

HISTORIA DEL YOGA II

Javier Ruiz Calderón (Shánkara)

Recapitulación

- Grandes etapas de la historia del yoga: 1) úpanishads y yoga del conocimiento; 2) los cuatro yogas de la *Bhágavadgita*: conocimiento, concentración, devoción y acción; 3) el yoga clásico; 4) los yogas tántricos y el hatha yoga; 5) el yoga moderno y las clases de yoga

I. La *Bhagavadgītā*

1. El hinduismo epicopuránico.

- Antes: Vedismo, brahmanismo (ritualista, místico, clásico); plenitud desde Edad Media india, c. 500 d.C.
- Nueva mitología, más humana: Śiva, Viṣṇu (encarnaciones: Rāma, Kṛṣṇa), Brahmā (la "Trinidad hindú"), la Diosa (Devī).
- Monoteísmo. "Panenteísmo". La *bhakti* (devoción) y el culto.
- Nueva literatura: Los *purāṇas*. Las epopeyas: el *Rāmāyaṇa* y el *Mahābhārata*. La *Bhagavadgītā*, texto inaugural.

2. El texto y sus contextos.

- Viṣṇu, Kṛṣṇa y los *bhāgavatas*.
- El *Mahābhārata*.
- Descripción formal de la *Bhagavadgītā*.
- Marco narrativo. (Texto 1: Desolación de Arjuna)
- Datación, etapas de composición, recensiones.

3. La doctrina de la *Gītā*

- Carácter sintético.
- Dios, el alma y el mundo:
- + Lo divino: Absoluto impersonal y Dios personal. (11: el *brahman*; 8: la Forma Cósmica; 5: la encarnación divina)
- + La Materia (*prakṛti*; los *guṇas*: cualidades) y las almas (*puruṣas*) (12, 13); el Espíritu Supremo (14).
- Los cuatro *yogas* y la liberación:
- + El *yoga* de la sabiduría: discernimiento (el *ātman*: 2); ver lo uno en lo múltiple.
- + El *yoga* de la concentración (6).
- + El *yoga* de la devoción (7). Más fácil que la sabiduría (9). Enseñanza final (17).
- + El *dharma* y el *yoga* de la acción (4).
- + Santidad y liberación (3, 10).

4. Historia posterior

- Relevancia en el hinduismo.
- Interpretaciones medievales y modernas.

Bibliografía

- Arnau, J., 2016, *Bhagavadgītā*, Gerona, Atalanta. (Brillante traducción directa bilingüe)
- Gandhi, M. K., 2004¹², *El Bhagavad Gita de acuerdo a Gandhi*, Buenos Aires, Kier. (Espiritual, breve)

- Ruiz Calderón, J., 2008, *La Bhagavadgītā*, Madrid, Eds. del Orto. (Introducción y selección de textos)
- Sivananda, Swami, 1999, *Shrimad Bhagavad Gita. Diálogos con lo eterno*, Madrid, Librería Argentina. (Espiritual, amplio comentario, bilingüe)
- Tola, F., 2000, *Bhagavad Gita. El Canto del Señor*, Madrid, Biblioteca Nueva. (Sobria traducción directa)

II. El yoga clásico (*rāja yoga, aṣṭāṅga yoga*)

- Filosofía original de los *Yogasūtras*: semejante a *sāṃkhya* (*Sāṃkhyakārikā* de Īśvarakṛṣṇa –IV d.C.): “Enumeración” de 25 *tattvas* (principios): 1) *Puruṣas* (almas). 2) *Prakṛti* (materia), compuesta de 3 *guṇas* (cualidades: *tamas, rajas, sattva*); latente (equilibrio) o manifiesta (despliegue en los otros 23 *tattvas*), cíclicamente: 3) Mente determinadora (*buddhi*). 4) Ego (*ahaṃkāra*). 5) Mente discursiva (*manas*). 6-10) Cinco sentidos (*jñānendriyas*). 11-15) Cinco órganos de acción (*karmendriyas*). 16-20) Cinco cualidades sensibles (*tanmātras*). 21-25) Cinco elementos (*bhūtas*). Cósmicos e individuales. Dualismo.
- + Esclavitud: aparente vinculación a la materia (como cristal y rosa roja. *Samyoga*: “conjunción”). *Kaivalya* (emancipación) por discernimiento (*viveka*).
- Patañjali acepta filosofía *sāṃkhya* + Īśvara (“el Señor”, *puruṣa* libre, ejemplar, inactivo. “Deísmo”).
 - Lo más típico: estudio de la mente (*citta*) y su control: *nirodha*. Autocontrol, concentración graduales. Control mental facilita discernir y liberarse. En ocho etapas (sistematiza prácticas morales, ascéticas y místicas de la tradición de los renunciantes):
 1. Abstinencias (*yama*): no violencia, veracidad, castidad, no robar, no recibir.
 2. Disciplinas (*niyama*): pureza, contento, ascesis, estudio, entrega a Dios (*Īśvara*).
 3. Postura (*āsana*).
 4. Control de la respiración (*prāṇāyāma*).
 5. Abstracción sensorial (*pratyāhāra*).
 6. Concentración (*dhāraṇā*).
 7. Meditación (*dhyāna*).
 8. Absorción (*samādhi*). Aislamiento (*kaivalya*)
 - Reinterpretaciones vedánticas posteriores de *puruṣa*, Īśvara, etc. Comentarios cada vez menos dualistas. Principal: el de Vyāsa. Se abandona la filosofía y se conserva la práctica.

Bibliografía

- García Buendía, E., 2015, *El yoga como sistema filosófico. Los Yogasūtras*, Madrid, Escolar y Mayo. (Tesis doctoral, mucha información, texto, trad. directa comentada palabra por palabra)
- Krsnananda, Swami, 2008, *El yoga como ciencia universal*, Madrid, Biblioteca Nueva. (Interpretación moderna de la filosofía y la práctica del yoga de Patañjali)
- Offroy Arranz, J. A., 2012, *El yoga de Patañjali. Los Yoga Sutras*, Madrid, Editorial Librería Argentina. (Texto, trad. palabra por palabra y lineal, comentario de Vyāsa, vocabulario)
- Pujol, Ò., 2014, *Yogasutra. Els aforismes del ioga*, Lérida, Pagés Editors. (Introd., texto, trad. directa, comentario) (Saldrá en Kairós en castellano)
- Satyananda Saraswati, Swami, 2008, *Cuatro capítulos sobre la libertad*, Bogotá, Academia de Yoga Satyananda. (Texto, trad., comentario de *Yogasūtras*)
- Sivananda, Swami, *Concentración y meditación*, Madrid, Ed. Librería Argentina. (Teoría y práctica, muchas técnicas tradicionales)
- Tola, F., Dragonetti, C., 2006, *La filosofía yoga*, Kairós, Barcelona. (Extenso y competente estudio del yoga clásico; incluye trad. directa del cap. I)
- Villegas L., 2007, *Les estrofes del Sāṃkhya*, Barcelona, Fragmenta Editorial. (Introd., texto, trad.

directa, comentario basado en comentarios clásicos. Saldrá en Kairós en castellano)
 Vishnudevananda, Swami, *Meditación y mantras*, Madrid, Alianza. (*Rāja yoga* y meditación en general; texto, trad. y breve comentario de los *Yogasūtras*).
 Vivekananda, Swami, 1995, *Raja yoga*, Buenos aires, Kier. (Práctica del yoga clásico; incluye trad. de *Yogasūtras* con comentario)

III. El yoga de la devoción (*bhakti yoga*)

- Sobre todo desde la *Gītā*. Después, *purāṇas*, poetas devocionales...
- Concepción personal de lo divino: creador, conservador y destructor; omnipresente, omnipotente y omnisciente; soberano del universo; salva por gracia; después también amor infinito, "dulzura". Filosofías devocionales dualistas (diferencia) y adualistas (identidad); pero más extendida: pan-enteísmo: *dvaita-advaita* (identidad y diferencia): almas individuales y mundo existen eternamente *en* Dios.
- La "deidad elegida" (*īṣṭa devatā*).
- Devoción: Acción purificadora > conocimiento de grandeza / dulzura de Dios > entrega confiada y amorosa: todo es su voluntad.
- Actitudes del devoto (*bhakta*): siervo, hijo, padre, amante, serenidad.
- Algunas prácticas: Oír historias, oración, cantar a la Divinidad (*bhajans, sankīrtan*), servirla y adorarla (en imágenes, interiormente, en todos los seres)... lo principal: recordarla (presencia de la divinidad; repetición de *mantras*).
- De la devoción inferior a la superior: pedir cosas, separación > anhelo de Dios, salvación > alabanza, unión.

Bibliografía

Aguado, J. (tr.), 2007, *Antología de poesía devocional de la India*, Palma de Mallorca y Benarés, Olañeta e Indica.
 Narayan, R. K., 2003, *Mahabharata*, Barcelona, Kairós.
 Valmiki, 2010, *Ramaiana*, Gerona, Atalanta.
 Vedavyasa, 2005, *Srimad Bhagavatam*, Buenos Aires, Hastinapura. Ed. y trad. A. Albretch.
 Vivekananda, Swami, 1991, *Bhakti yoga*, Buenos Aires, Kier.

IV. El yoga de la acción (*karma yoga*)

- La *Bhagavadgītā*
- La acción con deseo ata. Dejar la acción basada en deseos (renuncia) / acción desinteresada: cumplir el propio *dharma* familiar, social y laboral a conciencia pero renunciando a los frutos.
- Acción desapegada (*sattva*), no acción apegada (*rajas*) ni inacción (*tamas*).
- Basado en sabiduría (yo no actúo), concentración o devoción (todo lo hace Dios; yo, mero instrumento; acción como adoración a Dios).

Bibliografía

Vivekananda, Swami, 1995, *Karma yoga*, Buenos Aires, Kier.

TEXTOS

Bhagavadgītā

Texto 1. El desaliento de Árvjuna (1.26-33, 35, 45-47)

Ahí vio el hijo de Pr̥tha (Árvjuna) situados a padres y abuelos, maestros, tíos, hermanos, hijos, nietos y compañeros, / y también a suegros y amigos en ambos ejércitos. El hijo de Kunti (Árvjuna), viendo formados a todos sus parientes, / se llenó de compasión y, abatido, dijo estas palabras:

—Viendo aquí a mis parientes, Kr̥shna, dispuestos, deseosos de luchar, / mis miembros desfallecen y se me seca la boca, el cuerpo me tiembla y se me eriza el cabello, / el arco Gandiva se me cae de las manos y me arde toda la piel, no soy capaz de seguir de pie y mi mente se encuentra confusa. ... / No deseo la victoria, Kr̥shna, ni el reino, ni los placeres. ¿Para qué me sirve el reino, Govinda (Kr̥shna)? ¿Para qué los placeres y la vida? / Aquéllos por los que deseamos reino, placeres y alegrías aquí están en pie de guerra, abandonadas la vida y la riqueza. ... / No quiero matarlos aunque ellos me maten, Madhusúdana (Kr̥shna), ni por reinar sobre los tres mundos, ¡cuánto menos por esta tierra! ... / ¡Oh desgracia! Un gran pecado hemos decidido cometer, pues por codiciar los placeres del reino estamos dispuestos a matar a nuestros parientes. / Si, no oponiendo resistencia y desarmado, con armas en las manos me mataran los hijos de Dhrtarashtra (los Káuravas), eso sería mejor para mí./

Árvjuna, tras hablar así en el campo de batalla, se sentó en el carro dejando caer arco y flechas con el corazón desgarrado por la tristeza.

Texto 2. El Yo inmortal (2.11, 16-25)

El Bienaventurado dijo:

—Te apenas por los que no hay que apenarse, ¡y aún hablas de sabiduría! Los sabios no se entristecen ni por los vivos ni por los muertos. / ... Lo irreal no llega a ser, lo Real no deja de ser; pero el límite entre ambos lo ven los que ven la Verdad. / Sabe que es indestructible eso en lo que está engarzado todo el mundo. La destrucción de este Imperecedero no la puede causar nadie. / Se dice que a su fin llegan estos cuerpos del Yo eterno, que es indestructible e insondable. ¡Lucha, pues, hijo de Bhárata (Árvjuna)! / El que piensa que (el Yo) mata y el que piensa que lo matan, ninguno de ellos sabe. Ni mata ni es muerto. / No nace ni muere nunca, ni, siendo, dejará nunca de existir. Innato, eterno, perpetuo, el antiguo no muere cuando matan el cuerpo. / El que sabe que es indestructible y eterno este (Yo) innato e imperecedero, esa persona, hijo de Pr̥tha (Árvjuna), ¿cómo puede matar o hacer matar a nadie? / Como tras quitarse una ropa vieja un hombre se pone otra nueva, así desecha los cuerpos viejos y entra en otros nuevos el (Yo) encarnado. / Las armas no Lo cortan, el fuego no Lo quema, el agua no Lo moja, el viento no Lo seca. / No puede ser cortado, ni quemado, no puede ser ni mojado ni secado. Es eterno, omnipresente, estable, inmóvil e imperecedero. / Es inmanifiesto, impensable, inmutable se Le llama. Por eso, sabiendo que es así, no debes apenarte.

Texto 3. El hombre de sabiduría firme y su destino (2.55-58, 61, 70-72)

El Bienaventurado dijo:

—Al que abandona todos los deseos que tiene en la mente, hijo de Pr̥tha (Árvjuna), permaneciendo satisfecho sólo en el Yo, se le llama de sabiduría firme. / Cuando su mente no se perturba en las penas y carece de deseo en los placeres habiendo superado la pasión, el miedo y la ira, se le llama un sabio de sabiduría firme. / El que no desea nada y, obteniendo bien o mal, ni se alegra por

uno ni rechaza el otro tiene sabiduría firme. / Y, cuando retira -como hace una tortuga con sus miembros- los sentidos de los objetos de los sentidos, tiene sabiduría firme. / ... Controlándolos todos, permanezca absorto en Mí, porque el que tiene los sentidos controlados posee sabiduría firme. / ... Siempre llenándose permanece sin cambiar el mar. Como en éste entran las aguas, el que así recibe todos los deseos alcanza la paz, no el que ansía los objetos del deseo. / Abandonando todos los deseos, el hombre que se mueve sin anhelos, sin egoísmo y sin orgullo llega a la paz. / Éste, hijo de Prtha (Árjuna), es el estado bráhmico. Habiéndolo logrado, no está confuso. Habitando en él incluso en el momento de la muerte llega a la dicha del *brahman*.

Texto 4. El yoga de la acción: actuar sin apego (3.4-9, 25, 27-28)

El Bienaventurado dijo:

—Absteniéndose de actuar no trasciende la acción el hombre, ni sólo por la renuncia alcanza la perfección. / Porque nadie, ni un instante, permanece completamente inactivo, porque a todos les obligan a actuar las cualidades nacidas de la Naturaleza. / Si uno se sienta controlando los órganos de acción, pero con la mente piensa en los objetos sensibles, se le considera un hipócrita. / Pero el que controla los sentidos con la mente, Árjuna, y con sus órganos de acción practica desapegadamente el *yoga* de la acción, ése es superior. / Realiza la acción prescrita, porque la acción es mejor que la inacción. Ni la conservación del cuerpo puede lograrse sin actuar. / Este mundo está atado por las acciones, excepto la acción realizada por sacrificio. Hijo de Kunti (Árjuna), actúa con ese fin, libre de apego. / ... Como actúan los ignorantes apegados a la acción, hijo de Bhárata (Árjuna), así debe actuar el sabio, pero sin apego, buscando el bien del mundo. / ... Todas las acciones las realizan las cualidades de la Naturaleza. El de mente engañada por el sentido del yo piensa: "yo soy el que actúa". / Pero, (Árjuna) de brazos poderosos, el que sabe la verdad de su separación respecto a las cualidades y la acción, sabe que las cualidades actúan sobre las cualidades y no se apega.

Texto 5. La encarnación de Krshna (4.6-8)

“Aunque no nacido e inmutable, aunque sea el Señor de todos los seres, recurro a mi Naturaleza y vengo a la existencia por mi propio poder. / Porque, hijo de Bhárata (Árjuna), siempre que la rectitud decae y la maldad florece, me envió a Mí mismo. / Nazco de edad en edad para protección de los buenos y para destrucción de los malvados, para establecer la rectitud”.

Texto 6. El *yoga* de la meditación: práctica y resultado (6.10-15, 24-26, 28-32)

“Practique *yoga* siempre el *yogin* permaneciendo en un lugar retirado, en soledad, controlando el cuerpo y la mente, sin anhelos ni posesiones. / Disponiendo para sí en un lugar limpio un asiento firme, ni demasiado alto ni demasiado bajo, cubierto con una tela, una piel y hierba *kusha*. / Concentrando allí la mente, controlando la actividad de la mente y los sentidos, sentado en ese asiento, que practique *yoga* para purificarse. / Manteniendo erguidos el tronco, la cabeza y el cuello, inmóvil y firme, fijando la mirada en la punta de la nariz y sin mirar a su alrededor. / Con el ánimo tranquilo, libre de miedo, cumpliendo el voto de castidad, controlando la mente, pensando en Mí, permanezca a Mí dedicado. / Mediante esta disciplina constante, el *yogin* de mente controlada llega a la paz de la dicha suprema, y en Mí descansa. / ... Abandonando todos los deseos procedentes de determinaciones, controlando por completo la mente los sentidos / alcance poco a poco el reposo con el intelecto firmemente encauzado, concentrando la mente en el Yo y no pensando en ninguna otra cosa. / Porque de cualquier cosa en la que se distraiga la mente, voluble e inconstante, deber retirarla y someterla a su control. / ... Mediante esta disciplina constante, el *yogin*, libre de mancha, alcanza

fácilmente el contacto con el *brahman*, la dicha infinita. / El disciplinado en el yoga que en todo reconoce lo mismo ve el Yo en todos los seres y todos los seres en el Yo. / El que Me ve en todo y lo ve todo en Mí, para él Yo no estoy perdido ni él está perdido para Mí. / Quien Me venera como presente en todos los seres, contemplando la unidad, viva como viva, ese *yogin* vive en Mí. / Árvjuna: al que, comparándolos consigo mismo, en todos los seres ve lo mismo, sea placentero o doloroso, se le considera el *yogin* supremo”.

Texto 7. Valor universal de la devoción (9.26-34)

“Hoja, flor, fruta o agua que se Me ofrezca con devoción: esa ofrenda devota acepto del de alma pura. / Cualquier cosa que hagas, cualquier cosa que comas, cualquier cosa que ofrezcas en sacrificio o que des, cualquier penitencia que realices, hijo de Kunti (Árvjuna), hazla como ofrezca a Mí. / Así, te liberarás de lo que produce frutos buenos y malos, de las cadenas de la acción. Con el alma liberada por el *yoga* de la renuncia, vendrás a Mí. / Yo soy el mismo con todos los seres, nadie Me es odioso ni querido; pero los que Me adoran con devoción están en Mí y Yo estoy en ellos. / Hasta si uno de muy mala conducta Me adora con devoción exclusiva, hay que considerarlo bueno, pues ha decidido bien. / Pronto se vuelve recto y halla la paz eterna. Hijo de Kunti (Árvjuna), estate seguro: mi devoto no se pierde. / Porque si en Mí se refugian, hijo de Prtha (Árvjuna), incluso los de bajo origen, mujeres, comerciantes y siervos, hasta ellos alcanzan la meta suprema. / ¡Cuánto más los sagrados sacerdotes y los devotos reyes sabios! Este mundo es transitorio y doloroso. Habiendo llegado a él, adórame. / Piensa en Mí, sé mi devoto, ofréceme sacrificios y póstrate ante Mí. A Mí vendrás si practicas *yoga* teniéndome como tu meta suprema”.

Texto 8. La revelación de la Forma Cósmica de Krshna (11.12-16, 19-20, 31-33)

Mil soles en el cielo estallando de repente: su brillo sería igual que el brillo de esa Alma Suprema. / El hijo de Pandu (Árvjuna) vio el mundo entero unido con todas sus múltiples partes en el cuerpo del dios de dioses. / Entonces, lleno de asombro, con el pelo erizado, Dhanánjaya (Árvjuna) inclinó la cabeza ante el dios y dijo con las manos unidas:

—Dios, en tu cuerpo veo a los dioses, a todos ellos, y las huestes de distintas clases de seres, al Señor Brahma sentado en su asiento de loto y a todos los sabios y las serpientes divinas. / Con muchos brazos, abdómenes, bocas y ojos Te veo, de formas infinitas, por todas partes. / ... Sin comienzo, sin mitad y sin final, omnipotente, con innumerables brazos, con la Luna y el Sol por ojos Te veo, con bocas como fuegos ardientes, quemando el universo entero con tu fulgor. / Porque este espacio entre el cielo y la tierra, igual que todas las direcciones, están llenos de Ti. Viendo esta forma tuya, maravillosa y terrible, los tres mundos se estremecen, oh Gran Alma. / ... Dime, ¿quién eres, de forma espantosa? Te saludo, dios supremo, ten misericordia. Quiero conocerte, ser primordial, porque no comprendo lo que quieres hacer.

El Bienaventurado dijo:

—Yo soy el Tiempo, la causa de la destrucción de los mundos, preparado y en disposición de aniquilarlos. Incluso sin ti ninguno sobrevivirá de todos los guerreros formados en las filas enemigas. / Por eso, levántate, obtén la gloria, vence a tus enemigos y disfruta de un próspero reino. Hace tiempo que Yo ya los he matado. Sé tú un mero instrumento, arquero zurdo.

Texto 9. La devoción, más fácil que la sabiduría (12.1-8)

Árvjuna dijo:

—Los que así constantemente Te adoran con devoción y los que meditan en el imperecedero

Inmanifestado, ¿cuáles de ellos son los que mejor conocen el *yoga*? /

El Bienaventurado dijo:

—Los que, concentrando la mente en Mí, Me adoran con constancia provistos de fe suprema, a ellos los considero los mejores *yogin*. / Pero los que al imperecedero, inefable, Inmanifestado adoran, al omnipresente e impensable, inmóvil, inmutable y eterno, / controlando todos sus órganos, siendo iguales con todos, también llegan a Mí buscando el bien de todos los seres. / Mayor es el trabajo de los que fijan la mente en el Inmanifestado, porque la meta inmanifestada es difícil de alcanzar para las almas encarnadas. / Pero los que, renunciando a todas las acciones en Mí, a Mí dedicados, con un *yoga* completamente exclusivo meditan en Mí y Me adoran, / en su salvador del mar del ciclo de las muertes pronto Me convierto, hijo de Prtha (Árjuna), cuando tienen la mente fija en Mí. / Fija tu mente sólo en Mí, que en Mí repose tu entendimiento. Después, sin duda alguna, morarás en Mí.

Texto 10. El devoto amado por Kṛṣṇa (12.13-20)

“El que no es hostil a ningún ser, es amigable y compasivo, no es posesivo ni egoísta, es ecuánime ante el placer y el dolor, paciente, / el *yogin* que siempre está satisfecho, autocontrolado, de resolución firme, con la mente y el intelecto fijos en Mí, ese devoto Mío es amado por Mí. / Al que los demás no temen y que no teme a los demás, el que carece de alegría, impaciencia, miedo e inquietud, ése es amado por Mí. / Impasible, puro, diestro, indiferente y despreocupado, que ha abandonado toda iniciativa, ese devoto Mío es amado por Mí. / El que no se alegra ni se disgusta, no se apena ni ansía, renuncia a lo bueno y lo malo y está lleno de devoción, ése es amado por Mí. / Igual con el amigo y el enemigo, en el honor y la deshonra, en el frío y el calor, igual en la alegría y el dolor, libre de apego, / para el cual censura y alabanza son iguales, silencioso, satisfecho con lo que le llegue, sin hogar, de mente firme, lleno de devoción, ese hombre es amado por Mí. / Pero los que veneran este néctar del deber tal como ha sido enseñado, con fe, entregados a Mí, esos devotos son sumamente amados por Mí”.

Texto 11. El objeto de la sabiduría: el *brahman* (13.12-17)

“Ahora voy a decir qué es lo que hay que conocer, conociendo lo cual se alcanza la inmortalidad: el *brahman* supremo sin comienzo, que no es ni existente ni inexistente. / Tiene manos y pies por todas partes, ojos, cabezas y caras por todas partes, oye todo lo que sucede en el mundo y permanece siempre llenándolo todo. / Aparenta tener todas las cualidades sensibles, aunque carece completamente de sentidos. Desapegado, todo lo sostiene. Aunque libre de ellas, experimenta las cualidades de la Naturaleza. / Fuera y dentro de los seres, inmóvil y móvil, incomprensible por su sutileza, está lejos y también cerca. / No dividido entre los seres, permanece como dividido. Lo que hay que conocer es el soporte de los seres, el que los devora y el que los crea. / Hasta de las luces es la luz que trasciende la oscuridad. Es el conocimiento, lo conocido y la meta del conocimiento que habita en el corazón de todos”.

Texto 12. La Naturaleza material (*prakṛti*) y el alma (*pūruṣha*) (13.19-21)

“La Naturaleza material y el alma, sábelo, carecen ambas de comienzo. Las modificaciones y las cualidades, sábelo, proceden de la Naturaleza. / De todo lo relacionado con el efecto, el instrumento o el agente se dice que la causa es la Naturaleza. Del alma se dice que es la causa del placer y el dolor experimentados. / Porque el alma, morando en la Naturaleza, experimenta las cualidades nacidas de la Naturaleza. El apego a las cualidades es la causa de sus nacimientos en matrices buenas

y malas”.

Texto 13. Las cualidades de la Naturaleza material (14.5-8)

“Bondad, pasión, tinieblas: he aquí los constitutivos nacidos de la materia. Dentro del cuerpo tienen encadenado, Árjuna, al ser eterno en forma corpórea. / Entre ellas la bondad, sin defecto alguno, todo luz por su absoluta puridad, encadena al espíritu, Árjuna, por su inclinación hacia la felicidad y conocimiento. / Entiende que la pasión es por naturaleza deseo, causa de todo apego y afición. Encadena al espíritu en forma corpórea por su inclinación a la acción, Árjuna. / Entiende que las tinieblas nacen de la ignorancia, son el engaño de todos los seres corpóreos, encadenan al morador del cuerpo, Árjuna, por su negligencia, pereza y soñolencia”.

Texto 14. El Espíritu Supremo (15.16-18)

“En este mundo hay dos espíritus: el perecedero y el imperecedero. El perecedero es todos los seres (materiales), al imperecedero se le llama el inmutable (el alma). / Pero distinto es el Espíritu Supremo, llamado el Yo Supremo, que llena los tres mundos y los sostiene, el Señor inmortal. / Como trasciendo lo perecedero y también soy superior a lo imperecedero, el mundo y los *vedas* me proclaman el Espíritu Supremo”.

Texto 15. La enseñanza suprema: abandónate a Mí (18.64-66)

“Todavía, escucha el secreto más grande de todos, mi palabra suprema. Te quiero extremadamente. Por eso voy a hablarte por tu bien. / Fija en Mí tu mente, sé mi devoto, ofréceme sacrificios y venérame. Sólo a Mí vendrás, de verdad, te lo prometo porque eres mi amado. / Abandona todos los deberes y refúgiate sólo en Mí. Yo te libraré de todos los males. No te entristezcas”.

***Yogasūtras* I.1-4**

1.1. atha yogānūsāṅgam

ahora - del yoga - la exposición

Ahora empieza la exposición del yoga

1.2. yogaścittavṛttinirodhaḥ

yoga - de la mente - de los procesos – la inhibición

Supresión, represión, inhibición

El yoga es la inhibición (“el quietamiento”) de los procesos mentales

1.3. tadā draṣṭuḥ svarūpe'(á)vasthānam

entonces - del sujeto (*draṣṭr*) - en su propia naturaleza - la permanencia

Permanece, mora

Entonces el sujeto permanece (“reposa”) en su propia naturaleza

1.4. vṛttisārūpyam-ítarātra

con los procesos - confusión - de lo contrario

sārūpya: identificación errónea, confusión de dos cosas por su semejanza

De lo contrario se confunde con los procesos mentales