

# **Yogasutra**

**Atribuido a Pantajali.**

## **Libro primero. Sobre el éntasis**

- 1 Ahora la enseñanza del yoga
- 2 El yoga es la detención de las funciones mentales
- 3 Entonces la vidente (mente) reposa en sí misma
- 4 En otro caso (el alma-mente) asume la misma forma de las funciones mentales
- 5 Las funciones mentales son de cinco tipos y se distinguen en manchadas e inmaculadas
- 6 Medios de recto conocimiento, falsas concepciones, construcciones mentales, sueño y memoria
- 7 Los medios de recto conocimiento son: la percepción directa, la inferencia y la autoridad
- 8 La falsa concepción es un conocimiento erróneo que no se basa sobre el ser del objeto que determina dicha concepción
- 9 La construcción mental no está basada sobre un objeto existente y se deriva de un conocimiento meramente verbal
- 10 El sueño es una función mental basada sobre la causa de la ausencia (de las funciones propias de la vigilia o de los ensueños)
- 11 La memoria consiste en retener los objetos de los que se ha tenido experiencia
- 12 Del ejercicio y del desapego viene la detención de éstas
- 13 De estos dos, el ejercicio no es más que un esfuerzo que tiende al estancamiento
- 14 Este ejercicio deviene estable cuando se cultiva durante largo tiempo, sin interrupciones y con profunda atención
- 15 Cuando uno está libre de la sed de cosas vistas o reveladas, entonces consigue el desapego (inferior) llamado 'dominio'
- 16 Ese desapego se convierte en superior cuando el discernimiento del alma está desapegado de los elementos constitutivos

17 El éntasis deviene consciente al configurarse en las siguientes etapas: argumentación, deliberación, beatitud y conciencia del yo

18 El otro tipo de éntasis es aquel en que los impulsos kármicos son lo único que resta, y va precedido por el ejercicio que provoca la cesación (de las funciones mentales)

19 El natural es propio de los seres incorpóreos y de los que son reabsorbidos por la naturaleza

20 Propio de los demás es el éntasis realizado mediante la fe, la energía, la memoria, el recogimiento y el conocimiento

21 Está cercana para los de fuerte intensidad

22 Desde el momento en que, a su vez, la fuerte intensidad puede ser ligera, intermedia o violenta, se dará un éntasis superior a éste

23 O (se obtiene el éntasis) gracias a la devoción al Señor

24 El Señor es un alma particular no contaminada por las manchas, por las acciones, por las maduraciones y por los depósitos latentes

25 En El está presente el grado más alto de la 'semilla de la omnisciencia'

26 Es también el maestro de los Primeros, ya que no está limitado por el tiempo

27 El término que lo expresa es el 'pranava' (es decir, la fórmula mística 'om')

28 La repetición de esto y la meditación sobre su significado

29 De tal modo sobreviene el conocimiento del alma individual y la eliminación de los obstáculos

30 Los obstáculos representan los factores de distracción de la mente y son: enfermedad, apatía, duda, negligencia, indolencia, intemperancia, concepción errónea, ineptitud para alcanzar la etapa (enstática), inestabilidad

31 Acompañan a los factores de distracción el dolor, la desesperación, el temblor del cuerpo, la inspiración y la expiración

32 Con objeto de eliminarlos, el ejercicio ha de operar sobre una única entidad

33 La calma mental se obtiene concibiendo amistad, compasión, alegría e indiferencia, respectivamente, por los que están sujetos a felicidad, dolor, mérito y demérito

- 34 O bien mediante la emisión y la retención del aliento
- 35 También la aparición de una función ligada a un objeto de los sentidos es capaz de llevar a la estabilidad del sentimiento interno
- 36 O bien una indolora y luminosa
- 37 O bien cuando la mente se propone como objeto a los liberados de la pasión
- 38 O bien teniendo como soporte el conocimiento propio del sueño y del ensueño
- 39 O, por último, a fuerza de meditación sobre un objeto deseado
- 40 El dominio de éste se extiende desde el mínimo átomo hasta la máxima magnitud
- 41 Para esa mente, parecida a una valiosa gema, cuyas funciones se han detenido, surge respecto al sujeto cognoscente, a la percepción y a lo perceptible, el estado de identidad que se aplica a ellos y que resulta como coloreado por ellos
- 42 De estos estados de identidad, el estado de identidad que llamamos argumentativo se presenta mezclado a construcciones mentales inherentes a la palabra, al objeto y a la idea
- 43 Cuando la memoria está depurada, el estado de identidad está como privado de su propia naturaleza y se manifiesta únicamente como el objeto (meditado); se llama, entonces, no argumentativo
- 44 Con esto quedan explicados también los estados deliberativo y no deliberativo connaturales a los objetos sutiles
- 45 El objeto sutil tiene como término lo indisoluble
- 46 Estos estados de identidad representan el éntasis 'con semilla'
- 47 Una vez conseguida la pureza del estado no deliberativo se alcanza la calma interna
- 48 En este punto el conocimiento se convierte en aportador de verdad
- 49 Tiene un objeto que difiere del propio del conocimiento verbal o inductivo, en cuanto que su propio objeto es particular
- 50 Los impulsos kármicos engendrados por éste son un impedimento para los demás impulsos kármicos

51 Cuando estos impulsos kármicos estén detenidos, todo estará detenido; y entonces llega el momento del éntasis 'sin semilla'

---

## **Libro segundo. Sobre los medios de realización**

1 Ascesis, estudio y devoción al Señor constituyen el yoga de la acción

2 Tiene como finalidad la realización del éntasis y la atenuación de las manchas

3 Ignorancia, egoísmo, pasión, aversión y apego son las cinco manchas

4 La ignorancia es el campo abonado para las otras manchas, ya sean en reposo, atenuadas, interrumpidas o en plena actividad

5 Ignorancia es ver eternidad, pureza, felicidad y Yo en lo que es caduco, impuro, dolor y no-Yo

6 El egoísmo corresponde a la identificación del poder de la vidente con el poder de ver

7 La pasión se basa en el placer

La pasión es ese ansia o sed o deseo advertido por quien conoce el placer y que va precedido por el recuerdo del placer; se orienta hacia el placer en sí o hacia los medios para procurárselo.

8 La aversión se basa en el dolor

9 El apego, que se manifiesta por propia naturaleza, es tenaz incluso en el sabio

10 Estas (manchas) desaparecen gracias a la disolución cuando se convierten en sutiles

11 Las funciones de éstas se suprimen con la meditación

12 El depósito kármico tiene su propia raíz en las manchas y es experimentado en una vida visible o en una vida invisible (es decir, en esta vida o en otra vida)

13 Existiendo esta raíz surge su maduración, o sea, el nacimiento, la duración de la vida y las fruiciones

14 Estos fructifican en dolor o alegría según el mérito o el demérito, que son sus causas

15 A causa de la infelicidad del cambio, del dolor y de los impulsos kármicos, y a causa de la oposición creada por la actividad de los elementos constitutivos, para aquel que ha aprendido a discernir, todo es sólo infelicidad

16 Lo que debe ser evitado es el dolor futuro

17 La causa de 'lo que hay que evitar' es la unión entre vidente y visible

18 El fin de lo visible es tanto la fruición como la liberación; éste consiste en los elementos y en los sentidos y tiene como naturaleza la luz, la actividad y el estancamiento

19 Lo diferenciado y lo indiferenciado, el mero disoluble y lo indisoluble: tales son las subdivisiones de los elementos constitutivos

20 La vidente consiste únicamente en visión y, aunque pura, conoce las nociones

21 El ser de lo visible está sólo en función del fin de ésta

22 Aun habiendo cesado para uno (o sea, para un alma) que ha cumplido su propio fin, no ha cesado del todo, puesto que es común a otros

23 La unión entre la potencia del poseedor y la potencia de lo poseído determina la percepción de sus respectivas naturalezas

24 La causa de ésta es la ignorancia

25 Cuando ésta es destruida, la unión desaparece; tal es el 'abandono', o sea, el aislamiento de la vidente

26 El medio para el 'abandono' es el firme discernimiento de la diferencia

27 Para éste (se engendra) un conocimiento, expresado en siete etapas finales

'Para éste' se refiere al individuo en el que apareció el discernimiento.

28 Una vez abolida la impureza mediante el ejercicio de los grados del yoga, surge una iluminación del conocimiento que consigue alcanzar el discernimiento de la diferencia

29 Los ocho grados son: prohibiciones, obligaciones, posturas, control respiratorio, abstracción, concentración, meditación y énstasis

30 Las prohibiciones son: la no violencia, el decir la verdad, el no robar (Nota 1), la abstinencia sexual (Nota 2), la pobreza

(Nota 1) Algún autor ha justificado el respeto a la propiedad ajena por el enfrentamiento interno que provoca, eliminando cuidadosamente cualquier resquicio de razón ética o moral. Por asimilación a las razones por las que evitar la mentira: para evitar el punto de conflicto que implica saber en el fuero interno que lo que estamos diciendo no es cierto.

(Nota 2) Es curiosa la tradición oriental que ha desarrollado toda una escuela yóguica como el Tantra basada en el sexo y el placer, a pesar de esta prohibición expresa de la actividad sexual

31 Cuando no están limitadas por especie, lugar, tiempo y convención y cuando comprenden todos los posibles casos, representan el gran voto

32 Las obligaciones son: pureza, contento, ascesis, estudio y devoción al Señor (Nota 3)

(Nota 3) La definición de 'Señor' que ha hecho más arriba, evita cualquier paralelismo con el sentido que en Occidente damos a 'Señor'.

33 Si existe un impedimento debido a las inclinaciones contrarias, es preciso cultivar su opuesto

34 Las inclinaciones contrarias son la violencia y todas las otras; pueden ser realizadas, o hechas realizar, o aprobadas. Determinadas por la avidez, o por la ira o por el ofuscamiento, son tenues, medianas o intensas. Sus frutos constantes son la infelicidad y la ignorancia; por lo tanto, se impone el cultivo de su opuesto

35 Cuando para éste la no violencia se convierte en estable, aleja de él la hostilidad

36 Cuando para éste el decir la verdad se convierte en estable, él es quien fija el fruto de las acciones

37 Cuando para éste el no robar se convierte en estable, él entra en posesión de todas las gemas

38 Cuando para éste la abstinencia sexual se convierte en estable, adquiere energía

39 Cuando éste se fija en la pobreza, el conocimiento del porqué de sus precedentes nacimientos...viene a él...

- 40 Si existe la pureza, desagrada el propio cuerpo y se evita el contacto con los demás
- 41 Pureza del sattva (mental), claridad, concentración en un punto, victoria sobre los sentidos, capacidad de percibir el yo
- 42 El contento lleva consigo la obtención de la felicidad suprema
- 43 La ascesis lleva consigo la destrucción de las impurezas, y por lo tanto la perfección del cuerpo y de los sentidos
- 44 Del estudio proviene la unión con la divinidad deseada
- 45 de la devoción al Señor surge la perfección del éntasis
- 46 La postura debe conducir a la estabilidad y a la comodidad
- 47 En virtud de una relajación del esfuerzo y de la realización de Ananta
- 48 De esta forma se evita la obstrucción ocasionada por los contrarios
- 49 A esto le sigue el control de la respiración, que consiste en una interrupción del proceso de inspiración y expiración
- 50 Es una función externa, interna o estable; está regulada por espacio, tiempo y número, y puede ser larga o breve
- 51 El cuarto (control respiratorio) es el que supera (el control) que tiene por objeto lo externo y lo interno
- 52 Gracias a él es destruida la pantalla de la luz
- 53 Y (gracias a él) se da la capacidad del sentido interno para la concentración
- 54 Cuando los sentidos ya no están en contacto con sus propios objetos, llegan a asumir la forma de la mente
- 55 De ahí, la absoluta subyugación de los sentidos
- 

## **Libro tercero. Sobre los poderes**



- 1 Concentración es la fijación de la mente en un lugar
- 2 La meditación es la continua fijeza del conocimiento sobre estos (lugares)
- 3 Cuando esta misma (meditación) asume como única forma la del objeto de meditación, quedando como privada de naturaleza propia, entonces se da el éntasis
- 4 Los tres, aplicados a uno, son la disciplina
- 5 Del éxito de ésta, la luz del conocimiento
- 6 La aplicación de ésta se da en varias etapas
- 7 Estos tres son más importantes que los precedentes
- 8 Pero, sin embargo, éstos son externos con respecto al yoga 'sin semilla'
- 9 Cuando los impulsos kármicos de la experiencia ordinaria son suprimidos y aparecen los impulsos kármicos de la detención, entonces la mente yace bajo la detención; así se produce la evolución en la detención
- 10 Su tranquilo fluir es debido al impulso kármico
- 11 Cuando se elimina la dispersión y surge la concentración en un punto se verifica, para la mente, la evolución al éntasis
- 12 Después de lo cual, igualados los estados mentales en reposo y los activos, la mente evoluciona en la concentración en un punto
- 13 Por ello resultan explicadas también las evoluciones de propiedad, de condición temporal y de estado en los elementos y en los sentidos
- 14 La sustancia es lo que resulta relacionado con las propiedades en reposo, activas o indeterminadas
- 15 El orden de sucesión es la razón del orden de evolución
- 16 De la disciplina ejercida sobre las tres evoluciones, surge el conocimiento del pasado y del futuro
- 17 Entre palabra, significado e idea subsiste una recíproca superposición que engendra una mezcla; ejerciendo la disciplina con el objeto de operar entre ellos una distinción, se llegan a comprender las voces de todos los seres vivos
- 18 De la percepción directa de los impulsos kármicos proviene el conocimiento de las vidas precedentes
- 19 (Sirviéndose) de las ideas se llega al conocimiento de las mentes ajenas

20 Y este conocimiento está privado de soporte, por el hecho de que el soporte no constituye el objeto (de la percepción del yogui)

21 Aplicando la disciplina a la forma del cuerpo, la perceptibilidad de dicha forma desaparece y cesa, por lo tanto, su contacto con la luz del ojo; así se alcanza la invisibilidad

22 El karma puede ser activo o inactivo. La previsión del fin menor se obtiene aplicando a él la disciplina o también gracias a los signos premonitorios de muerte

23 (Aplicando la disciplina) a la amistad y a los otros sentimientos se obtienen los poderes (correspondientes)

Viasa: Los tres sentimientos son la amistad, la compasión y la alegría. Cultivando la amistad hacia las criaturas felices, se obtiene el poder de la amistad, así como cultivando la compasión por los seres infelices se obtiene el poder de la compasión y concibiendo alegría por las personas que ganan méritos se alcanza el poder de la alegría. El éntasis que sigue a tales sentimientos constituye la disciplina. Por virtud de esta última surgen los poderes infalibles. En lo que respecta a la indiferencia hacia los que obran mal, no puede decirse que sea un sentimiento, por lo cual no se deriva de ella el éntasis. Al ser imposible, pues, la disciplina, la indiferencia no podrá engendrar ningún poder.

24 (Concentrando la disciplina) sobre las diversas formas, se obtiene la fuerza del elefante y todas las demás fuerzas posibles

25 De la aplicación de esa luz inherente a la actividad (del sentido interno) proviene el conocimiento de cosas sutiles o escondidas o remotas

26 Del concentrar la disciplina sobre el sol se deriva el conocimiento de los espacios cósmicos

27 (Concentrando la disciplina) sobre la luna se consigue el conocimiento de la posición de las estrellas

28 (Concentrando la disciplina) sobre la estrella polar, se alcanza el conocimiento de sus movimientos

29 (Concentrando la disciplina) sobre el círculo del ombligo se llega a conocer la constitución del cuerpo

30 (Concentrando la disciplina) en la cavidad de la garganta se obtiene la cesación del hambre y sed

31 La inmovilidad procede (de concentrar la disciplina) sobre la vena de la tortuga

32 (De concentrar la disciplina) sobre la luz de la cabeza proviene la visión de los Perfectos

33 O bien, gracias a la intuición, el yogui discierne todo

34 (Concentrando la disciplina) sobre el corazón se consigue la percepción de la mente

35 La fruición es una forma de conocimiento indistinto que conduce a ver juntos y confundidos el sattva y el alma, que en realidad están perfectamente separados. Ahora bien, puesto que (el sattva) existe para el fin de otro, es necesario -para llegar al conocimiento del alma- concentrar la disciplina sobre lo que existe para su propio fin

36 De ahí provienen la intuición, el oído, el tacto, la vista, el gusto y el olfato (sobrenaturales)

37 Estos son impedimentos para el éntasis, y perfecciones en la experiencia ordinaria

38 La facultad de la mente para penetrar en el cuerpo ajeno proviene del debilitamiento de la causa de las ataduras y del conocimiento de los movimientos de la mente

39 Al subyugar el soplo vertical se consigue la invulnerabilidad ante el agua, el fango, las espinas, etcétera, y también la ascensión

40 Consecuencia de subyugar el soplo equilibrante es el fulgor

41 De concentrar la disciplina sobre la relación existente entre el órgano del oído y el éter se deriva un oído sobrenatural

42 La levitación es provocada gracias a la concentración de la disciplina sobre la relación que media entre cuerpo y éter, y en virtud, pues, de la identificación con ligeros copos de algodón

43 Cuando la actividad (del sentido interno) no resulta constituida artificialmente como externa (al cuerpo), se convierte en actividad 'gran incorpórea'; se destruye entonces la pantalla de luz

44 El dominio de los elementos es consecuencia de la aplicación de la disciplina sobre el espesor, la naturaleza propia, la sutileza, la inmanencia y la finalidad

45 De esto proceden las perfecciones, empezando por la atenuación, la excelencia del cuerpo y la no obstrucción por la propiedad

46 La excelencia del cuerpo consiste en simetría de formas, belleza y dureza diamantina

47 El dominio de los sentidos procede de concentrar la disciplina sobre la percepción, la naturaleza propia, el egoísmo, la inmanencia y la finalidad

48 De ahí la velocidad del pensamiento, la independencia de los sentidos y el dominio sobre la naturaleza

49 La supremacía universal y la omnisciencia son alcanzadas por el yogui que ha logrado el puro discernimiento de la diferencia entre el sattva (de la mente) y el alma

50 Cuando además de todo esto se da el desapego, se desvanece la simiente del error y se cumple el aislamiento

51 Las tentaciones de los dioses no deben ser causa de apego o de orgullo, ya que se corre el riesgo de una indeseable recaída

52 De la concentración de la disciplina sobre los momentos y su sucesión, procede el conocimiento nacido de discriminación

53 De éste proviene el reconocimiento de la diferencia entre dos cosas semejantes, incluso cuando dicha diferencia no está indicada por especie, carácter y posición

54 El conocimiento que nace de la discriminación es liberador, se extiende a todos los objetos, comprende los objetos en todas las condiciones y es simultáneo

55 El sattva y el alma alcanzan igual pureza y se realiza el aislamiento

---

## **Libro cuarto. Sobre el aislamiento**

1 Las perfecciones se derivan del nacimiento, de elixires, de fórmulas mágicas, de ascesis y de éntasis

2 Al integrarse los constituyentes, se produce la transformación en otro tipo

3 Los que promueven la actividad de los constituyentes (encaminada a realizar el cambio) no son los elementos accesorios, sino la destrucción de los obstáculos, como ocurre al agricultor

4 Las mentes creadas se derivan únicamente del egoísmo

5 Una mente única es la que promueve la actividad de otras innumerables

6 De éstas, sólo la producida por la meditación está exenta de depósito kármico

7 La acción (o karma) del yogui no es ni blanca ni negra; la de los demás es de tres tipos

8 De ello se deriva la manifestación sólo de esas impresiones latentes que correspondan a la maduración de estas (acciones)

9 Con motivo de la homogeneidad existente entre recuerdos e impulsos kármicos se crea una sucesión ininterrumpida de impresiones latentes,

incluso aunque éstas se encuentren separadas por nacimiento, lugar y tiempo.

10 Al ser permanente el deseo, éstas son sin principio

11 Ya que (las impresiones latentes) son mantenidas juntas por causa, efecto, sustrato y soporte, al desaparecer éstos también ellas desaparecen

12 El pasado y el futuro existen en su propia naturaleza, ya que la diferencia de las condiciones temporales depende de las propiedades

13 Estas son manifiestas y sutiles y participan de la naturaleza de los elementos constitutivos

14 El ser propio de una cosa es debido a la unidad de la modificación

15 Dado un mismo objeto, las mentes (que lo conocen) son diferentes; por eso objeto y mente se encuentran en planos distintos

16 Un objeto no puede depender de una única mente; en efecto, ¿qué ocurriría si llegaran a faltar los medios para conocerlo?

17 Un objeto es conocido o desconocido según que la mente resulte o no 'coloreada' por él

18 Las funciones de la mente son siempre conocidas, ya que el alma, que es dueña de la mente, no es modificable

19 La mente no brilla con luz propia, desde el momento en que es perceptible

20 No puede darse conocimiento e ambos al mismo tiempo

21 Si la percepción de la mente fuese realizada por otra mente, se daría un conocimiento del conocimiento que se extendería hasta el infinito, y de ello nacería, por añadidura, una confusión de recuerdos

22 El alma, que no se identifica con los objetos, deviene consciente del propio conocimiento cuando la mente toma su forma

23 La mente, en cuanto coloreada por la vidente y por lo visible, lo comprende todo

24 La mente, aún siendo variadas sus impresiones latentes, está orientada al fin del otro, en cuanto que se comporta a la manera de un compuesto

25 Para aquel que ha comprendido esta diferencia, cesa toda clase de meditación sobre el ser del yo

26 Entonces la mente se vuelve a la discriminación y se hace propensa al aislamiento

27 Intermitentemente aparecen otras nociones, suscitadas por impulsos kármicos

28 Se dice que la destrucción de éstas es similar a la de las manchas

29 El que es desinteresado incluso respecto a la meditación, consigue el absoluto conocimiento discriminativo, y, por lo tanto, el éntasis llamado 'nube de virtud'

30 De ahí la cesación de las manchas y del karma

31 En este momento, el conocimiento, depurado de todas las contaminaciones que lo recubren, se hace infinito; por lo tanto, muy poco queda que conocer

32 De tal forma termina la sucesión de modificaciones de los elementos constitutivos, que ya éstos han cumplido su propio fin

33 Lo contra-correlativo del momento es la sucesión, la cual es perceptible en la etapa final de la modificación

34 El aislamiento se define como la disolución de los elementos constitutivos cuando éstos ya no tienen que esperar al fin del alma; o también como el reposar en sí mismo del poder del alma