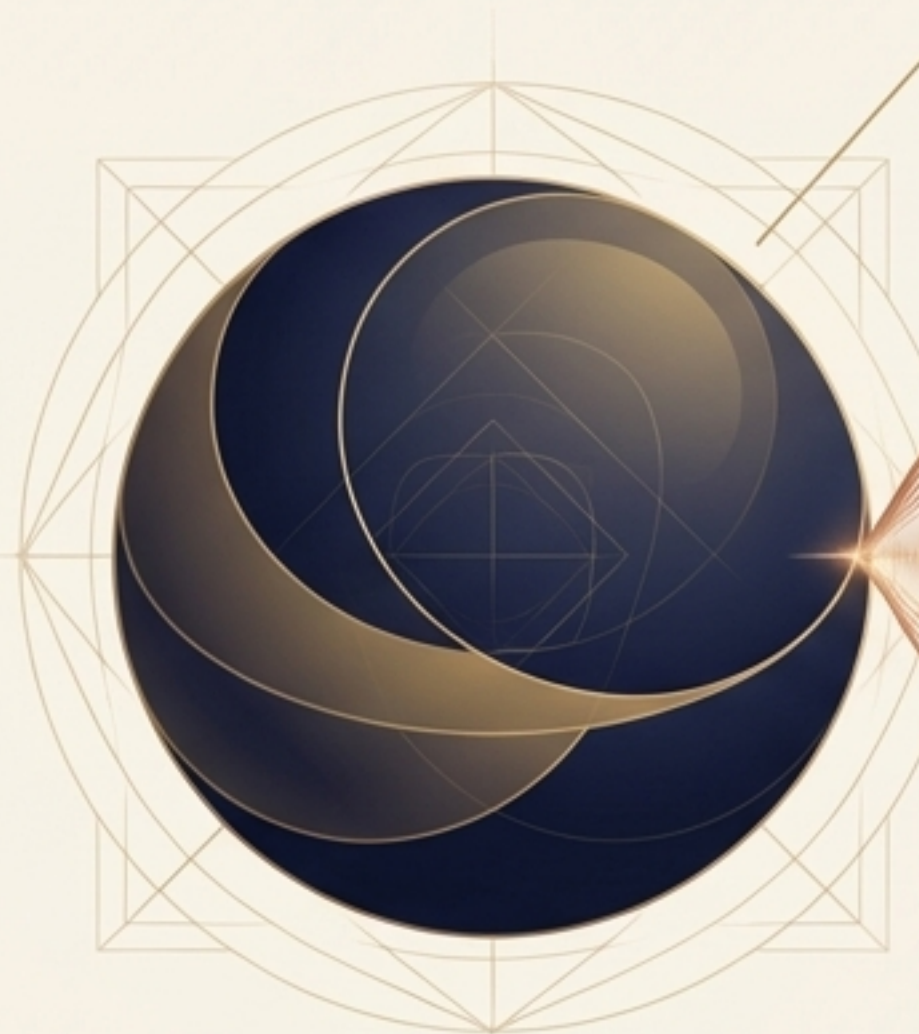
# El Circuito Cerrado de la Perturbación



# 1.31 duhkha-daurmanasya-angam ejayatva-svasa-prasvasa viksepa-sahabhuva

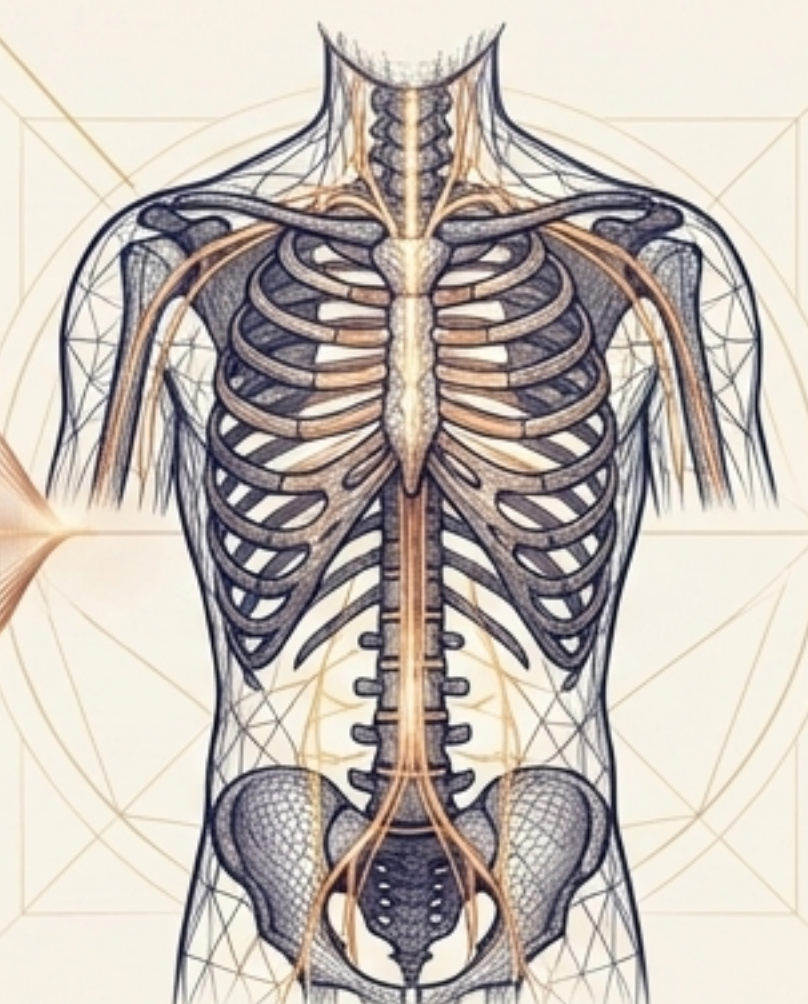
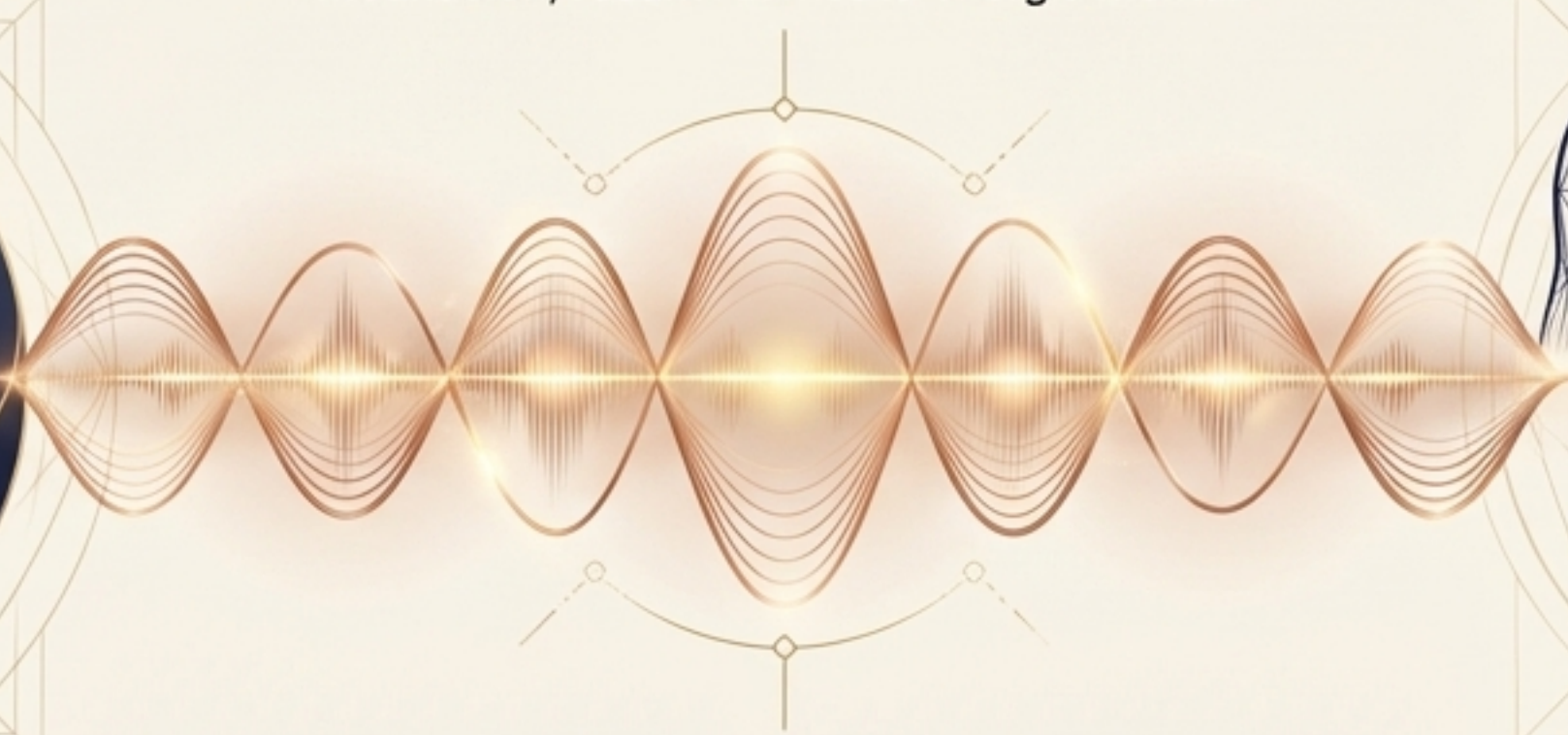
## El Puente Psicosomático (Svasa-Prasvasa)

Toda aflicción cambia la profundidad y velocidad del aliento. Al modificar intencionalmente la respiración en la meditación, recanalizamos la energía mental.



### La Psiquis (La Mente)

Ansiedad, abatimiento y desesperación originadas en la mente.



### El Cuerpo Físico

Somatización: Condicionamientos en las respuestas de los órganos y el Sistema Nervioso Central.

# 1.32 tat pratisedha-artham eka-tattva-abhyasa

La Cura: Eka-Tattva (La Práctica de Una Sola Cosa)



## El Anclaje

Dirigir la mente en una única dirección y entrenarla para que se enfoque en un solo principio o un único objeto.

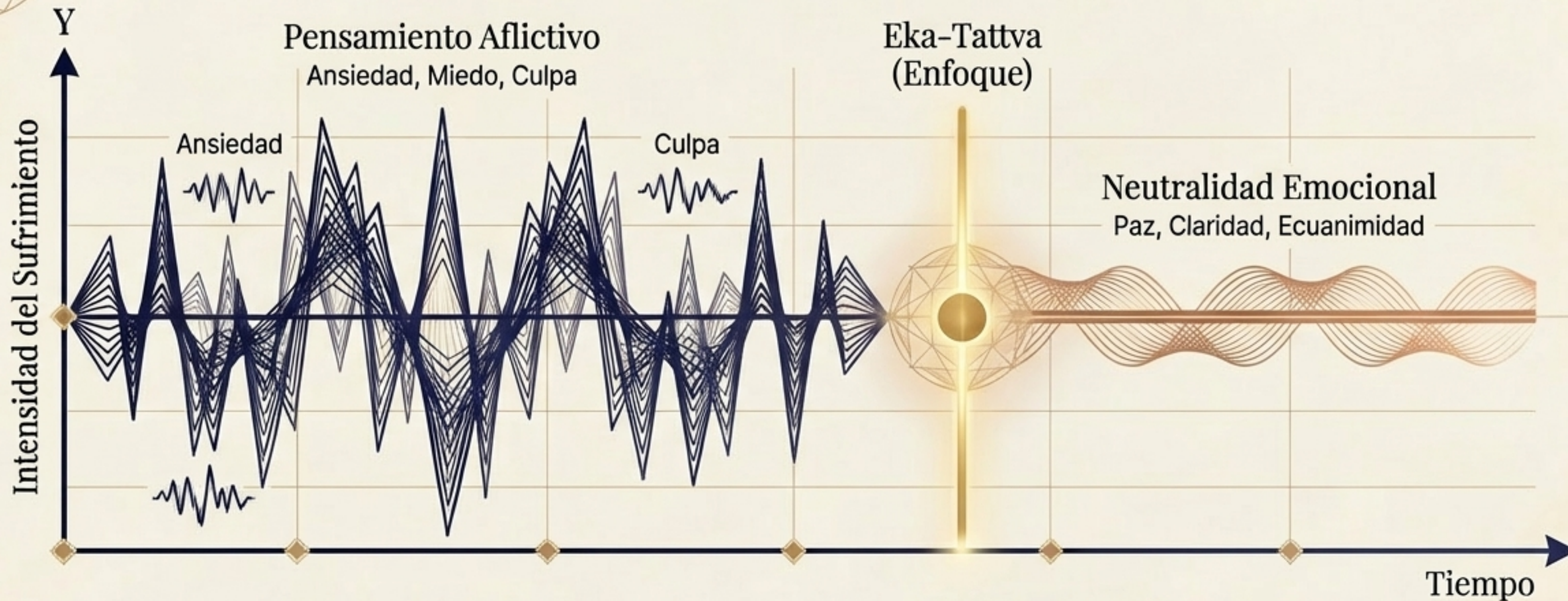
## Disipación Energética

Al redirigir la atención, la energía que alimentaba el estado mental perturbado comienza a disiparse por inanición.

## Cese del Sufrimiento

Al quitarle la fuerza de enfoque al pensamiento, se disuelve su influencia emocional y la perturbación colapsa.

# La Mecánica de la Liberación Emocional



**Al quitarle la fuerza al pensamiento dejamos de sufrir,  
es decir contrarrestamos la energía emocional.**

No intentamos arreglar la mente usando la misma mente mecánica;  
simplemente le retiramos el suministro energético.

# La Raíz de la Liberación



**Lo que más molesta a la mente  
no es lo que piensa sino lo que siente.**

Al transitar de la mente mecánica hacia la consciencia pura, nos fundimos en la fuente creativa, retornando al océano de Ishvara.

