



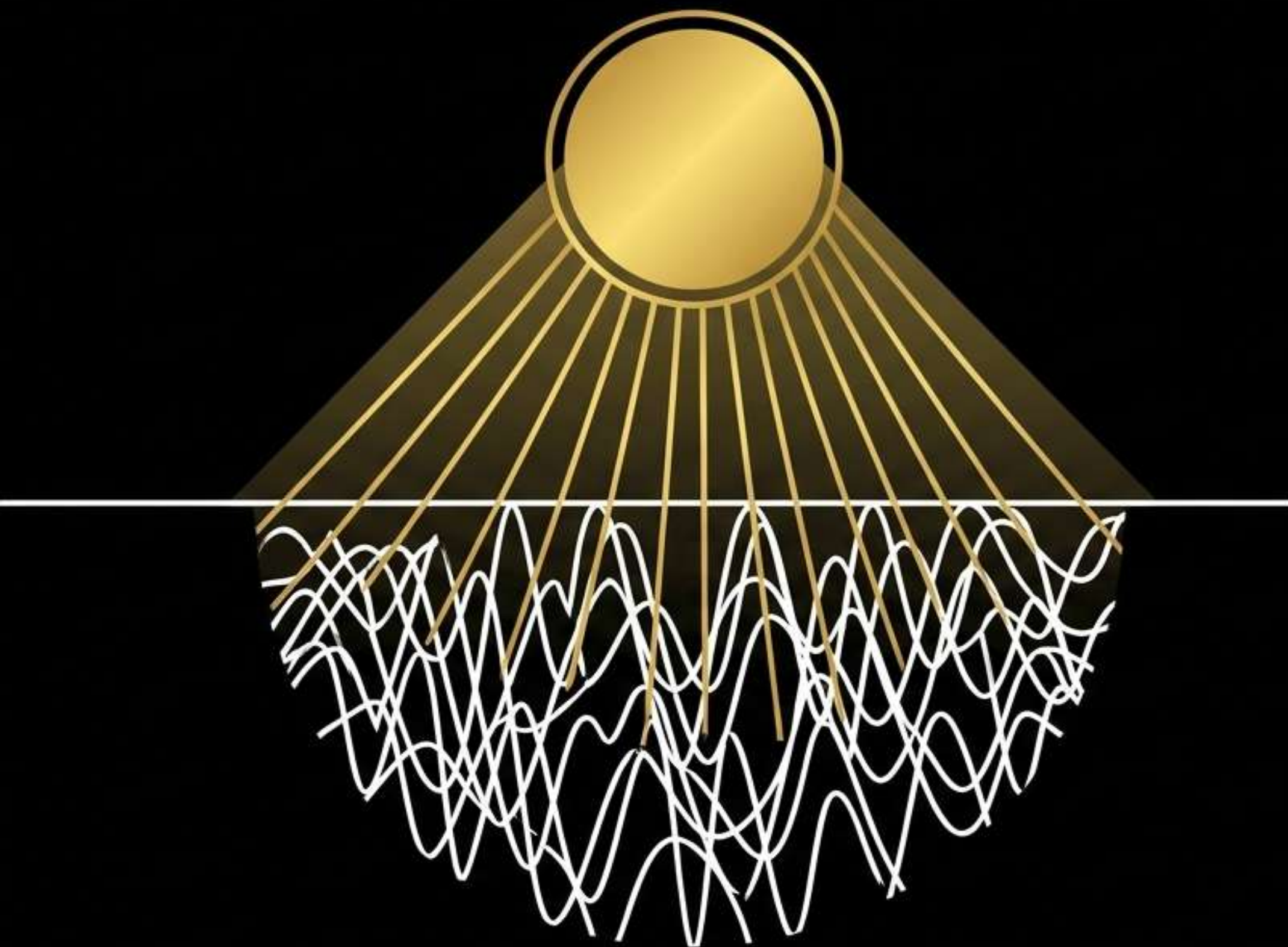
Capítulo 4 de los Yoga Sutras

Experiencias (Kaivalya Pada)

La arquitectura de la liberación y el dominio de la consciencia pura.



PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE



Iluminación de la mente (Yoga Sutras 4.18 – 4.21)

La estructura mental es solo un reflejo. Antes de alcanzar la liberación, el meditador debe diseccionar la ilusión del control y comprender la verdadera relación entre el observador y lo observado.



El Sutra

*sada jnanatas
citta-vrttayas
tat-prabhoh purusasya
aparinamitvat*

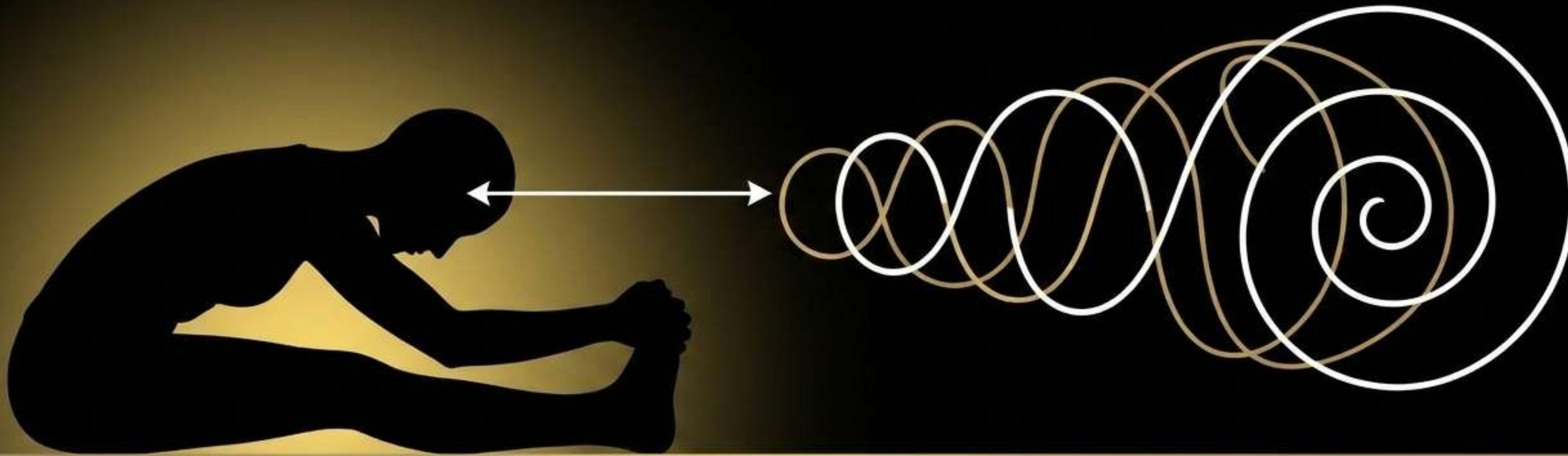
La Traducción

La consciencia pura siempre conoce las actividades de la mente, ya que es superior a ella, soporte de ella, y la que domina a esta última.

Mecánica Cognitiva

- **El Rol de Purusa:** La consciencia ocurre independientemente de sensaciones o emociones. Es el soporte inmutable.
- **La Ilusión Mental:** No importa cuánto oscilen los procesos, la consciencia siempre observa.
- **Objetivo:** Educar a la mente para imitar la observación y fusionarse con la consciencia pura.





El Sutra

*na tat-svabhasam
drsyatvat*

La Traducción

Además, la mente es parte de lo que es percibido y no tiene, por sí misma, el poder de percibir.

Mecánica Cognitiva

- **La Imposibilidad del Control:** La mente no puede percibirse a sí misma. Controlarla desde la mente es un gasto en vano.
- **El Receptor Real:** La consciencia pura es el único ente que verdaderamente recibe el contenido mental.
- **Estrategia Clave:** Observar y no reaccionar. Esto elimina la volición y propicia el reconocimiento de la consciencia.





El Sutra

*eka-samaye ca
ubhaya-anavadharanam*

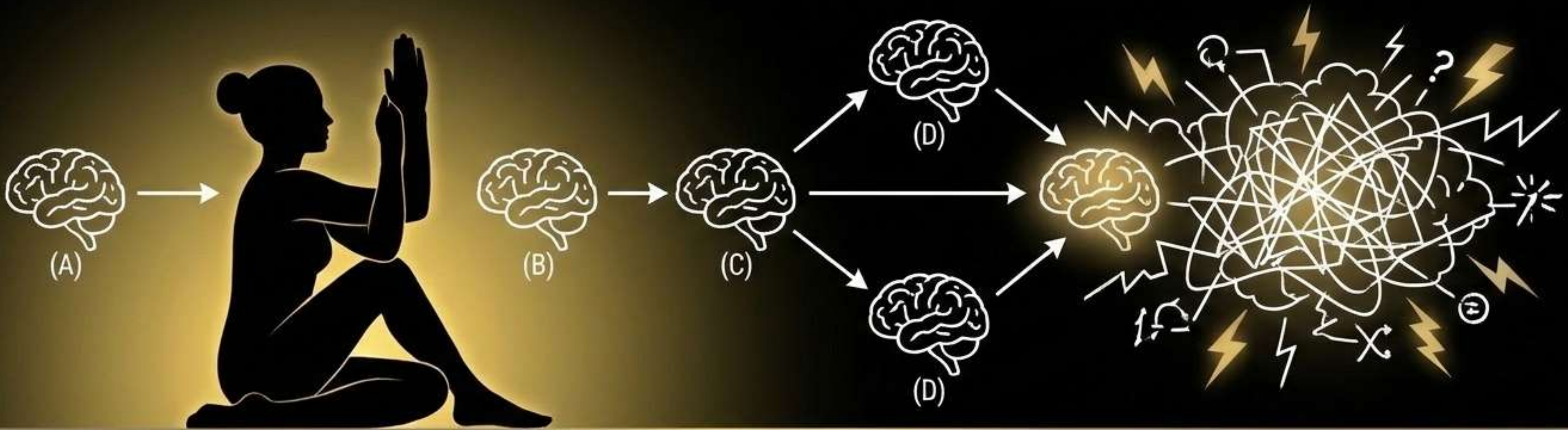
La Traducción

Ni pueden la mente y el
proceso de iluminación
conocerse
simultáneamente.

Mecánica Cognitiva

- **Conflicto de Roles:** La mente no puede sostener dos papeles (crear y ver lo creado) al mismo tiempo.
- **La Trampa Intelectual:** La iluminación está más allá de los contenidos mentales. El deseo de iluminarse impide la iluminación.
- **Pares de Opuestos:** El reino mental opera en dualidad. La plenitud requiere salir de esta fricción.





El Sutra

*citta-anataradsye
buddhi-buddher
atiprasangah
smrti-samskaras ca*

La Traducción

Si una mente fuera iluminada por otra, habría una interminable progresión de cogniciones y confusión.

Mecánica Cognitiva

- **La Ilusión del Maestro:** Tratar de iluminar a otro solo añade información y fluctuaciones, alejando la consciencia.
- **Sobrecarga:** Demasiada información sobrecarga el intelecto y confunde la memoria.
- **El Arte de Desaprender:** Liberarnos de la fricción mental y desaprender detiene la agitación.



Diagnóstico de la Realidad: Citta vs. Purusa

Citta (La Mente)

Naturaleza

Trabaja bajo fricción y pares de opuestos (bien/mal aparente).

Rol

Es el objeto percibido; la herramienta de reproducción.

Capacidad

Ciega a sí misma; sobrecargable por el intelecto.

Camino

El arte de desaprender y no reaccionar.

Purusa (La Consciencia)

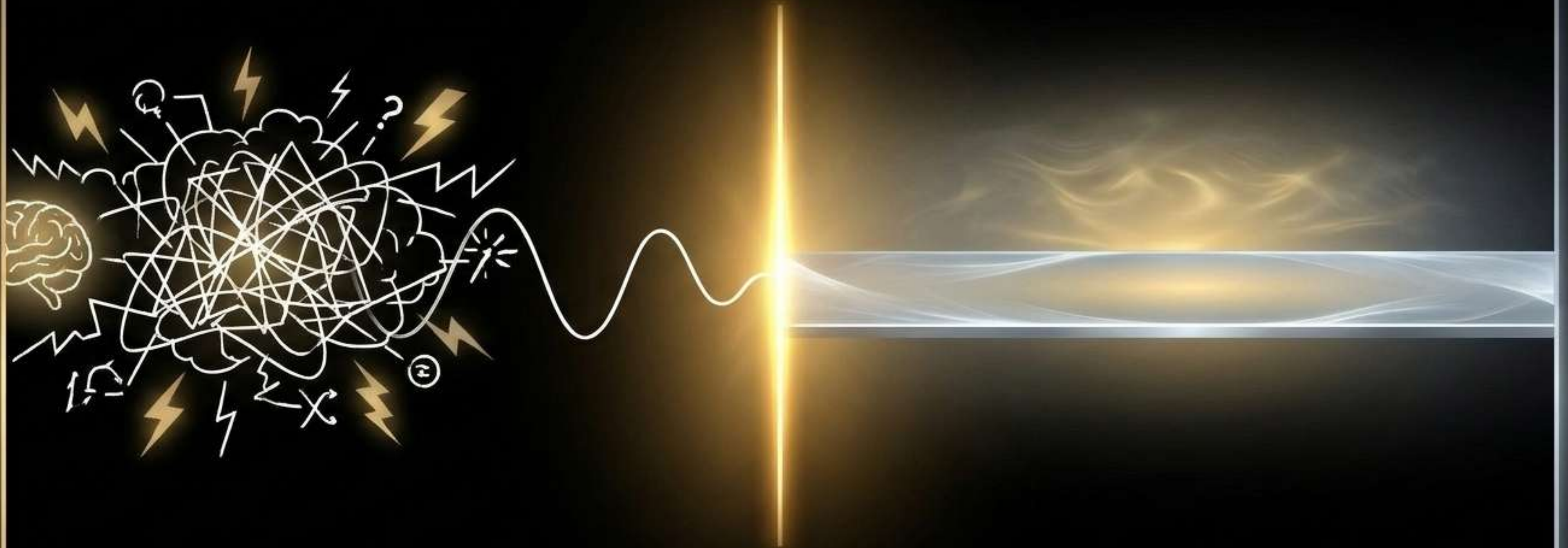
Cero fricción, estado absoluto de no-dualidad.

Es el observador definitivo; el soporte invariable.

Observador incondicional libre de deseos y oscilaciones.

La pura observación y fusión con lo preexistente.





Buddhi y la Liberación (Yoga Sutras 4.22 - 4.26)

La transición hacia la plenitud comienza cuando la mente detiene su reacción mecánica. Aquí, la mente deja de ser una prisión y se convierte en el cristal a través del cual la consciencia se reconoce a sí misma.



El Sutra

*citer apratisamkramayas
tad-akara-apattau
svabuddhi-samvedanam*

La Traducción

Cuando la consciencia inalterable parece adoptar la forma del aspecto más sutil de la mente, es posible tener la experiencia del propio proceso de cognición.

Mecánica Cognitiva

- **La Superficie Traslúcida:** Cuando la mente no reacciona a los condicionamientos sensoriales, las oscilaciones desaparecen.
- **El Espejo Perfecto:** La mente se vuelve un cristal prístino que adopta exactamente la forma de lo que percibe.
- **Acceso a la Cognición:** En esta quietud absoluta, entendemos finalmente cómo ocurre el fenómeno mental.





El Sutra

La Traducción

Mecánica Cognitiva

*drastr-drsya-aparaktam
cittam sarva-artham*

El campo mental está coloreado por el que VE como por lo VISTO, y tiene el potencial de percibirlo todo.

- **La Doble Influencia:** En la mente se expresan simultáneamente las influencias del mundo exterior y el autoconocimiento de la consciencia.
- **La Paradoja de la Herramienta:** La mente es la prisión que nos limita, pero al comprender su mecánica, es la misma herramienta que utilizamos para alcanzar la iluminación.



PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE



El Sutra

*tad-asamkhyeya-vasanabhis-
citram api para-artham
samhatya karitvat*

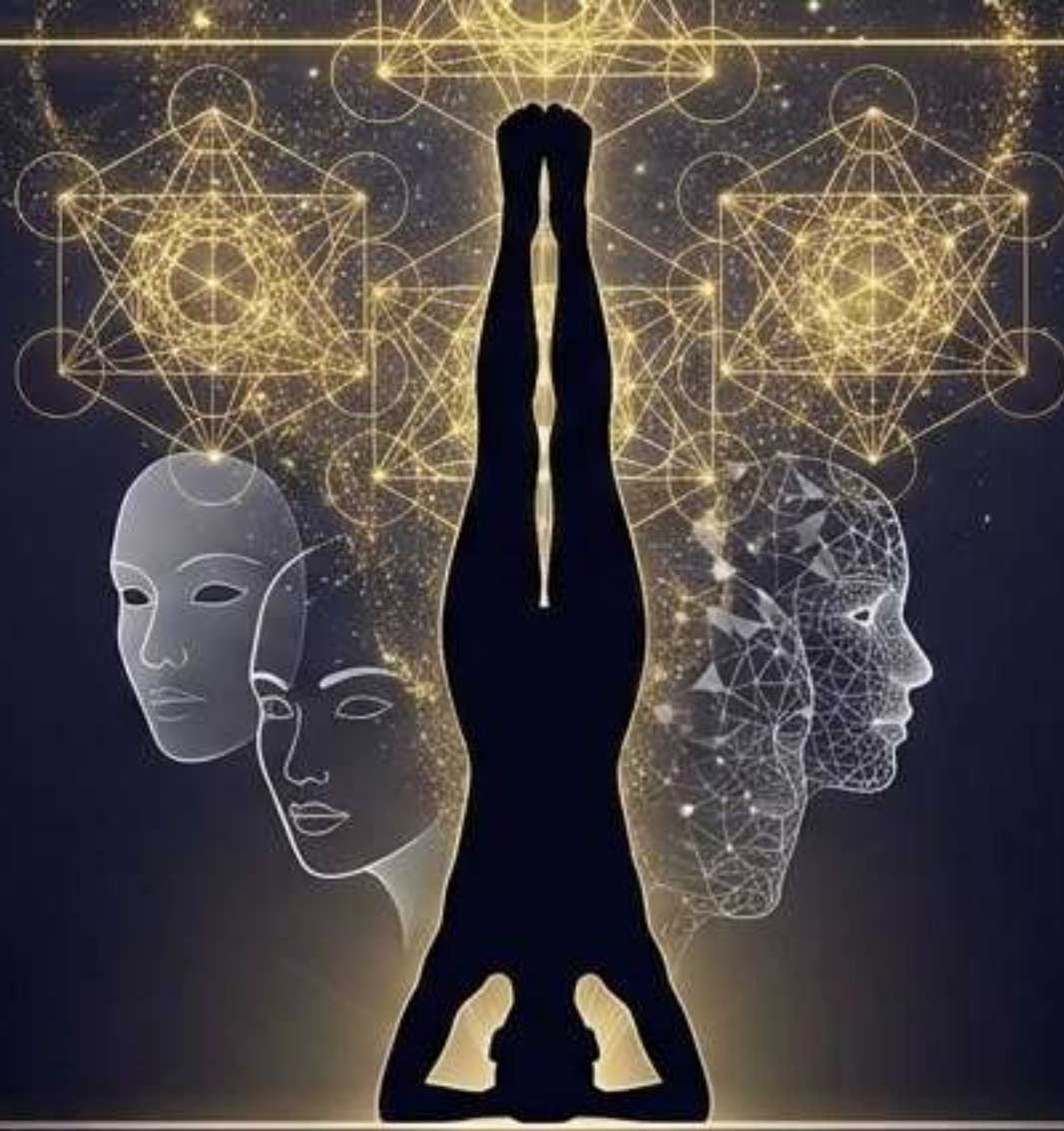
La Traducción

Ese campo mental, lleno de
incontables impresiones, existe
solo para beneficio de la
consciencia que observa.

Mecánica Cognitiva

- **Leyes Cósmicas y Gunas:** La mente trabaja basada en impresiones. Carece de consciencia o vida propia.
- **La Falsa Libertad:** Son estructuras repitiéndose de forma encadenada que dan una ilusión de libre albedrío.
- **El Beneficio Definitivo:** Toda experiencia (aparentemente buena o mala) es solo una estructura mental cuyo único propósito es el beneficio del observador.





El Sutra

*visesa-darsina atma-bhava-
bhavana-vinivrttih*

La Traducción

Para quien ha experimentado la diferencia entre el que ve y la mente, las identidades falsas y la curiosidad respecto a la naturaleza del ser se acaban.

Mecánica Cognitiva

- **El Fin del Combustible:** Al no reaccionar, la mente se queda sin combustible para perpetuar sus ciclos volitivos.
- **Cese del Devenir:** Se rompe la cadena; la causa que generaba el renacer se extingue por completo.
- **Muerte de la Curiosidad:** La consciencia se desliga de las oscilaciones y alcanza su estado natural de plenitud prístina.





El Sutra

*tada viveka-mainam
kaivalya-pragbharam
cittam*

La Traducción

Entonces la mente se torna hacia la discriminación más elevada y gravita hacia la absoluta liberación (Kaivalya).

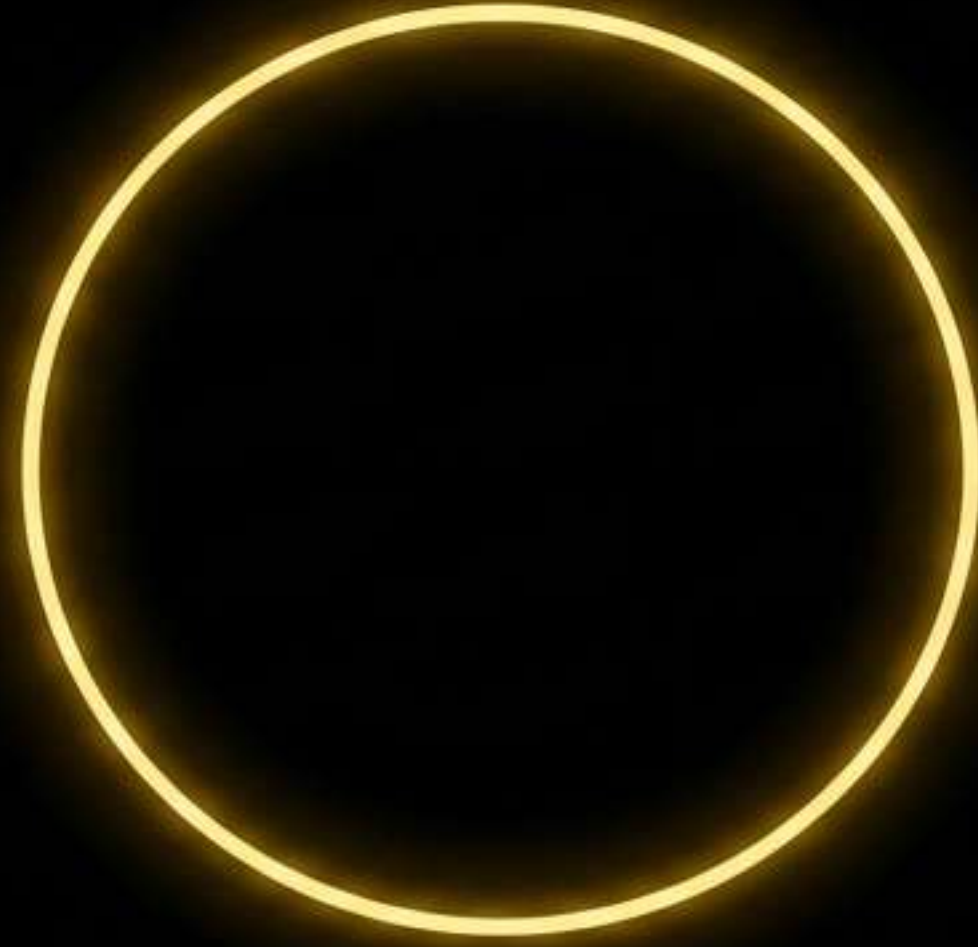
Mecánica Cognitiva

- **Reversión del Propósito:** La mente, diseñada para almacenar y reaccionar, es educada para despojarse del contenido.
- **Habilidad de Liberación:** Desarrolla la misma destreza para liberar información que antes usaba para retenerla.
- **La Fusión Final:** El contenido mental se vuelve sutil, propiciando la fusión absoluta entre lo visto y el que ve.



La Anatomía de la Liberación: El Mapa de Kaivalya





Kaivalya

Cuando nos liberamos de los pares de opuestos, solo queda la consciencia pura. Solo queda la iluminación.

El final de las fluctuaciones. El estado natural de la plenitud. (Yoga Sutras, Capítulo 4).



PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE