



पतञ्जलियोगसूत्र
patañjaliyogasūtra
Los aforismos del yoga de Patanjali

अथ साधनपादः ।
atha sādhanapādaḥ
Ahora el capítulo de la practica

तपःस्वध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ॥१॥
tapaḥ svādhyāyēśvara-praṇidhānāni kriyāyogaḥ ॥1॥
La práctica de yoga necesita disciplina, estudio y devoción.

समाधिभावनार्थः क्लेशतनूकरणार्थश्च ॥२॥
samādhi-bhāvanārthaḥ kleśatanūkaraṇārthaśca ॥2॥
Entonces estas prácticas eliminarán las aflicciones que impiden la claridad de percepción.

अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः ॥३॥
avidyāsmitā-rāga-dveṣābhiniveśāḥ kleśāḥ ॥3॥
Las aflicciones son la ignorancia, la identificación con el yo, las atracciones, las aversiones y el miedo.

अविद्या क्षेत्रमुत्तारेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम् ॥४॥
avidyā kṣetram-uttareṣāṃ prasuptatanuvicchinnoḍāraṇām ॥4॥
La ignorancia es la fuente de todos las aflicciones y que pueden estar en el estado dormido, atenuado, alterado o expandido.

अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्या ॥५॥
anityāśuci-duḥkhānātmasu nitya-śuci-sukhātma-khyātiravidyā ॥5॥
La ignorancia es confundir el no-eterno con el eterno, el impuro con el puro, el doloroso con el placentero y el no-perceptor con el perceptor.

दृग्दर्शनशक्त्येरेकात्मतेवास्मिता ॥६॥
dr̥g-darśana-śaktyorekātmatevāsmitā ॥6॥
La identificación con el yo se establece cuando consideramos la actividad mental (el percpcionado) como la verdadera fuente de la percepción.



सुखानुशयी रागः ॥७॥
sukhānuśayī rāgaḥ ||7||
Las atracciones son hacia el placer.

दुःखानुशयी द्वेषः ॥८॥
duḥkhānuśayī dveśaḥ ||8||
Las aversiones son hacia el dolor.

स्वस्वाही विदुषोऽपि तथारूढोऽभिनवेशः ॥९॥
svarasa-vāhī viduṣo 'pi tathārūḍho 'bhiniveśaḥ ||9||
El miedo es el apego hacia la vida que afecta incluso los mas sabios.

ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्मः ॥१०॥
te pratiprasavaheyāḥ sūkṣmāḥ ||10||
Las aflicciones se reducen a través de la involución.

ध्यानहेयास्तद्वृत्तयः ॥११॥
dhyāna-heyās-tad-vṛttayaḥ ||11||
La expresión externa de las aflicciones se reduce a través de la meditación.

क्लेशमूलः कर्माशयो दृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः ॥१२॥
kleśa-mūlaḥ karmāśayo dr̥ṣṭādr̥ṣṭa-janma-vedanīyaḥ ||12||
La raíz del depósito de acciones está en las aflicciones y se pueden experimentar en esta vida y en las siguientes.

सति मूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगाः ॥१३॥
sati mūle tadvipāko jāty-āyur-bhogāḥ ||13||
Mientras la raíz [de las aflicciones] exista, [el depósito de acciones] fructifica en nacimientos futuros, esperanza de vida y experiencias.

ते ह्लादपरितापफलाः पुण्यपुण्यहेतुत्वात् ॥१४॥
te hlāda-paritāpa-phālaḥ puṇyāpuṇya-hetutvāt ||14||
Esto lleva a experimentar los frutos en forma de placer y dolor, derivados [de acciones] virtuosas o no-virtuosas.

परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वं विवेकिनः ॥१५॥

**pariṇāma-tāpa-saṃskāra-duḥkair guṇa-vṛtti-virodhāc-ca duḥkham eva sarvaṃ
vivekinaḥ ॥15॥**

Para las personas que disciernen, todo es en verdad doloroso a causa de las sufrimientos [que derivan] del cambio, de las experiencias penosas y de las impresiones latentes, y también debido a la oposición de las modificaciones mentales y de los Guṇas ॥15॥

हेयं दुःखमनागतम् ॥१६॥

heyam duḥkham-anāgatam ॥16॥
El dolor futuro debe ser evitado ॥16॥

द्रष्टृदृश्यो संयोगो हेयहेतुः ॥१७॥

draṣṭṛ dr̥śyayoḥ saṃyogaḥ heya hetuḥ ॥17॥
La unión entre “perceptor” y “lo percibido” debe ser evitada.

प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम् ॥१८॥

**prakāśa-kriyā-sthiti-śīlam bhūteन्द्रियात्मकं bhogāpavargārthaṃ
dr̥śyam ॥18॥**

Lo percibido se manifiesta a través de lo [cinco] elementos y la percepción de los sentidos, cuya naturaleza subjacente [gunas] está compuesta de luminosidad, actividad y estabilidad. Su propósito es la liberación y la experiencia;

विशेषाविशेषलिङ्गमात्रलिङ्गानि गुणपर्वाणि ॥१९॥

viśeṣāviśeṣa-liṅga-mātrāliṅgāni guṇa-parvāṇi ॥19॥

Los gunas tienen cuatro estados: definido, indefenido, lo indicado y el no indicado;

द्रष्टृदृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्य ॥२०॥

draṣṭā-dr̥śi-mātraḥ śuddho 'pi pratyayānupaśyaḥ ॥20॥

“Lo percibido” es pura consciencia, y aunque puro, percibe a través del color del intelecto;

तदर्थ एव दृश्यस्यात्मा ॥२१॥

tad-ārtha eva dr̥śyasyātmā ॥21॥

La razón de ser de lo percibido es solamente ser objeto del perceptor;

कृतार्थं प्रति नष्टमप्यनष्टं तदन्यसाधारनत्वात् ॥२२॥

kṛtārtham prati naṣṭam-apy-anaṣṭam tad-anya-sādhāranatvāt ॥22॥

Lo percibido deja de existir con respecto al que capta su significado, pero permanece por el hecho de ser común a otros;

सवस्वमिशक्त्येः स्वरूपोपलब्धिहेतुः संयोगः ॥२३॥

svasvāmi-śaktyoḥ svarūpopalabdhi-hetuḥ saṁyogaḥ ॥23॥

La unión entre perceptor y lo percibido tiene su razón de ser en la captación de la auténtica naturaleza de los poderes de ambos;

तस्य हेतुरविद्या ॥२४॥

tasya hetur-avidyā ॥24॥

La ignorancia es el origen de esta unificación;

तदभावात् संयोगाभावो हानं तद् दृशेः कौवल्याम् ॥२५॥

tad-abhāvāt saṁyogābhavo hānam tad-dṛśeḥ kaivalyam ॥25॥

Habiendo ausencia de esta [ignorancia] hay ausencia de unión, que es la cosa que debe ser evitada; esto es la independencia del Observador.

विवेकख्यतिरविप्लवा हानोपायः ॥२६॥

viveka-khyātir-aviplavā hānopāyaḥ ॥26॥

Para lograr esta disolución, es preciso un conocimiento discriminativo firme.

तस्य सप्तधा प्रान्तभूमिः प्रज्ञा ॥२७॥

tasya saptadhā prānta-bhūmiḥ prajñā ॥27॥

Su conocimiento es el del séptuplo elevado principio.

योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिरविवेकख्यतेः ॥२८॥

yogāṅgānuṣṭhānād aśuddhi-kṣaye jñanadīptir-āviveka-khyāteḥ ॥28॥

La práctica ininterrumpida de las partes del yoga, destruye las impurezas y arroja una luz creciente de sabiduría sobre el conocimiento discriminativo.

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारनाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि ॥२९॥

yama-nyamāsana-prāṇāyāma-pratyāhāra-dhāraṇā-dhyāna-samādhayo 'ṣṭāvaṅgāni ॥29॥

Restricciones externas, observancias internas, posturas, respiración, introspección de los sentidos, concentración, meditación y extasis constituyen las ocho partes de la disciplina yoga.

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहयमाः ॥३०॥

ahiṃsā-satyāsteya-brahmacaryāparigraha-yamāh ॥30॥

La no-violencia, la verdad, la honestidad, la abstinencia sexual y la no-posesividad son las restricciones externas.

जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम् ॥३१॥

jāti-deśa-kāla-samayānavacchinnāḥ sārvaḥma mahāvratam ॥31॥

Cuando se practica universalmente, sin excepción, independientemente de las circunstancias de nacimiento, lugar y hora, estos [los yamas] devienen en el gran voto.

शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ॥३२॥

śauca-santoṣa-tapaḥ-svādhyāyēśvara-praṇidhānāni niyamāḥ ॥32॥

La limpieza, el contentamiento, la austeridad, el auto conocimiento y la entrega a Dios constituyen las observancias internas.

वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम् ॥३३॥

vitarka-bādhane pratipakṣa-bhāvanam ॥33॥

Cuando la mente es perturbada por las pasiones, uno debe practicar reflexionado acerca de los opuestos.

वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता लोभक्रोधमोहपूर्वका मृदुमध्याधिमात्रा दुःखाज्ञानानन्तफला इति प्रतिपक्षभावनम् ॥३४॥

vitarkā hiṃsādayaḥ kṛta-kāritānumoditā lobha-krodha-moha-pūrvakā mṛdu-madhyādhimātrā duḥkhājñānānanta-phalā iti pratipakṣa-bhāvanam ॥34॥

Los pensamientos malos como violencia y otros; ya sean pensados por uno mismo, a través de otros, o aprobados, son causados por la codicia, la ira y la confusión. Pueden ser leves, medianos o intensos. Pratipaksha bhavana es pensar lo opuesto a estos pensamientos.

अहिंसप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ॥३५॥

ahiṃsā-pratiṣṭhāyāṃ tat-sannidhau vaira-tyāgaḥ ॥35॥

Estando firmemente establecido en la no violencia (ahimsa), hay abandono de la hostilidad en su cercanía.

सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम् ॥३६॥

satya-pratiṣṭhāyāṃ kriyā-phalāśrayatvam ॥36॥

Siendo firmemente establecido en la verdad (satya), las acciones resultan en frutos, dependiendo enteramente de ella.



अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थान् ॥३७॥

asteya-pratiṣṭhāyām sarva-ratnopasthānam ॥37॥

Siendo firmemente establecido en la honestidad (asteya), todas las gemas se presentan.

ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ॥३८॥

brahmacharya-pratiṣṭhāyām vīrya-lābhaḥ ॥38॥

Siendo firmemente establecido en la abstinencia sexual (brahmacharya), se obtiene virya (fuerza vital).

अपिग्रहस्थैर्ये जन्मकथनासंबोधः ॥३९॥

aparigraha-sthairye janma-kathantā-sambodhaḥ ॥39॥

Permaneciendo estable en la no-posesividad (aparigraha), surge el conocimiento del cómo y de dónde proviene el nacimiento.

शौचात्स्वङ्गुप्सापैरसंसर्गः ॥ ४० ॥

śaucāt-svāṅga-jugupsā parair-asamsargaḥ ॥40॥

De la limpieza (sauca) proviene la indiferencia hacia el cuerpo y el no apego a los demás.

सत्त्वशुद्धिः

द्विसौमनस्यैकाग्र्येन्द्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वा

sattva-śuddhi-saumanasyaikāgryendriya-jayātma-darśana-yogyatvāni ca ॥41॥

[Y alcanzas] la purificación mental, una aptitud para la alegría, capacidad de concentración, el control de los sentidos y la visión del propio ser.

सन्तोषादनुत्तमः सुखलाभः ॥४२॥

santoṣād-anuttamaḥ sukha-lābhaḥ ॥42॥

La felicidad sin excesos surge de la práctica del contentamiento(santosa).

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः ॥४३॥

kāyendriya-siddhir-aśuddhi-kṣayāt-tapasaḥ ॥43॥

Practicando austeridad (tapa), las impurezas se destruyen y surge la perfección en el cuerpo y los órganos sensitivos.

स्वाध्यायादिष्टदेवतासम्प्रयोगः ॥४४॥

svādhyāyad-iṣṭa-devatā-samprayogaḥ ॥44॥

La unión con la deidad deseada se produce a través de la auto-observación (swadhyaya).



समाधिसिद्धिरीश्वरप्रनिधानात् ॥४५॥

samādhi-siddhir-īśvara-pranidhānāt ॥45॥

El éxito en el trance proviene de la completa resignación a Dios (ishvara pranidana).

स्थिरसुखमासनम् ॥४६॥

sthira-suhkam-āsanam ॥46॥

La postura debe ser estable y cómoda.

प्रयत्नशैतिल्यनन्तसमापत्तिभ्याम् ॥४७॥

prayatna-śaitilyānanta-samāpattibhyām ॥47॥

La postura se domina mediante la relajación en el esfuerzo y la meditación en lo ilimitado.

ततो द्वन्द्वानभिघातः ॥४८॥

tato dvandvānabhighātaḥ ॥48॥

Cuando se domina la postura, cesan las perturbaciones causadas por las dualidades.

तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोगीतिविच्छेदः प्राणायामः ॥४९॥

tasmin-sati śvāsa-prāśvāsayor-gatīvicchedaḥ prāṇāyāmaḥ ॥49॥

Tras dominar la postura, la expansión de la energía vital (pranayama) se logra conteniendo la respiración en la inspiración y la expiración.

बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिः देशकालसङ्ख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्म ॥५०॥

bāhyābhyantara-stambha-vṛttiḥ deśa-kāla-saṅkhyābhiḥ paridṛṣṭo dīrgha-sūkṣmaḥ ॥50॥

Pranayama puede ser externo, interno o suspenso y es regulado por el lugar, tiempo y frecuencia por modo a volverse prolongado y sutil.

बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः ॥५१॥

bāhyābhyantara-viṣayākṣepī caturthaḥ ॥51॥

O cuarto tipo de pranayama es aquel que trasciende los anteriores.

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ॥५२॥

tataḥ kṣīyate prakāśāvaraṇam ॥52॥

Entonces el velo que cubre la luz desaparece.



धारणासु च योग्यता मनसः ॥५३॥

dhāraṇāsu ca योग्यता मनसः ॥53॥

[y] la mente queda lista para la concentración.

स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ॥५४॥

svaviṣasamprayoge cittasya svarūpānukāra ivendriyāṇaṃ pratyāhāraḥ ॥54॥

Pratyahara ocurre cuando los sentidos no entran en contacto con sus objetos y [los sentidos] parecen imitar la verdadera naturaleza de la mente.

ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम् ॥५५॥

tataḥ paramā vaśyatendriyāṇām ॥55॥

Y así se consigue el control supremo sobre los sentidos.