

# Yoga Sutras de Patanjali

## Capítulo 1: Samadhi Pada (Concentración)



---

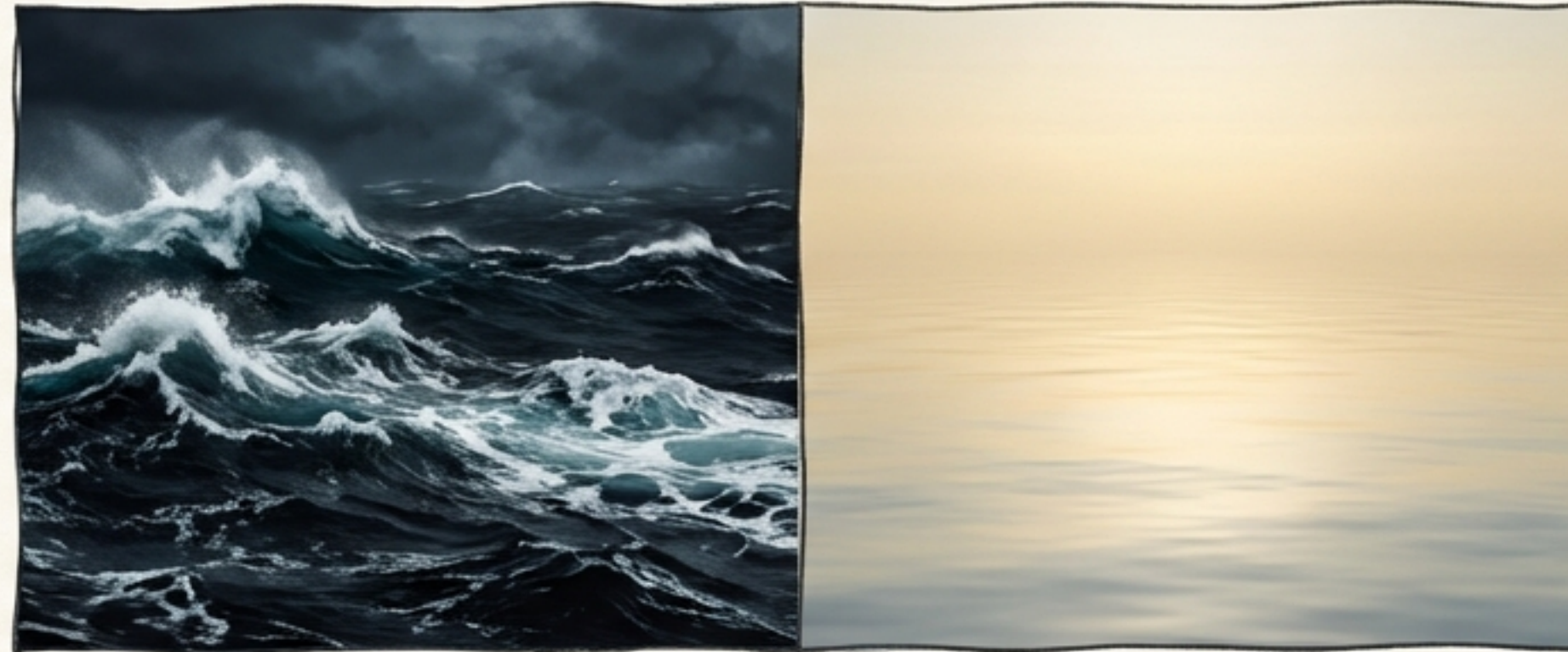
Comentarios basados en las enseñanzas de Roynel Martínez.



PROFESORADO DE YOGA  
INTERNACIONAL  
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

*abhyasa-vairagyabhyam tan nirodhah* (Sutra 1.12)

# El Estado de Yoga



*Vrittis*

*Nirodhah*

## La Meta

Educar la mente para dismantlar la necesidad de repetir patrones de pensamiento (*vrittis*) que nos impulsan hacia la aversión o el apego.

## El Resultado

*Nirodhah*. Cuando los pensamientos son dominados, regulados y silenciados, las olas mentales se atenúan y dejan de perturbar la paz y la lucidez.

## La Fórmula

Práctica (*Abhyasa*) + No-Apego (*Vairagya*).



*atra sthitau yatno'bhyasah* (Sutra 1.13)

# Definición de la Práctica (*Abhyasa*)

## **El Justo Esfuerzo**

No es un proceso de resistencia o control forzado. Es seleccionar la vía adecuada para generar un resultado óptimo.

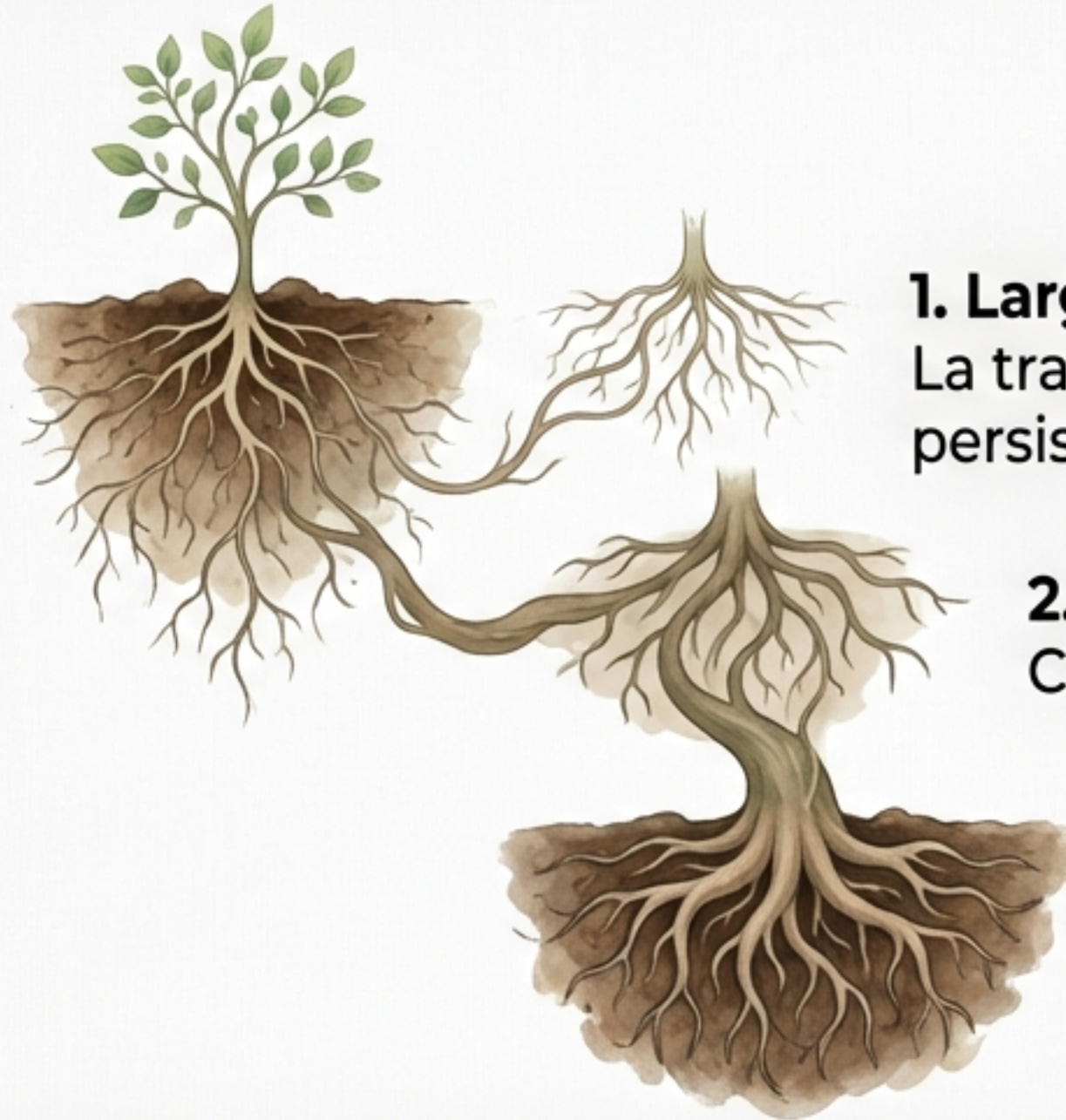
## **Sthitau (Estabilidad)**

La práctica es un estado estable y tranquilo; un proceso de aceptación consciente para mantener el estado de Yoga.



*sa tu dirgha-kala-nairantarya-satkara-asevito drdha-bhumih sah* (Sutra 1.14)

# Los 3 Pilares de una Base Sólida



**1. Largo Tiempo (Dirgha-kala):**  
La transformación requiere persistencia temporal.

**2. Sin Descanso (Nairantarya):**  
Continuidad ininterrumpida.

**3. Devoción Sincera (Satkara):**  
Un acto de fe en uno mismo y en el camino decidido.

Resultado: Esto crea una estructura y un hábito que permite la reeducación mental, convirtiendo la práctica en un cimiento firmemente arraigado.



*drsta-anusravika-visaya-vitrnsasya vasikara-samjna vairagyam* (Sutra 1.15)

# El Arte del Desapego (*Vairagya*)

- **La Ilusión del Ego:** La mente está diseñada para asignar valor a imágenes mentales y creer que 'somos' lo que percibimos.
- **Vashikara (Ausencia de Deseo):** Es el estado donde la mente ya no tiene deseo ni por objetos visibles ni por los descritos en las escrituras.
- **Libertad:** Al liberarnos de la carencia y la expectativa de futuro, alcanzamos la libertad de pensar sin condicionamientos.



*tat param purusa-khyater buna-vaitrsnyam* (Sutra 1.16)

# Desapego Supremo (*Paravairagya*)

## **Más allá de las Gunas**

Liberación de las reacciones a sensaciones externas e internas (emociones/pensamientos).

## **La Meta**

La mente refleja la naturaleza verdadera de la consciencia.

## **El Estado**

Un flujo libre de conocimiento, paz y plenitud, no afectado por los pares de opuestos. Plena comprensión del verdadero ser (Purusha).





# Los Niveles de Realización

DE LA DISPERSIÓN A LA ABSORCIÓN TOTAL (SAMADHI)

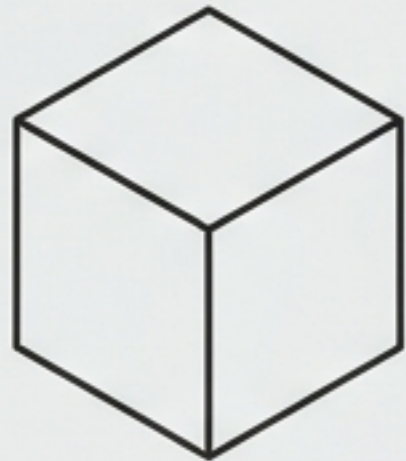


PROFESORADO DE YOGA  
INTERNACIONAL  
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

*virtaka-vicara-ananda-asmita-anugamat-samprajnatah (Sutra 1.17 - Parte I)*

# Samprajnata Samadhi: La Comprensión del Objeto

El Proceso: La consciencia, libre de opuestos, observa plenamente la naturaleza del objeto tal cual es.



Nivel 1: Vitarka (Burda). Conocemos un objeto, pero tenemos una idea superficial influenciada por creencias previas.



Nivel 2: Vichara (Sutil). Empezamos a ser conscientes de lo que se esconde tras nuestra ignorancia; las creencias se reevalúan.



*virtaka-vicara-ananda-asmita-anugamat-samprajnatah* (Sutra 1.17 - Parte II)

# Samprajnata Samadhi: La Comprensión del Ser

## **Nivel 3: Ananda (Dicha)**

Al desapegarnos de los estados mentales, nos liberamos de la dependencia.  
Experimentamos dicha pura.

## **Nivel 4: Asmita (Individualidad Pura)**

Liberación completa de los esquemas de la mente. No existe la ilusión, solo la percepción de lo que somos. La relación entre el ser consciente y el objeto es por primera vez real.



*viram-pratyaya-abhyasa-purvah samskara-seso'nyah* (Sutra 1.18)

# Asamprajnata Samadhi



## Sin Objeto

Carece de objeto en el que absorber la atención. Solo permanecen las impresiones latentes (Samskaras).

## Retorno al Origen

Las fluctuaciones burdas y sutiles retornan al campo del cual emergieron.

## Estado Final

La consciencia es libre de toda estructura mental. Se pierde el estado de EGO y se convierte en consciencia pura, libre de limitaciones.



*bhava-pratyayo videha-prakrti-layanam* (Sutra 1.19)

# Los Yoguis Naturales (Videha)



## **El Don Innato**

Personas nacidas en un estado de Yoga debido a logros en vidas anteriores.

## **Sin Disciplina Externa**

No necesitan disciplinar su mente; el proceso es natural.

## **El Reto**

Aún traen impresiones latentes de ignorancia que deben experimentar, pero alcanzan la integración de consciencia espontáneamente.



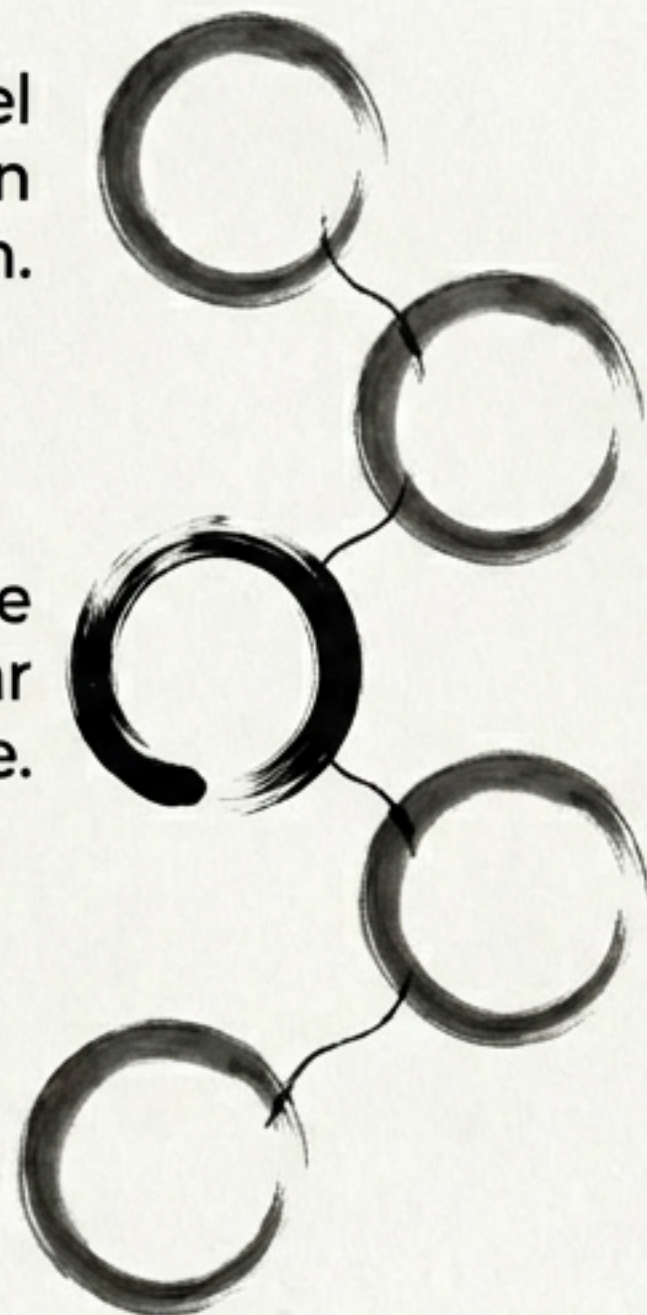
*sraddha-virya-smrti-samadhi-prajna-purvaka itaresam* (Sutra 1.20)

# El Camino de los 5 Pasos

1. Fe (Sraddha): Certeza fiel en el camino. Enfoque e intención sin distracción.

3. Memoria (Smrti): Tener presente el camino (Mindfulness) y aquietar la mente reiteradamente.

5. Sabiduría (Prajna): Búsqueda del conocimiento real.



2. Energía (Virya): Fuerza dirigida hacia las prácticas para superar situaciones.

4. Samadhi: Entrenamiento en la concentración profunda.



*tivra-samveganam asannah* (Sutra 1.21)

# El Factor de Intensidad

## La Regla

A más intensa la fe y el esfuerzo, más cercano está el objetivo.

## Definición de Fe

Claro convencimiento de nuestras acciones hacia un objetivo.

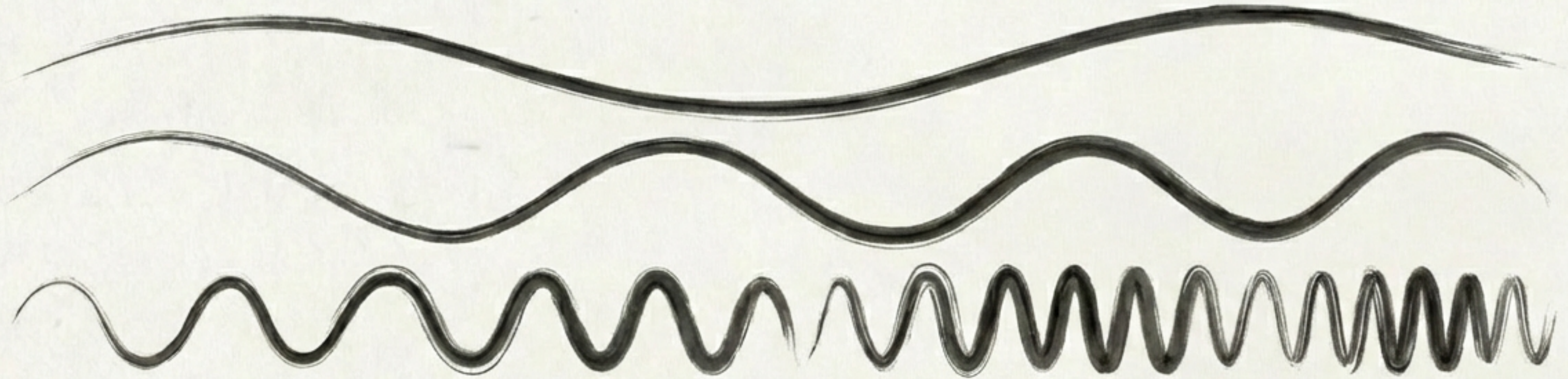
## Definición de Esfuerzo

Compromiso con el enfoque consciente. No es fricción ni resistencia, pues estas son obstáculos.



*mrdu-madhya-adhimatratvat tato'pi visesah* (Sutra 1.22)

# Ritmos de Progreso Individual



## **La Variación**

La profundidad de la fe y el progreso varían inevitablemente.

## **Los Grados**

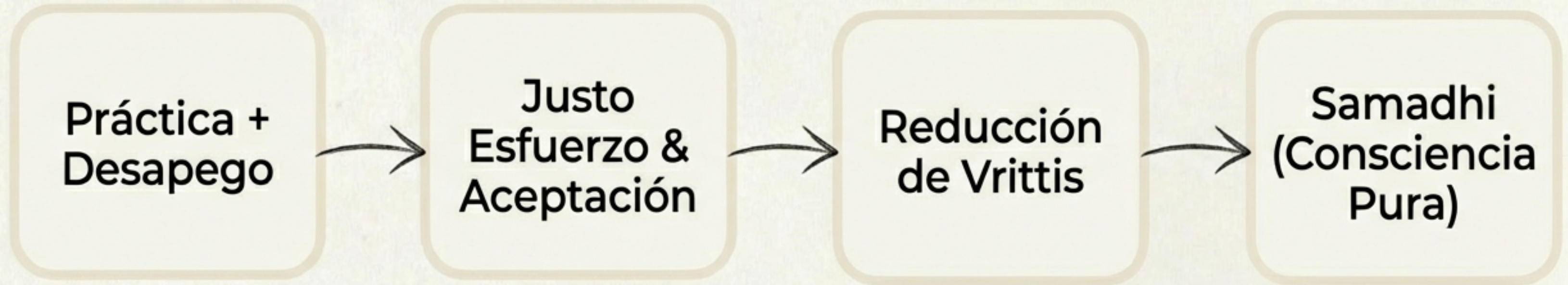
Lento, Mediano, Rápido.

## **La Causa**

Depende de la capacidad mental, la educación y los estados emocionales previos. Cada persona es única y sus resultados reflejarán su historia y desarrollo mental.



# Mapa de la Disciplina Mental



El proceso de reeducación mental nos lleva de la ilusión del ego a la realidad de la consciencia pura.

# La Meta Última

“Cuando la consciencia es libre de toda estructura mental, perdemos el estado de EGO y nos convertimos en consciencia pura, libre de limitaciones.”



Fin del Capítulo 1 (Selección)



PROFESORADO DE YOGA  
INTERNACIONAL  
200 HORAS / YOGA ALLIANCE