Filosofía: Las Upanishads

Ver en PDF:

Lecturas de las Upanishads

Por Laia Villegas

Filosofía: El Ser y la Naturaleza

- Sutra 17 Libro II

La conjunción entre el Ser y su Campo es la causa de lo que se debe evitar

- Sutra 18 Libro II

El Campo (lo Perceptible) tiene tendencia a la luminosidad, la actividad y la estabilidad; está formado por los elementos y los sentidos y tiene por objeto la experiencia y la liberación

- Sutra 19 Libro II

Las fases de los elementos fundamentales (guna) son: visible, invisible, signo puro

y más allá de cualquier signo

• Sutra 20 Libro II
El Ser (Testigo) aunque puro, percibe la acción de la mente

• Sutra 21 Libro II
Para el Ser, la única razón del Campo es su realización

• Sutra 22 Libro II
Al alcanzar el objetivo final el Campo deja de existir para el Ser, sin embargo no ha dejado de existir porque es una experiencia común para otros que no se han iluminado

• Sutra 23 Libro II
La asociación entre el Ser y el Campo es una oportunidad de distinción de ambos

• Sutra 24 Libro II
La causa de esta unión es la ignorancia

• Sutra 25 Libro II
Al desaparecer la ignorancia, la unión desaparece, y es el aislamiento del Ser

• Sutra 26 Libro II
El medio para alcanzar este aislamiento (cesación) es el discernimiento

• Sutra 27 Libro II
En la última etapa surge la Sabiduría que tiene siete pasos

COMENTARIO:

- Pongamos un ejemplo muy básico y cotidiano de lo que nos cuenta Patañjali en el sutra 17 del segundo libro. Aquí nos dice que la identificación del espíritu con el cuerpo-mente, o con otras palabras, del testigo con el campo, es la causa de lo que hay que evitar porque nos trae el sufrimiento

venidero.

- Cuando compramos un coche debemos tener en cuenta que se ensucia, que colisiona, que se estropea y que nos lo pueden robar, es decir, está sujeto a cambios más allá de nuestro deseo. Cuando el vehículo deja de ser un medio, en este caso, un medio de transporte y se convierte, presionados por una industria publicitaria que hace mella en nuestra insatisfacción, en un elemento de ostentación, seguridad, imagen, etc, todo lo que le ocurra a nuestro coche nos ocurre a nosotros por el hecho de soportar una especial identificación. En cierta medida le otorgamos al coche cualidades que no están en él.
- El falso yo se arropa de cualidades excelsas que en una sociedad se otorgan a los objetos de tal manera que el alma se cosifica.
- La naturaleza de la realidad material es cambiante, su esencia es el ritmo, la transformación, la impermanencia. Lo tenemos ejemplificado en la naturaleza que con las estaciones marca una transformación donde la vida se reencarna año tras año. Pero una observación más detallada de la naturaleza nos recuerda que hay tres cualidades fundamentales que están entretejidas en todo suceso.
- A nivel básico, de forma alegórica, la tradición nos dice que los tres gunas son como tres ladrones que asaltan a un hombre en el bosque. Tamas quiere matarlo, rajas convence a tamas para que simplemente lo robe y lo deje atado. Sattva aparece al cabo de un tiempo y desata al hombre, lo guía por el bosque, le enseña el camino de vuelta a su casa, y seguidamente se marcha, pues sattva —al ser también un ladrón— teme que la policía (Dios) lo atrape.
- La primera de ellas es tamas que nos recuerda que una cualidad fundamental de las cosas es su inercia y estabilidad. Una roca se empeña en ser ella misma y se pliega a la gravedad. También en el

ser humano tamas es estabilidad y enraizamiento pero puede convertirse en disfuncional cuando la estabilidad se vuelve inmovilidad. La actitud conservadora es necesaria para preservar la vida, pero en un extremo el conservadurismo impide la renovación de aquélla.

- Somos disfuncionales con la energía tamas cuando la lentitud natural se revela como torpeza, negligencia o apatía; cuando los esquemas de comprensión que todos tenemos nos limitan en una actitud ignorante apareciendo la superstición o los prejuicios.
- En cambio, rajas es dinamismo, actividad, impulso. Las raíces que se aferran a la tierra para alimentarse son tamas pero el tallo que crece con fuerza es rajas. Esta dinámica es fundamental en la vida pero en exceso rajas se puede convertir en actividad desenfrenada, pasión, deseo ciego.
- No estamos en un nivel tan básico como el tamásico pero con rajas podemos caer en vanidad, egoísmo o lujuria. Siempre que hay un exceso de energía predomina la agitación, la excitación o la avidez. En realidad nuestra sociedad actual es bastante rajásica con un dinamismo frenético, un consumismo desmedido y una confrontación en muchos ámbitos sin descanso.
- Si tamas es la materia, rajas es la energía entonces sattva será las leyes sutiles que generan toda manifestación. Siguiendo con el ejemplo de arriba, sattva sería las flores que se abren a la luz. No hay que olvidar que no hay flores sin tronco ni tronco sin raíces.
- Los gunas son necesarios, se complementan, se apoyan y se interrelacionan constantemente.
- Sattva es equilibrio, armonía, paz. La persona sáttvica tiende hacia la verdad, la comprensión de las cosas. Con una actitud ecuánime valora los opuestos y

hace una buena síntesis. Pero como forma parte de las cualidades de la naturaleza nos ayuda a liberarnos pero sigue estando condicionada. La persona sáttvica tiene amor al conocimiento y a la belleza, pero ese amor es síntoma también de apego. Representa al sabio a diferencia del ignorante (tamas) y del pasional (rajas).

- Es la búsqueda de la luz en forma de sabiduría, justicia, bondad y perfección.
- Los gunas producen el calidoscopio del mundo, a veces como repugnante, otras como atractivo o simplemente sereno. La naturaleza es un espacio de experiencia y goce para el ser, pero de forma casi inevitable, de apego y sufrimiento. Sin embargo lo mismo que nos apega nos puede servir como palanca para la liberación.
- La progresiva discriminación entre el objeto y el sujeto, naturaleza y ser, materia y espíritu, o con las palabras que usa Patañjali, prakriti y purusha nos llevará, por fin, a residir en nuestra propia naturaleza.
- El ser es distinto del objeto que ve y reconoce. La conciencia no es una cosa sino el espacio donde todas las cosas flotan o dicho con otra metáfora, la conciencia es la luz que ilumina el mundo pero no es el mundo.
- Cierto que el ser que es todo conciencia necesita de un instrumento de percepción que es la mente, pero la mente, aunque sutil, forma parte del mundo manifiesto como lo es la materia y la energía, aunque en otro plano de manifestación. Cuando en un día de niebla tu visión se reduce no le echas la culpa a tus ojos pues hay una cortina de vapor que interfiere. Lo mismo pasa con la mente, si ésta no está limpia de residuos la percepción viene de por sí contaminada. Podemos distinguir un día nublado porque tenemos la experiencia de otros soleados.
- El problema con la mente es que si se

mantiene en unos niveles de condicionamiento creemos que la realidad es tal cual se nos muestra y, lo cierto es que, cuando tenemos la experiencia en un estado de conciencia acrecentada, nuestra realidad cambia radicalmente.

- En realidad cada cosa del universo es en sí misma un espejo. En la observación profunda de la realidad ésta nos hace de espejo y nos recuerda que sólo es así por el reflejo del ser que la observa como bien están demostrando los científicos en el mundo cuántico.
- Como ejemplo tenemos el espejo en el que nos observamos cada mañana. Ninguna persona confunde la imagen en el espejo con otra persona, sabemos que ese o esa que vemos delante no es real, es pura luz, juego de luces. Pero en esa ilusión nuestro rostro se aparece. El juego divino, lilâ, puede cumplir esta función de reconocimiento puesto que el ser no se puede ver a sí mismo sino a través de su reflejo.
- Patañjali nos dice que cuando el mundo pierde cualquier amago de atracción, éste desaparece. Aún así el sabio liberado sigue viviendo con su mente y su cuerpo limitados porque como vemos en el ceramista que el torno que maneja sigue dando vueltas aunque el jarrón ya esté terminado.
- El pegamento que mantienen juntos campo y ser, lo visto y el que ve, es, ya lo hemos mencionado, la ignorancia. La ignorancia es la gran limitación de reconocer la verdadera naturaleza.
- Por eso el Yoga nos impulsa hacia esa discriminación progresiva, nuestra mente, nuestro cuerpo, la naturaleza y todo el cosmos flotan serenamente en la conciencia del sabio. El campo es lo que cambia y el ser es lo que observa. Permanecer en la fuente del ser es plenitud y serenidad, liberación en últimas de todo sufrimiento.

Por Julián Peragón

Sufrimiento y Transformación

- Ya sabemos que el sufrimiento no es ni una casualidad ni un refinado castigo divino, las tradiciones profundas nos recuerdan que el sufrimiento (*duhkha*) tiene sus causas y que si vamos a sus raíces podremos salir de esa espiral ciega de malestar e insatisfacción. Evidentemente no tiene nada que ver con el dolor consustancial de vivir, de vivir en un espacio-tiempo, en un cuerpo, en una realidad material. Una cosa será el dolor y otra, muy diferente, el sufrimiento psicológico que nosotros colocamos al hecho de vivir.
- Ese plus emocional que nosotros proyectamos encima del dolor, esa resistencia al devenir imparable de los hechos, esa certeza inconfesable de mortalidad o esa negación de la cruda realidad, conforma nuestro cuerpo de sufrimiento. Sabemos que el conjunto de una práctica constante, de una reflexión profunda sobre sí mismo y una actitud de desapego ante los frutos y abandono ante lo sagrado favorecen que las aflicciones (*klesha*) se reduzcan. El proceso es complejo.
- Reconocer nuestras aflicciones (ignorancia, egoicidad, pasión, aversión, apego a la vida) nos lleva a un tremendo *shock*: reconocer que tenemos una sombra; que somos seres condicionados; que los males no están allá fuera sino que los demonios están en nuestro jardín agudiza un sufrimiento que estaba, de entrada, amordazado o anestesiado bajo una fina cada de irresponsabilidad. «Yo no tengo la culpa de lo que pasa», «la culpa es de los

otros», «los males son del mundo», «yo siempre quiero hacer el bien y no entiendo porqué me pasa lo que me pasa».

- De esta manera reconocer que somos responsables de nuestra vida y que nosotros somos co-partícipes de lo que pasa en el mundo, al menos del pequeño mundo que nos rodea es el principio de la sanación. Y reconocer escuece como escuece el alcohol en la herida abierta que pretende sanar. No es posible controlar, apaciaguar y reducir estas aflicciones sin la consciencia de que están en uno, sin el previo reconocimiento de que forman parte de nuestras actitudes.
- La triste lucha desesperada que mantienen los individuos, los grupos, las naciones contra los otros individuos, los otros grupos y las otras naciones por querer tener la razón a toda costa, por acaparar privilegios, por tener más riqueza o más poder sólo puede estar basado en el punto ciego donde no vemos nuestras inconfesables motivaciones. Somos cruzados que arrasan lo que se les pone por delante porque creemos llevar la bandera de la verdad, de la civilización, del progreso.
- Sin el reconocimiento y posterior apaciguamiento de las raíces del sufrimiento sólo hay un círculo vicioso donde nuestras acciones ignorantes, compulsivas o precipitadas nos traerán como un efecto boumerang nuevos y renovados sufrimientos. El *karmâshaya*, depósito del *karma* o almacen de la huella de acciones que has producido está hecho de *samskâras*. *Samskâras* son estas impresiones que tiene la potencialidad de dar fruto que está en cualquier acto. Por eso redes y redes de *samskâras* formarán estructuras mentales que se llaman *vâsanas*.
- Estos círculos de impresiones que se autorreproducen y aumentan podemos debilitarlos con otros círculos de impresiones positivas. Esto es lo que hace la práctica del Yoga,

descondicionar en un sentido condicionando en otro. El hábito de una práctica desarticula el hábito de la pereza. En nuestra tradición cristiana ya se dice que ante el orgullo, humildad; ante la ira, paciencia; ante la pereza, diligencia, etc. Es decir, ante una inercia oponer su contrario, eso sí, con mucha voluntad y perseverancia. No está de más recordar el viejo dicho de: «vigila tus pensamientos, ellos se transforman en palabras. Vigila tus palabras, ellas se transforman en acciones. Vigila tus acciones, ellas se transforman en hábitos. Vigila tus hábitos, ellos se transforman en carácter. Vigila tu carácter, se convierte en tu destino».

- El mensaje del sufrimiento (insistimos, el sufrimiento producido por nuestras actitudes) es claro, hay algo disfuncional que hay que revisar. Estamos colocados en una óptica inadecuada ante la realidad. No vemos bien, hay un velo o espesura que dificulta obtener la claridad de nuestras acciones.
- La tradición dice que hay que luchar contra las pulsiones desbocadas así como Arjuna en el campo de batalla tiene los cien enemigos delante (bajas pasiones) contra las que tiene que batallar. No podemos dudar.
- Pero no seamos ingenuos, *kriyâ Yoga* (el Yoga de la Acción) reduce y apacigua los *klesha* (las aflicciones) pero no las destruye íntegramente. Éstas, aunque invisibles, pueden rebrotar cuando las condiciones vuelven a ser fecundas. Sólo el fuego de la realización, sólo la inmersión en la fuente calcina definitivamente las semillas del sufrimiento.
- De la misma manera que tras el pecado se esconde la virtud, en ausencia de las aflicciones el bien, la bienaventuranza, el gozo indescriptible sobreviene. Necesitamos para ello apaciguamiento y discernimiento que sólo una práctica intensa y un trabajo meditativo puede

proveer.

- Hay un sufrimiento que está aquí y ahora y por tanto es inevitable. Es cierto que detrás de la manifestación de una enfermedad grave existieron otros síntomas, otras manifestación energéticas y/o psíquicas. La enfermedad no sobrevino de la nada, tuvo su proceso, en parte invisible. Ahora no sirve de nada jugar al juego de las culpas. Tenemos capacidad para soportar ese sufrimiento, es necesario resistir como la lucha que forma parte de la vida. La tormenta arrecia y no tienes guarida, no queda otra que resistir al límite de nuestras fuerzas. Pero sólo resistir enmudece al Ser y nos lleva a un callejón sin salida que se llama resignación. Ese sufrimiento tiene que ser el acicate de una comprensión mayor. Tenemos que poner la enfermedad, por seguir con el mismo ejemplo, en un platillo y diseccionarla. Tenemos que entender los procesos, aunque sean complejos.
- No hay ninguna duda que las acciones generan resultados. Los resultados están en relación estrecha lógicamente con la calidad de las acciones de la misma manera que la calidad de las semillas conformará el valor de los frutos. Esta comprensión que todas las tradiciones y la misma sabiduría popular han señalado es la llave de nuestra liberación.
- ¿Cómo debe ser la acción para que los frutos no generen más sufrimientos a otros y a uno mismo? ¿cómo es el buen acto para que se disuelvan los obstáculos, para que abran camino a la prosperidad, a la salud o a la plenitud?
- Antes de responder hemos de decir que la cuestión es más compleja porque la mayoría de nuestras complicaciones han sido gestadas con una buena intención. ¿Qué pasa entonces? Probablemente estamos viendo sólo una cara de esa acción. Hacemos una acción humanitaria (buena acción, sin duda) pero no nos damos cuenta que en el fondo es una

acción que intenta tapar una culpa o quiere exponer a los demás “¡qué buena persona soy!”. La acción no es limpia.

- Nos casamos por amor, no tentemos a la duda, pero también hay cálculo de la posición social y económica que obtenemos. Nuestras acciones se hacen con las dos manos pero habitualmente una mano no sabe lo que hace la otra. Así pues no hay más salida que la de revisar el fondo de nuestras acciones, las motivaciones profundas, los deseos inconfesables, los miedos arcaicos o las expectativas fantasiosas que se acumulan en la solapa de cada acción.
- Si en cada limosna que damos nos cae una lágrima, valga la metáfora, no por el desespero del otro que la necesita sino por la “bondad” que somos capaces de mostrar, estaremos maltratando la verdadera compasión.
- El sufrimiento no tarda en aparecer porque la doblez de nuestros actos choca en nuestro corazón como lo hace la ola que enviste contra la roca. Y tal vez esa sea la función última del sufrimiento, la de disolver la rigidez de la roca de nuestro ego empeñado en apropiarse de una autoimagen gloriosa.
- Cuando en cada gesto queremos ser los mejores, los más buenos, especiales y superiores, forzamos la acción entre otros, como no, que compiten por lo mismo, por la exaltación de nuestra persona. Intuimos que los privilegios en una sociedad son limitados a unos pocos. Y esto nos lleva a un laberinto difícil de transitar, y no digamos ya, de resolver.
- La hipótesis es la siguiente: si el acto que hacemos ahora estuviera libre de ilusión y miedo, deseo y aversión o egoísmo; si nuestros actos fueran completos en sí mismos, sin apegos, sin intereses, en otras palabras, si los actos se hicieran por sí mismos y nosotros fuéramos canales o instrumentos de una voluntad sagrada, estaríamos

libres de la rueda de causa y efecto.

Por Julián Peragón

Filosofía: Karma y Transformación

• Sutra 12 Libro II
Las causas de las aflicciones son el origen del depósito de acciones, cuyas impresiones se experimentan en el presente y en el futuro

• Sutra 13 Libro II
Mientras exista la raíz, el fruto determinará el nacimiento, la duración de la vida y la experiencia vital

• Sutra 14 Libro II
Estos tres tienen como resultado el placer o el dolor de acuerdo a sus causas, que pueden ser meritorias o indignas

• Sutra 15 Libro II
Para el sabio, toda experiencia es dolorosa

debido a la fricción de las fuerzas primarias de la naturaleza (guna) y al dolor causado por el cambio, el sufrimiento y las impresiones latentes

• Sutra 16 Libro II
El sufrimiento venidero se debe evitar

COMENTARIO:

- Los klesha influyen en nuestras acciones pero las consecuencias pueden ser evidentes o no en el momento de la acción. A su vez, las consecuencias influyen también sobre nuestros actos formando un círculo vicioso. El karma genera nuevo karma. La persona que no se gusta porque no encaja en el patrón de belleza, come para apaciguar su malestar o falta de autoestima, pero como se engorda baja más la autoestima y sigue comiendo. Hay que entender que algunos efectos pueden ser inmediatos. Uno se engorda, de otros que son más invisibles, baja la autoestima. Y a largo plazo puede caer en depresión, soledad, etc.
- Avidyá es la matriz de los klesha. Por tanto la ignorancia, el egoísmo, el deseo, la aversión y el miedo producen los samskaras, impresiones latentes que agrupados en redes forman los vásanas que son estructuras mentales. Estas estructuras forman un carácter que es una manera de vivir y de habitar, de relacionarse y de hacer. Y esto comporta un karma, unas consecuencias.
- El conjunto de acciones con sus consecuencias forman una especie de depósito karmico, karmashaya, que lógicamente va dando sus frutos. Cada experiencia deja una huella, y cada repetición de la experiencia un hábito. Los hábitos reiterados forman un carácter y el carácter rígido e inamovible un destino marcado.
- El sufrimiento inherente a estos klesha

tienen una función ontológica. El sufrimiento siempre trae un mensaje de cambio, de revisión, de aprendizaje. Otra cosa será que afrontar ese aprendizaje sea «demasiado» doloroso y no se quiera ver.

- Mientras las acciones estén basadas en los klesha tendrán consecuencias. (Pueden condicionar las circunstancias en las que uno puede nacer. Aquí hay que entender que pueden haber elementos morales del hinduismo.). Pueden varían según:
  –**Carácter**: puede tomar múltiples formas o presentarse en situaciones inesperadas. La vergüenza puede presentarse como rubor, una preocupación como insomnio, una culpa como autoagresión.
  –**Duración**: no es lo mismo la duración de una resaca que la crisis de una pareja. Puede durar minutos, horas, días, meses, años, una vida entera
  –**Intensidad**: puede ser violenta o suave, insidiosa, fluctuante, sorda, etc

- Tipos de Karma:
  –**Kriyámana**: La flecha que está en el cesto con todos los condicionamientos previos pero aquí tenemos la máxima libertad de acción si ésta es consciente. Capacidad de descondicionar.

- –**Sancita**: el karma acumulado pero que todavía no ha dado sus frutos como la flecha que está a punto de lanzarse. Aún puedes desviar algo pero no puedes impedir su disparo. Puedes hacer algo para aminorar su efecto, comprender el problema, la crisis.

- –**Prárabdha**: el karma que ha empezado a dar sus frutos. La flecha que ya está en el aire, imparable. Sólo podemos resistir las consecuencias y aprender de ello.

- Aunque uno se ilumine todavía está recibiendo el karma acumulado. Es como el alfarero que aunque termine su jarro todavía el torno sigue dando vueltas por

su inercia.

- En un primer momento nuestras acciones basadas en los klesha pueden provocar placer. Una cierta felicidad ilusoria como por ejemplo la borrachera provoca una desinhibición y alegría, pero pronto se descubre que encubre una infelicidad, pena, angustia.
- Para el sabio todo es dolor a causa del sufrimiento implícito al cambio de la naturaleza, la angustia existencial y los condicionamientos. El deseo de estabilidad siempre será frustrado. El sabio lo puede ver con distancia y desarrolla compasión.
- El sufrimiento venidero debe evitarse. Está claro que el sufrimiento que ha empezado a dar sus frutos es inevitable y hay que soportarlo, comprender su naturaleza y aprender de ello. Otro sufrimiento, programado aunque todavía no ha dado sus frutos espera las circunstancias favorables para manifestarse.
- Pero el sufrimiento futuro hay que preverlo, evitarlo, reducirlo o aceptarlo. Y está claro que en parte la práctica de yoga tiene como misión disminuir los efectos dolorosos aumentando nuestra claridad.

Por Julián Peragón

Filosofía: Las Aflicciones

• Sutra 3 Libro II
Las aflicciones son la ignorancia, el ego, la pasión, la aversión y el apego a la vida

• Sutra 4 Libro II
La ignorancia es el campo donde germinan las otras aflicciones, que pueden estar en forma dormida, tenue, alternante o exaltada

• Sutra 5 Libro II
La ignorancia es la confusión de considerar permanente, puro, agradable y consciente, lo que es impermanente, impuro, doloroso e inconsciente

• Sutra 6 Libro II
El ego surge de la identificación del Ser con el pensamiento

• Sutra 7 Libro II
La pasión surge del apego a las experiencias placenteras

• Sutra 8 Libro II
La aversión es el resultado de las experiencias dolorosas

• Sutra 9 Libro II

El apego a la existencia está arraigado incluso en el sabio

• Sutra 10 Libro II
Hay que volver a la Fuente para eliminar las aflicciones que ya han sido reducidas

• Sutra 11 Libro II
Profunda reflexión (meditación) para reducir las aflicciones cuando están activas

COMENTARIO:

- Los **klesâ** son las causas de las aflicciones, los responsables del sufrimiento mental. Como en una enfermedad nosotros notamos los síntomas pero las causas permanecen a menudo invisibles. Si hurgamos detrás del sufrimiento o duhkha nos encontraremos con estas raíces profundas.
- Es curioso comprobar como muy a menudo los listados budistas y los yóguicos de la etapa clásica se asemejan. Buda reconoce fundamentalmente tres, los tres venenos, que serían ilusión o ignorancia, deseo o codicia y aversión o rechazo. Aquí Patañjali le añade el apego a la vida (abhinivesha) que es connatural incluso entre los sabios, y la egoidad (asmitâ) que está en la base de nuestro carácter.
- **Avidyâ**, la ignorancia, está en la base de todas las aflicciones porque serían algún tipo de ilusión o ignorancia. Así podríamos hablar de los cuatro hijos de avidyâ o de la mesa de cuatro patas. Es como si avidyâ no estuviera en el mismo nivel, es el sustrato más profundo, la matriz donde se cuece todo. Creo que no sabemos quiénes somos, vivimos, por así decir en una ilusión. Cogemos prestados del entorno, de los valores inculcados a través de una educación temprana y de la ideología que nos moldea día a día retazos que después conformarán una

autoimagen, ese o esa que creemos ser. Y, tal vez, lo que creemos tan sólido como una piedra, no sea al cabo, más que pura ilusión. Ignorancia es precisamente el desconocimiento de nuestra propia naturaleza, de la naturaleza del ser.

- Y a pesar de estar complacidos en nuestra autoimagen y en nuestra visión del mundo, una sospecha cruza nuestra meridiana claridad. Nos vivimos también en crisis, fragmentados queriendo alcanzar ese estado de conciencia, libertad e iluminación que intuimos porque habitualmente sentimos la falta de libertad y la confusión.
- Avidyā, conocimiento defectuoso de las cosas, ignorancia de lo esencial de la vida. En realidad percibimos el mundo como si hubiera un velo que mediara entre las circunstancias y nosotros, un tinte que deformara la realidad. Pero una interferencia tan integrada en nuestras gafas, en nuestros ojos, en nuestra mirada condicionada que en realidad se muestra invisible. No nos damos cuenta que lo que vemos del mundo no es el mundo sino nuestra peculiar interpretación de ese mundo. En este sentido, lo paradójico del caso es que esa inconsciencia se manifiesta como inconsciencia de la misma inconsciencia. Creemos que nuestra visión es correcta, que somos perfectos, que tenemos la verdad, que son los otros los que yerran. ¿Pero de verdad es así?
- Patañjali nos indica que las aflicciones pueden estar en 4 posibles estados:
  – Dormidas: Parece que no están pero sólo están dormidas. Si hubiera un estímulo suficientemente fuerte despertarían. La persona puede creer que no están porque se muestran invisibles pero dormidas no significa que estén erradicadas.
  -Tenues. Están muy aletargadas o se están debilitando. Uno puede hacer una vida totalmente normal porque no molestan.
  -Alternantes: Aparecen súbitamente, se manifiestan y luego vuelven a calmarse.

En cierta medida las emociones son cíclicas. Es como si estuvieramos atados a una rueda que no para, nosotros no llevamos el control de las riendas, somos zarandeados. El problema en este nivel es que cuando pasa la intensidad de nuestras emociones volvemos a la ilusión de que todo está bajo control. -Exaltadas. En algunas situaciones, a menudo provocado por ciertas circunstancias, aparecen las aflicciones de forma crítica. Entonces nos damos cuenta de la gravedad de la situación. Si uno aprovecha las crisis como oportunidad de crecimiento hará lo posible por reducir y eliminar las raíces del sufrimiento.

- ¿ Qué condiciona nuestra mirada y nuestra interpretación de las cosas volviéndonos inadecuados, o sufriendo las consecuencias no previstas? Las consecuencias de estas anteojeras ante la realidad no se hacen esperar. Esta Avidyâ es la que nos lleva a Duhkha, al sufrimiento. Y este sufrimiento no es meramente dolor pues el ignorante puede estar en un estado de narcotización o adormilado. Duhkha es estrictamente un sentimiento de limitación que nos hace estar incómodos, que no nos deja ser, donde no hay libertad ni claridad. Algo que nos angustia. En definitiva, hay una confusión de valores. Confundimos lo que es perecedero, sometido al cambio, por aquello que no muere. Por ejemplo identificarse con el cuerpo y resistirse a la vejez. Buscamos placer en lo que irremediablemente nos conducirá al sufrimiento.

- **Asmitâ:** es el sentimiento desmesurado del ego. Ese Yo que quiere el control y que no escucha. Son también las falsas interpretaciones que hacemos, la dificultad de asumir los cambios, la fugacidad de las cosas. Es cuando el ego se sueña a sí mismo, inmortal. No es de extrañar que el ego, deseoso de poder y seguridad, se identifique con la función dominante, aquella función de la psique que más resultados le da para manipular el mundo, hasta tal punto que uno se

identifica con sus pensamientos.

- Esta desmedida del ego que usurpa el trono de la esencia, del alma, en un sentimiento de arrogancia, soberbia, orgullo de sí mismo, narcisismo y egoísmo trae consigo una falsa interpretación de la realidad. Pero no olvidemos que el ego también está presente en el victimismo, en la baja autoestima, en la debilidad delante del mundo, pues sigue siendo una estrategia de manipulación emocional y mental de la realidad.
- **Râga**: el deseo es un fuego que nunca se colma pues el objeto de deseo sólo es un espejismo detrás del cual vamos. El deseo aumenta. Es la idea loca de pensar que la consecución de cosas va a calmar una insatisfacción profunda que reside en otro lugar.
- Queremos repetir las experiencias placenteras y nos volvemos dependientes de las cosas y de las relaciones. La obsesión, la ansiedad, la avidez son comportamientos de esta alteración del deseo. Y está claro que a través del deseo y la codicia no es posible ver claro. Evidentemente el deseo pone algo allá fuera que no está allí, ahí está la desilusión cuando conquistamos nuestros deseos pues ese objeto o relación tan deseados pierden su brillo, su atracción.
- **Dvesha**: es lo contrario a la dependencia de rāga, es la aversión a situaciones del pasado que nos han dejado una herida y que no queremos repetir. Temiendo sufrir limitamos nuestra vida, empobrecemos nuestra vivencia. Creamos tantas corazas de un pasado que ya no existe.
- El apego al sufrimiento es un gran poder, establecemos nuestra vida en torno de un odio intenso, de un rencor, ira o negatividad que justifica nuestra vida, tal vez nuestra cobardía. Nos alimentamos del dolor, sacamos rédito a la culpa, justificamos nuestra irresponsabilidad, encarnamos a la

víctima. A partir de aquí nosotros mismos nos negamos o nos prohibimos nuevas experiencias porque están impregnadas del rechazo del pasado.

- **Abhinivesha**: en cambio abhinivesha está orientado hacia el futuro. Si el pasado nos bloquea, nos inhibe, el futuro incierto nos suma en una mayor inseguridad por no poder prever sus cambios. Ese miedo a lo nuevo, a lo desconocido no nos deja vivir el presente porque estamos todo el tiempo buscando seguridad.
- Tenemos tanto apego a la vida que rechazamos de pleno la certeza de la muerte. Sólo su pensamiento nos llena de angustia o de tristeza.
- Todo esto, estos hijos son los que alimentan avidya. Todos escapan del presente, de la realidad, del interior, de la muerte, porque duele, porque no queremos cambiar, porque tememos al vacío, a la nada. Se entiende pero podemos hacer algo al respecto.
- Cuando los klesha están sutiles hay que intentar eliminarlos indagando en la fuente. Hacia la experiencia del observador. En medio de la tormenta no podemos reparar las velas, es cuando estamos tranquilos en el puerto. Cuando los klesha están muy activos hay confusión. Descubrir cuáles son sus causas. Necesitamos claridad mental y calma para ir tirando del hilo y revisar los primeros síntomas, las primeras experiencias cuando se forma un hábito o conducta.
- Cuando están activos los klesha hay que hacer meditación. Hay que desapegarse del estado emocional del klesha y fijarse en algún objeto que nos ayude mantener la calma. Como cuando en la tormenta nos asimos al mástil para no caernos por la borda. Y también podemos examinar la situación, tipo terapia, con la ayuda de alguien. La cuestión es no estar pasivo y dejarse arrastrar por el klesha.

Por Julián Peragón

Filosofía: El Yoga de la Acción

• Sutra 1 Libro II
El Yoga de la Acción está constituido por la Disciplina, el Estudio de Sí Mismo y el Abandono a algo superior.

• Sutra 2 Libro II
El objetivo del Yoga de la Acción es orientarse hacia la Absorción de la mente y atenuar las raíces del sufrimiento.

COMENTARIO:

• **Kriyâ** viene de la raíz Kri que significa hacer, realizar. Es decir, algo que debe hacerse y que nos ayuda a la purificación. Kriyâ es el Yoga de los actos purificadores, el Yoga de la acción cotidiana. De alguna manera es un Yoga menor, un Yoga para cualquier persona aunque no estuviera muy orientada hacia la espiritualidad. Es una purificación del cuerpo pero también de los sentidos y de la mente. ¿En qué consiste?

• **Tapas** viene de la raíz Tap que significa quemar. De esta manera el Yoga se convierte en una práctica que crea calor, una

movilización de la energía que quema las impurezas. Es lo que llamamos ardor ascético. En los Vedas no se habla de Yoga pero sí de Tapas cuando se habla del origen del mundo como un deseo de existir, que surge desde el calor. De la misma manera que el cuerpo elimina heces, orina, CO2, mucosidades, etc, debemos eliminar todo lo que estorba como toxinas, tensiones y negatividad.
Tapas nos lleva a un esfuerzo pautado y progresivo. A una disciplina. El objetivo es tener un cuerpo fuerte y flexible, una salud sólida y un dominio de Sí Mismo. Todo con valentía y determinación en la acción. En Tapas los ejercicios cotidianos como âsana, prânâyâma, relajación. Pero también los hábitos higiénicos, la alimentación sana y frugal. Todo desde una actitud ética.

• **Svâdhyâyâ** viene de la raíz Sva que significa Uno Mismo, y de Adhyaya, estudio y búsqueda. Si Tapas desarrolla la voluntad, Svâdhyâyâ cultiva la inteligencia. Es necesario saber adónde apunta la ascesis y la disciplina que estamos llevando. Se trata de conocer desde lo más grosero a lo más sutil hasta conocer nuestra esencia. Por ejemplo, ¿Qué práctica tenemos que seguir? ¿Qué objetivos son deseables? ¿Cuáles son las fases por las que hemos de transitar?
¿Cómo desarrollar Svâdhyâyâ? La lectura profunda de los libros de la tradición espiritual; la escucha atenta de las enseñanzas; la reflexión personal intensa sobre temas esenciales, pero también la terapia rigurosa y humana sobre uno mismo. No buscamos un conocimiento intelectual sino un marco profundo de reflexión que nos haga de espejo para reconocernos. Buscamos

la capacidad de discernimiento.

• **Îshvara Pranidhâna**. Pranidhâna es entrega, abandono o devoción. Îshvara significa literalmente El Señor. Podríamos interpretarlo como abandono de los frutos de la acción a algo más grande que nosotros mismos.
Nuestra condición humana es de inexperiencia, inseguridad, debilidad pues somos seres condicionados, dependientes, confusos y sufrientes. No podemos olvidarnos de esta condición en nuestra práctica. Debemos reconocer que la idea de Yo es muy limitada y que todos estamos insertos en una cadena infinita. Nacemos en la existencia y a ella nos entregamos. Esto nos lleva a un camino de humildad, generosidad y compasión. Desde ahí no tarda en abrirse el corazón.

• Hay una imagen que puede sintetizar este Yoga de la Acción, la esterilla (Tapas), el libro de estudio (Svâdhyâyâ) y un guía sincero de referencia (Îshvara Pranidhâna). En este contexto, el maestro es un representante de Îshvara.
• El problema con Tapas y Svâdhyâyâ es que pueden dar mucho poder, fuerza y conocimiento. Y precisamente este poder puede ser un impedimento al final del camino. Es necesario abrirse a la humildad pues por mucho que consigamos en el camino del Yoga seguiremos siendo siempre un grano de arena en medio de la inmensidad. Por otro lado, si estamos a la expectativa de lo que vamos a conseguir no podremos confiar profundamente en lo que nos depara la vida, fuente de toda enseñanza. La práctica necesita voluntad, inteligencia y actitud amorosa. En una palabra, el camino tiene que tener corazón.

Con otras palabras, Kriyâ Yoga es un trabajo previo de purificación que llega hasta el nivel del debilitamiento pero no puede sustituir el gran poder del Discernimiento que termina de quemar las raíces del sufrimiento.

Por Julián Peragón

Filosofía: Samâdhi e Iluminación

- Sutra 40 Libro I
  Entonces no hay nada que sobrepase nuestra capacidad de comprensión. Hay un conocimiento claro tanto de lo infinitamente grande como de lo infinitamente pequeño. Visión global y mirada en el detalle, en el presente.
- Sutra 41 Libro I
  Con la concentración la mente está libre de distracción y se parece a un cristal translúcido que refleja el objeto revelándolo. La mente se impregna de la cualidad de este objeto. Hay una empatía

entre el observador, lo observado y la observación.

- Sutra 42 Libro I
  En una primera etapa hay una mezcla confusa entre el objeto, la palabra que lo designa y los pensamientos a los que se asocia. Estas influencias pueden ser no válidas.

- Sutra 43 Libro I
  Poco a poco la mente se vacía de su contenido ordinario, del sentimiento del yo y aparece el objeto en su plenitud. Está integrado en la conciencia. Hay unión entre objeto, observador y observación. Es la percepción pura.

- Sutra 44 Libro I
  Cuando el objeto de meditación es un concepto abstracto que ya no implica la actividad de los sentidos aparece el mismo proceso, al principio la observación está mezclada y después, por etapas, se produce un afinamiento.

- Sutra 45 Libro I
  Posibilidad de profundizar cada vez más hacia el redescubrimiento de la esencia de todas las cosas. Se da un nivel de claridad y sabiduría.

- Sutra 46 Libro I
  Toda esta práctica espiritual implica una integración progresiva que conlleva un soporte de atención, una práctica en una progresión gradual. Si no hay interés aparecerá la distracción. Sin práctica no puede haber soporte, sin progresión puede haber una reacción en contra.

- Sutra 47 Libro I
  Entonces la persona empieza a conocerse verdaderamente. El ser se revela a sí mismo en su verdadera naturaleza, estable y luminosa. Se trata de una gracia.

- Sutra 48 Libro I
  La persona conoce la realidad tal cual es, sin error ni torpeza. Está llena de claridad, sabiduría y paz, pero también de compasión, humildad y nobleza.

- Sutra 49 Libro I
  Su conocimiento no está basado en la memoria o la inferencia. Su mirada es nueva en cada ocasión, perfectamente clara de la realidad. Los antiguos condicionamientos ya no existen.
- Sutra 50 Libro I
  Esta excepcional claridad mental arrastra los antiguos condicionamientos pero estos todavía deben desaparecer.
- Sutra 51 Libro I
  el estado de nirbîja samâdhi no se busca, llega inevitablemente y nada puede deternerla. Es una integración más allá de toda forma. No puede ser descrito con palabras.

COMENTARIO:

- La mente mediante la práctica, el desapego, la fe, la devoción y otros medios emprende el camino hacia **samâdhi**.
- Cuando los obstáculos han sido suprimidos la mente se vuelve transparente.
- Esta integración comprende varios niveles cada vez más profundos y refinados.
- Se desarrolla un conocimiento claro tanto de lo infinitamente pequeño como de lo infinitamente grande. Es decir, la mente todo lo abarca. Capacidad de globalización y de ir al detalle. Capacidad de síntesis y de análisis.
- La mente concentrada se libera de toda distracción. La mente queda vacía de **vrittis**, como si fuera transparente y refleja el objeto sin interferencia. Es como una joya, un diamante sin defecto.
- Es como una empatía entre el observador, la observación y el objeto de observación. La mente se impregna de ese objeto y lo revela.
- **Budhi** que discrimina está imbuida de purusha.

- Nacer humano es la oportunidad de liberarnos.
- De entrada, a la hora de comprensión del objeto participa nuestra experiencia y nuestras ideas acerca de ese objeto. Esta carga cultural y personal colorea el objeto e interfiere en nuestra percepción.
- En el sutra 1-42 estamos hablando del grado más bajo de samapatti, **savitarka samapatti.**
- La palabra agua, el agua en sí y mi concepto del agua están mezclados. Por tanto, no hay claridad.
- Ya que nuestro objetivo es ir a la cosa en sí y tener una percepción directa e inmediata. Por ejemplo tomar un alimento con los ojos cerrados, o contactar con un desconocido sin referencias previas.
- Al principio, la mente se dirige hacia experiencias sensibles lo que supone la participación de los órganos sensoriales.
- **Samprajñata** sería un estado de la mente, y **samapatti** es lo que le ocurre a la mente en ese estado de samadhi.
- **Nirbija samadhi** es el samadhi sin semilla. Y asamprajñata samadhi, que es el conocimiento sin soporte. Se está hablando de lo mismo.
- **Samprajñata** es como el sabija samadhi, con semilla. Es un samadhi cognitivo, diferenciado.
- **Vitarka** es con argumentación
- **Vicara** es más abstracto, intuitivo
- **Ananda** va hacia un estado extático. Sattvico
- **Asmita** es la yoidad. Conciencia de sí.
- Samprajñata y samapatti son parecidos. Está hablando de samãdhi con semilla. Estas 4 samapatti son todavía estados mentales con samskaras. Todavía permanece el vínculo entre purusha y

prakriti.

- Ha muerto la persona condicionada. La mente es simplemente transparente.
- No confundir samadhi con kaivalya. Samadhi es un estado mental pero kaivalya es la liberación.

Filosofía: Los Medios Auxiliares

- Sutra 32 Libro I
  La constancia, coherencia y consistencia en la práctica dan una carácter de unidad necesarias para afrontar las aflicciones y reducirlas.
- Sutra 33 Libro I
  La calma mental se consigue gracias al cultivo de…
  – Con una verdadera amistad y el deseo de la felicidad del otro, como expresión de amor.
  – Profunda compasión ante el sufrimiento.
  – Sentir alegría y gozo ante las

personas nobles y valientes.
– Ecuanimidad e indiferencia ante personas inmorales.

- Sutra 34 Libro I
  Se recomienda alargar la espiración y retenerla en vacío por su carácter apaciguador de la mente.

- Sutra 35 Libro I
  Otro medio es la práctica de una atención constante. Podemos ser esclavos de nuestros sentidos. También el canto sagrado, la contemplación de un icono y algunos rituales pueden tener un efecto tranquilizador.

- Sutra 36 Libro I
  El lugar del corazón puede ser un lugar de claridad y felicidad. Podemos penetrar en él con plegarias y ejercicios adecuados. Hay calma cuando se produce una experiencia extraordinaria. Indagar sobre el misterio de la vida nos sitúa en perspectiva sobre nuestro yo.

- Sutra 37 Libro I
  Fijar la mente en la pureza, desapego y sabiduría. El encuentro con un guía adecuado, visitar lugares sagrados o lecturas profundas.

- Sutra 38 Libro I
  La exploración de nuestros sueños puede ayudarnos a resolver algunos problemas. Es conveniente recogernos antes de dormirnos.

- Sutra 39 Libro I
  Podemos recobrar nuestra calma a través de una indagación digna de interés. La meditación en el objeto que tú desees.

COMENTARIO:

- **Citta Prasâda**. **Citta**: mente. **Prasâdanam**: De la raíz *sad* (sentarse). Asentamiento, pacificación, serenidad… por tanto: la calma mental. **Bhâvanâtah**: surgimiento, aparición, actitud… la calma mental (se consigue) a causa del sufrimiento o el cultivo de… Maitrî, Karunâ, Muditâ,

Upekshâ. El objetivo es alcanzar la serenidad mental. Para ello hay que cultivar estas cualidades de amistad, compasión, alegría y ecuanimidad hacia todos los seres ya sean felices o desgraciados, virtuosos o inmorales. En realidad son listados de virtudes budistas. Actitudes fuera de lo habitual. Actitudes que deben pasar a ser espontáneas.

- La **amistad** hacia las personas felices. Lo que abunda es la envidia. Se sospecha de la persona que es feliz. Estamos en la cultura de la victimización con toda la ganancia secundaria que ello conlleva. Irresponsabilidad, desviación de la culpa, atención desmedida, apego, etc.
- La **compasión** hacia las personas que sufren.No es fácil ponerse en la piel del otro de su sufrimiento. Por eso *com-pasión* es hacerse partícipe de la pasión, del sufrimiento del otro.También la palabra que utiliza el cristianismo, misericordia que viene de *miser* (miserable, desdichado) y *cor* (corazón) nos indica que hay que poner el corazón en la desdicha del otro.Muy diferente será el tener pena o una caridad mal entendida donde uno se coloca por encima del sufrimiento ajeno.Tampoco hay que entender la compasión con el hecho de hacerse cargo del sufrimiento del mundo.
- La **alegría** hacia las personas virtuosas. Nuestra sociedad que fomenta el individualismo y cosifica el mundo hacia su propio beneficio descuida este sentimiento de simpatía y empatía por los demás. La diferencia con el otro es insustancial, su bondad también es la nuestra, su sombra la propia. Estamos todos en el mismo barco. Todos podemos aprender de todos.
- La **ecuanimidad** hacia las personas inmorales. No hay nada más cuestionador para el inmoral que la indiferencia. Porque no se trata tanto de canalizar nuestra ira virtuosa hacia el otro sino de no poner energía, ni negativa ni positiva, sin ser verdugo pero tampoco

cómplice.El pecado del otro tal vez fue el nuestro en otra época o lo será en un futuro. Nada que añadir, cada cuál lleva su proceso. El karma es sabio y actúa. No gastemos energía innecesariamente.

- **Los Sentidos**: Patañjali nos recuerda en el sutra 35 que esta calma mental de la que se habla en los sutras 33-34, las 4 virtudes y la respiración profunda, se puede conseguir también con una indagación sobre los sentidos.
- Se trataría de hacer una atención continuada sobre la percepción. De esta manera podemos cultivarlos y agudizarlos pero no para que nos esclavicen sino para que nos iluminen mejor la realidad.
- Todos sabemos que los sentidos son puertas abiertas al mundo y que nos provee de una información esencial para movernos en él.
- El invidente, el sordo, el que ha perdido el olfato o el gusto, la persona amputada que no tiene manos saben de forma dramática hasta qué punto los sentidos son vitales.
- Ahora bien, una cosa es la preciosa información sensorial y otra la de interpretar que esa información sensorial es toda la realidad.
- Se trataría de ir más allá de los sentidos, sin perderlos de vista, y ampliar nuestra comprensión de la realidad con nuestra razón y nuestra intuición.
- Nuestros sentidos nos dicen que las montañas son tan sólidas que parecen eternas, pero nuestra razón científica nos dice que se crearon en una antigua época geológica, o que los continentes estuvieron unidos en el pasado a pesar de creer que la tierra está fija.
- Es como si tú enfocas la atención en la punta de la nariz tu olfato se agudiza. Si tú realizas masaje terapéutico tu tacto se vuelve más sutil. Es como si pudiéramos purificar nuestros sentidos y

quitarle toda la carga cultural que lleva hasta destilar la pura sensación.

- **El Corazón:** La mente también se estabiliza cuando podemos concentrarnos en el pecho y crear un espacio de claridad y de felicidad. Los hindúes dicen que la parte más divina reside en nuestro corazón. Vyasa propone concentrarnos en el loto del pecho donde residen experiencia luminosas.
- Se puede acceder a este espacio a través de plegarias, respiración o actitudes mentales apropiadas.
- Aparte de los mudras, el canto, yo he propuesto la abrazoterapia como vía directa para el desbloqueo y la conexión con este centro.

- **Maestros**: Nuestra mente ordinaria magnifica los problemas y ella misma los crea. Es el camino del sufrimiento.
- Las personas sabias, liberadas o que han pasado por esas mismas experiencias pueden ser de gran apoyo en momentos difíciles. Son personas que están libres de pasiones. Ayuda la pureza y el desapego de esas personas. Es importante el contacto regular con una persona sabia, la visita a lugares sagrados o la lectura de textos profundos.

- **Sueños**: Parece que, a menudo, los sueños son mensajeros de información de una realidad más profunda que nos habita. Jung estudió el análisis de los sueños, y muchas tribus utilizan los sueños como manera de resolución de conflictos.
- Es aconsejable irse a dormir en una actitud relajada y sin sobrecargas. Desde el yoga se propone el trabajo de nidra yoga como una meditación del sueño.

- **Indagación**: Desikachar dice en el sutra 39, que toda indagación digna de interés puede calmar la mente.

- El objeto de indagación a través de la meditación tiene que ser agradable y tranquilizador, hay soportes que atraen o repelen demasiado y genera inquietud. El soporte tiene que ser adecuado a la persona según su naturaleza, edad, etc.

Filosofía: La Devoción

- Sutra 19 Libro I
  Hay yoguis que han realizado un camino espiritual en una vida anterior. No tienen que realizar un especial esfuerzo en esta vida. Ni una práctica especial. Es raro encontrar estas personas. Pero las cualidades innatas son una arma de doble filo. La tentación por los poderes fáciles puede llevarles a una regresión.
- Sutra 20 Libro I
  En cuanto a los otros yoguis, su motivación es la fe. La fe es una convicción profunda. La fe nos induce a una gran fuerza. Esta fuerza recuerda al yogui el camino al que está comprometido. No complacernos en el éxito ni descorazonarnos en el fracaso. El recuerdo sostiene la práctica continua.
- Sutra 21 Libro I
  La fe inmensa conduce pronto al objetivo. Hay una certeza interior. Es una gracia especial.
- Sutra 22 Libro I
  La fe puede ser débil, media o intensa. Cuando ésta sea insuficiente es necesaria la ayuda de un guía que comparta la fuerza de su propia fe.
- Sutra 23 Libro I

Aparecen los obstáculos. Pero para los que tienen una fe innata en Dios y ofrecen plegarias estos obstáculos desaparecen. Y se alcanza el estado de Yoga.

- Sutra 24 Libro I
  Ishvara es un espíritu especial, no condicionado ni dependiente. No se ve afectado por el mundo.
- Sutra 25 Libro I
  Ishvara es la fuente de toda claridad. Está en el corazón de cada ser. No permite la comparación.
- Sutra 26 Libro I
  Es el guía, el maestro último para todos los yoguis.
- Sutra 27 Libro I
  La devoción se expresa mediante la invocación de su nombre. Es el pranava Om. Es la expresión de su eternidad y de su grandeza.
- Sutra 28 Libro I
  Es importante reflexionar sobre las cualidades de Dios. A través de la recitación, la plegaria y la contemplación. Prácticas que deben hacerse con plena conciencia sin repetición mecánica.
- Sutra 29 Libro I
  La devoción ardiente y humilde produce la revelación del Ser y elimina los obstáculos. La fuerza de la devoción debilita las aflicciones.

Filosofía Yoga

Ver en PDF:

Filosofía Yoga

Por Laia Villegas