

# LA ESENCIA DEL YOGA

*Sobre los Yoga Sûtras de Patañjali (Libro I)*

**José Manuel Martínez Sánchez**  
[www.lasletrasdelaire.blogspot.com](http://www.lasletrasdelaire.blogspot.com)



Publicado en *Instituto de Indología*. Julio, 2009  
<http://institutodeindologia.blogspot.com/2009/07/la-esencia-del-yoga.html>

TODO EMPEZÓ EN LA INDIA, pero el yoga ha existido siempre, desde el principio de los tiempos. No es una técnica concreta, un invento desarrollado por maestros del oriente; todo eso vendría después. El yoga es solamente la ‘unión’ con uno mismo, el hombre consciente de que es consciencia, de sí mismo como hombre. En esa unión, reconociendo el cuerpo y la mente que transportamos, entendemos que la fusión va mucho más allá. Y nuestros ojos no sólo ven su propio cuerpo y su sombra, sino el cuerpo y la sombra de los demás, incluso, el cuerpo y la sombra de la tierra, de los ríos, del mundo. En esa unión el hombre se reconoce un ser total, integrado en el cuerpo universal de la conciencia mundana. Tu mirada es también la mía y tú muerte será mi propia muerte.

Entrando en la construcción del yoga como corriente espiritual, o, denominada por Osho, “ciencia del alma”, hemos de viajar a la India, siglo II a.C, donde un filólogo llamado Patañjali compuso los llamados Yoga Sûtras<sup>1</sup>, testimonio fundacional del arte del yoga.

### **Libro I (Samâdhi Pâda). Interiorización**

En el Libro I (Samâdhi Pâda) se lee que “yoga es el estado en que cesa la identificación con la actividad mental” (I.2). Esta consideración primera es de vital importancia e incluso puede entenderse como una excelente síntesis de lo que significa el yoga. Sencillamente, yoga es el cese de la mente. A primera vista esta observación puede parecernos ilógica, incluso absurda, ya que la mente está en continuo movimiento y su cese se nos vislumbra como imposible, al menos que uno esté muerto.

Pero, en la meditación, alcanzar el estado de cese de la fluctuación mental, (citta-vrtti-nirodhah), supone un entrenamiento gradual de interiorización que, afortunadamente, puede llegar a culminarse y encontramos numerosas pruebas de ello, observadas por neurólogos con máquinas que captan la actividad neuronal, llegando a ser, para la comunidad científica, un asombro sin precedentes, al observar a numerosos yoguis y monjes budistas en tal estado de estable y apaciguada actividad cerebral.

Para llegar a experimentar la realidad tal cual, la meditación reconoce que los objetos mentales dificultan el proceso y, para ello, se trabaja en ejercicios que fomentan la calma mental, la atención verdadera en uno mismo, sin distracciones. A continuación, leemos: “entonces, en el estado de yoga, se produce el establecimiento de ‘lo-que-observa’ en su propia naturaleza” (I.3). Lo que observa (drastu), como espectador, como sí mismo esencial (purusa), es la condición o naturaleza propia (svarupe). En otra versión del texto leemos este aforismo de forma mucho más simplificada: “Entonces el testigo se asienta en sí mismo”<sup>2</sup>. Asentarse en sí mismo abarca una capacidad de interiorización extraordinaria, aunque no es más que estar presente, consciente de sí mismo, sabemos que lograrlo requiere entrenamiento para efectuar tal acto de una forma sencilla y natural, sin resistencia alguna. Cualquier otro estado comprende lo que se llama “las modificaciones de la mente”, “actividades mentales”, “cambios” (vrttayah),

---

<sup>1</sup> Patañjali. *Yoga Sûtras. Aforismos sobre Yoga de Patâñjali*. Consultado el 10 de Mayo de 2009 en Yogadarshana. Yoga y Meditación: <http://www.absolver.es/yogadarshana/indiceYS.htm>

<sup>2</sup> Osho. (2007). *El sendero del yoga. La ciencia del espíritu*. Barcelona: Planeta DeAgostini.

ordinarios, que se alejan del estado de yoga. Éstos son cinco: “los medios para conocer con certeza, el conocimiento erróneo, la construcción mental, el sueño profundo sin ensueños y la retentiva” (I.6). Nos interesa investigar en el primer punto, esto es, “los medios para conocer con certeza” (pramana), que son tres: “percepción directa, inferencia lógica y referencia a autoridades dignas de confianza” (I.7).

### **El conocimiento correcto**

La percepción directa (pratyakṣa) entraña un punto fundamental en la realización del yoga. De los tres procesos mentales del conocimiento correcto que expone Patañjali es ésta quizá la cualidad más compleja y profunda. Significa, fundamentalmente, lo que está delante de nosotros de manera directa. Aquello que es captado por los sentidos en su primera manifestación, el fenómeno en sí percibido.

Veamos a continuación algunas de las consideraciones más interesantes de Patañjali expuestas sus Yoga Sûtras.

### **“Mediante la práctica de las técnicas del yoga y el desapego cesa la identificación con los procesos mentales” (I.12).**

La práctica (abhyasa), sin lugar a dudas, es un punto fundamental. El éxito del yoga consiste, sobre todo, en su capacidad para concretar lo abstracto, esto es, en poder ofrecernos un método práctico con el cual llevar a cabo la realización espiritual. La filosofía del yoga es, por tanto, empírica, se habla de lo que se sabe, de lo que se ha experimentado en primera persona y se han conocido sus resultados. No es apropiado aceptar ciertas doctrinas del yoga porque sí, sino más bien comprender que tales doctrinas son la causa y el efecto de la experiencia, por lo que viene a ser una doctrina natural fruto de la observación interior.

He ahí que la práctica nos abra las puertas del autoconocimiento. Cuanto más practicamos, más sentido tiene lo que hacemos, mejor entendemos lo que exteriormente se nos dice qué es el yoga o la espiritualidad. No hay nada mejor que ser nosotros mismos el objeto que servirá de experimentación para el entendimiento y vivencia del yoga.

La filosofía del yoga es la consecuencia de su práctica, primero se realiza y luego se transmite la realización. Así los yoguis aprenden de primera mano lo que otros (sus maestros o gurús), también de primera mano, han aprendido.

El desapego (vairagya) es una consecuencia de la práctica, que finalmente se convierte en causa, y todavía más allá, en algo no condicionado, natural. Se –pues- trata de ir eliminando obstáculos para conectar con nuestra ‘mente no nacida’ o esencia (Atman). Aquello que está libre de la ilusión (maya) es el recuento con el origen, con la inocencia, con la sabiduría. Creo apropiado recordar las siguientes palabras de Swami Sivananda: “El sabio es feliz. El Yogui es feliz. Quien ha controlado su mente es feliz. La felicidad proviene únicamente de la paz de la mente. Pero esta proviene, a su vez, de un estado de mente en el que no hay ilusión”<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> Sivananda, S. (2009). La felicidad está en el interior. *Yoga Letter* (4).

Paz mental y no ilusión nos abren las puertas a la práctica del desapego. Ambos conceptos viven interrelacionados, retroalimentados, en definitiva, son sinónimos. El desapego, nos dice Patañjali, equivale a entendimiento, a “la conciencia de dominio”<sup>4</sup> (samjña) sobre uno mismo.

La práctica del yoga, y en consecuencia, la del desapego, se establece mediante tres premisas: largo tiempo de práctica, en la forma correcta y con regular frecuencia. Este compromiso de ejercicio nos conduce a un estado de gradual desapego “a raíz de la visión del si-mismo-esencial”<sup>5</sup> (I.16).

### **“La expresión del ser supremo es *om*” (I.27)**

El ser supremo<sup>6</sup> (isvara) comprende la realización de purusa, es un paso más, un paso especial (visesah). Y he aquí la forma práctica que Patañjali nos comunica para la realización de ese ser esencial, esto es, la conocida repetición del mantra *om*<sup>7</sup>.

Esta práctica meditativa es sencilla y fundamental, de su sencillez se desprende la esencia del yoga, pues finalmente necesitamos poco –o casi nada- para llegar a la realización, que se desprende de un proceso de simplificación. Lo más simple, correctamente interiorizado, en yoga, resulta lo más profundo.

*Om* es la expresión de *eso*. En esa cesación o desapego el yogui se desprende de todos sus condicionamientos para experimentar el estado primigenio. Por ello, un mantra tan breve, el verbo primero, el sonido del hálito, de la creación, resulta de una intensidad asombrosa en la práctica meditativa. *Om* es el cimiento, la base sobre la que se erigen todos los demás mantras.

### **Superando los obstáculos. Pacificación y estabilización de la mente**

Sin duda, en todo camino hay obstáculos que vencer, piedras con las podemos tropezar y que, de alguna manera, es bueno que así sea, ya que el error asimilado avanza un paso exponencial hacia el conocimiento de lo verdadero.

Patañjali observa los siguientes obstáculos: “Enfermedad, apatía, indecisión, falta de entusiasmo, pereza, deseo obsesivo, confusión, incapacidad para alcanzar un cierto nivel de evolución e incapacidad para mantenerlo.” (I.30).

La superación de los obstáculos se produce al estabilizarse en *tattva* o principio esencial. Con el fin de neutralizar el obstáculo –por ejemplo- de la apatía, observamos el principio esencial de la alegría y tratamos de proyectarlo en todo momento, así se logra la pacificación de la mente (I.33). No se trata de caer en la dualidad, sino por el contrario, de neutralizarla, de absorberla en la profunda comprensión de “lo que es”. Así, nos damos cuenta de que la apatía no es más que una forma ensombrecida de la alegría. Una alegría espontánea no es egotista, mientras que la apatía siempre lo es. Comprendiendo la causa de nuestra apatía, como testigos de ella misma, ya no nos

---

<sup>4</sup> (I.15).

<sup>5</sup> *Purusa*

<sup>6</sup> *Eso*

<sup>7</sup> “La repetición de *om* conduce a la evocación del significado del ser supremo (I.28); mediante la evocación del significado del ser supremo, se logra la interiorización de la conciencia y la desaparición de los obstáculos” (I.29).

puede influir y, por tanto, se disipa. Sin conflicto alguno. Sin censura. Dijo Krishnamurti: “El conflicto aparece tan sólo cuando me veo ‘a mí mismo’ enfrentado con una acción frustrada<sup>8</sup>”. Se trata pues, de comprender la naturaleza del ‘yo’ para advertir la realidad tal cual, sin interferencias, en un estado de liberación: que no es sino otro sinónimo más de alegría, dicha o felicidad.

Por tanto, ¿cómo se superan los obstáculos? Mediante la consecución de un estado de pacificación de la mente. ¿Y cómo se logra pacificar, estabilizar, la mente? Patañjali nos dice: “con la meditación en lo que es agradable” (I.39).

Patañjali expone varios métodos para lograr la pacificación de la mente<sup>9</sup>:

- 1.- “Proyectando amistad, compasión, alegría y ecuanimidad hacia todas las cosas y situaciones”.
- 2.- “Mediante la retención y expulsión del aliento”.
- 3.- Mediante una “percepción excepcional del objeto”.
- 4.- “Con cualquier percepción excepcional luminosa y sin dolor”.
- 5.- La mente que usa como objeto de concentración “un ser que ha logrado la liberación del deseo<sup>10</sup>”.
- 6.- Mediante el “conocimiento intuitivo” que procede del sueño profundo.
- 7.- En general, meditando con lo que le es agradable a la mente.

La “percepción excepcional<sup>11</sup>” (pravr̥tti) del objeto (visayavati) en el que se basa la concentración resulta sublimada, en completa absorción sensorial, de ahí que se aprecie esta experiencia de divina y extrasensorial. El foco de la concentración se intensifica hasta tal punto que la estabilización mental –como la respiración o el sueño profundo– surge sin necesidad de intervención, y mucho menos de interpretación. Aquí es donde entra en juego el concepto de conocimiento intuitivo (jñāna), que no puede tener otra procedencia que el sueño profundo. Comúnmente podemos oír aquello de que el yogui no tiene sueños (o ensoñaciones), que descansa en Brahman o que el verdadero *dharma* es la experiencia de la vaciedad (sunyata).

Lo sutil adquiere un valor predominante en el yoga. Es una vivencia meditativa que capta los matices más variados. La sensibilidad cobra también vital importancia como medio de conocimiento. La meditación es un acto creativo, en tanto que está puesto, mediante la atención, en un lugar de percepción total, ya sea en un objeto concreto o en la experiencia perceptiva en general, captando así todas las dimensiones posibles que su capacidad de atención, en un ritmo constante de amplificación, le permita. Por esto la meditación es un acto creativo, porque siempre supone una mirada nueva al paisaje infinito de nuestro ser.

La meditación en un objeto de agrado (yatha-abhimata) nos pone de manifiesto la libre elección del practicante de yoga del objeto de su concentración, el cual, indudablemente, varía en cada persona. Es un resultado más de esa práctica gradual mediante la cual finalmente el yogui estabiliza su mente eligiendo el modo de hacerlo. Un objeto puede ser la respiración, el silencio, una zona del cuerpo, un mantra, un

<sup>8</sup> Krishnamurti, J. (2002). *Antología básica*. Madrid: Edaf.

<sup>9</sup> I.33-I.39

<sup>10</sup> En Buda, por ejemplo.

<sup>11</sup> Sin duda, se relaciona con la experiencia extática (samadhi), aunque ésta última supone un paso más.

sonido, una imagen mental, etc. En definitiva, aquello que agrade al yogui y le permita avanzar y profundizar en su experiencia meditativa. Si antes vimos que el *om* era un objeto primordial de meditación, atisbamos, sin embargo, esa apertura a la libre elección en el último punto que nos especifica Patañjali. Uno puede conectar con la fuente del si-mismo, de este modo, a partir de su propia observación de aquello que le resulta agradable. Queda, por tanto, esa invitación a la espontánea búsqueda interior del practicante de yoga en su individual búsqueda de *purusa* o del ser ‘supramental’<sup>12</sup>.

### **Resultados de la pacificación de la mente**

Los resultados, como cabe esperar, son de un valor inmenso. Se llega al cese completo de identificación con los contenidos mentales (*sarva-nirodhat*), y por tanto, al *samadhi* o interiorización completa. No hay semilla, no hay origen (*nirbijah*). Se llega al conocimiento intuitivo (*prajña*), a la interiorización completa sin reflexión (*nirvitarka samapatti*), donde el conocer, el proceso de conocer y lo conocido se funden en una sola cosa, se disuelve la separación, estableciéndose en una naturaleza no manifestada, no provista de contenido alguno. La memoria y memoria profunda (subconsciente) quedan purificadas, limpias. (*smrti-parisuddhau*).

La pacificación de la mente (*citta-prasadanam*) es el gran paso hacia todo lo demás, una vez logramos tal estabilización mental continuamos accediendo por la senda de la iluminación. Todo el viaje del yoga es un camino de despertar, de iluminación. Con la luz despierta el mundo y la conciencia. El hombre que ha despertado, ya no observa la realidad indirecta, mediante sombras o proyecciones<sup>13</sup>, sino que vive la realidad directa, él es la luz, su conciencia es la luz que disipa la oscuridad, su mente clara no está ya sometida a la manipulación del inconsciente con su visión condicionada.

Ya sin asociaciones verbales, ni siquiera sutiles, la mente se asienta en la quietud pura de no identificación con cualquier contenido mental, vive una experiencia directa de realización del si-mismo verdadero y esencial.

\*\*\*

---

<sup>12</sup> Empleando la terminología de S. Aurobindo, con ‘supramental’ nos referimos a la mente cósmica, divina o total.

<sup>13</sup> Recordemos el mito de la caverna de Platón (República, VII).