

# INTRODUCCIÓN A LOS YOGA SŪTRA DE PATANJALI: UNA NUEVA TRADUCCIÓN Y COMENTARIO<sup>1</sup>

Chip Hartranft

(Trad. Jose Antonio Offroy Arranz)

Los Yoga Sūtra de Patañjali es uno de los documentos espirituales más lúcidos de todos los tiempos. Esta colección de 196 reflexiones condensadas sobre la naturaleza de la mente y la liberación, de cerca de dos mil años de antigüedad, sigue siendo una obra insuperable por su penetrante visión. Los Yoga Sūtra, aunque sean breves, van directos al corazón del dilema humano. Patañjali analiza de una forma increíblemente directa cómo conocemos aquello que conocemos y por qué sufrimos. A continuación nos ofrece un programa de meditación por medio del cual cada uno de nosotros podemos alcanzar los principales objetivos de la mente: ver las cosas tal como son y liberarnos del sufrimiento. Los Yoga Sūtra, que tejen con los hilos del antiguo conocimiento yóguico un detallado mapa del potencial humano, constituyen un testimonio de la heroica conciencia personal, definiendo el yoga de una forma que siempre es actual.

Incluso hoy día, después de haber transcurrido dos milenios, podemos estar seguros de que la búsqueda interior de Patañjali nació del profundo y arraigado deseo de desvelarnos los misterios de la vida, la mente y la mortalidad para que pudiésemos encontrar la felicidad y el significado de la existencia humana. Esta clase de deseo ha sido universal, desde la prehistoria, entre los seres humanos de todas las culturas y en la actualidad yace en nosotros más fuerte que nunca. En realidad tanto en Oriente como en Occidente el yoga goza hoy en día de una popularidad sin precedentes que no cesa de crecer. Del mismo modo que el pensamiento y la tecnología occidentales han cruzado las fronteras geográficas y han encontrado un hogar en India, el pensamiento indio hace ya mucho tiempo que emigró a través del sudeste de Asia, China y Japón, enriqueciendo profundamente las culturas de cada región, y no ha cesado de difundirse por todo el planeta. En la actualidad los principales temas del pensamiento indio, sobre todo los relacionados con la mente, siguen penetrando tanto

---

<sup>1</sup> El presente artículo es traducción de la Introducción al libro publicado en 2003 “*The Yoga-Sutra of Patanjali: A New Translation with Commentary*”, de Chip Hartranft.

en los mundos asiáticos como occidentales del arte, la filosofía y la espiritualidad, y consituyen el contrapeso ideal que las ortodoxias occidentales tanto necesitaban. Estos patrones de fecundación cruzada reflejan una universalidad que etiquetas tales como “indio” y “occidental” la oscurecen.

Sin embargo, los yoguis de una época temprana, como Patañjali, que alcanzaron la realización en la quietud meditativa, no reconocerían la mayoría del yoga que se practica más extensamente en la actualidad. Si Patañjali hubiera vivido siete siglos más tarde, en el siglo X en lugar de haberlo hecho en el III, su sistema posiblemente hubiera incorporado los movimientos de yoga que más se practican hoy día, el Hatha Yoga, desarrollado en parte para controlar el cuerpo-mente y concentrar sus energías en la meditación. En la época de Patañjali, sin embargo, las posturas de yoga, o *āsana*, no eran un sistema de ejercicios, sino que sólo consistían en sentarse con la mayor estabilidad y el menor esfuerzo posible. Este yoga contemplativo más antiguo se acabó conociendo como Raja Yoga —la vía “real” o “regia”— y es distinto del Hatha Yoga posterior. También suele llamarse Yoga clásico por la misma razón. El yoga de Patañjali es un proceso de aquietamiento e interiorización en el que se lleva una absoluta calma física y mental a cada aspecto del ser y de la experiencia humana. Para él, el *āsana* no era más que el aspecto físico de este proceso.

En realidad, cuando Patañjali utiliza la palabra yoga se está refiriendo a la “unción”. *Yug*, su raíz, es un componente directo de la palabra moderna “yugo”. La práctica de yoga se concibió para controlar la tendencia de la mente por dejarse atraer por las cosas externas, identificarse con ellas e intentar buscar la felicidad en el mundo exterior. La constante práctica de la “unción” enseña a la mente a dirigir la atención al interior y a realizar la verdadera naturaleza de la pura conciencia subyacente en ella. Sólo entonces, nos asegura Patañjali, podemos comprender por qué estamos vivos y sufrimos, y cómo podemos ser felices y sabios.

La experiencia de la realización no nos es totalmente desconocida. La mayoría de nosotros hemos tenido algún ramalazo de iluminación en un momento u otro, normalmente cuando nos encontrábamos absortos en algún acontecimiento. En esa clase de profundos momentos —una puesta de sol, un nacimiento, un casamiento o una muerte— el tiempo parece detenerse y la conciencia se vuelve espaciosa e inclusiva. Durante un instante que parece eterno tenemos la sensación de estar percibiendo directamente la naturaleza de las cosas.

Por desgracia, esta clase de percepciones llegan de forma inesperada, por más que uno las desee no puede provocarlas a su antojo, y desaparecen rápidamente. Sin embargo, uno de los descubrimientos más profundos y sabios de la tradición yóguica es haber reconocido que los seres humanos tenemos la capacidad innata de percibir la naturaleza de las cosas. La práctica de la unión del yoga surge a medida que intentamos actualizar activamente esta facultad. Mientras que la realización siempre tiene una cualidad espontánea que no puede manipularse, la práctica sistemática de aquietar el cuerpo y la mente a través del yoga hace en cambio que tengamos muchas más posibilidades de entrar —y al final de descansar— en esa clase de profundo y absorto conocer.

## La *prākṛiti* y el *pūruṣa*

Desde el punto de vista de Patañjali, la mayor parte de las acciones físicas y mentales surgen a partir de la fundamental percepción errónea de la realidad y, por tanto, conllevan sufrimiento. Todo cuanto existe en la creación, explica Patañjali, es distinto de la pura conciencia, entre lo que se incluye no solo el cuerpo y los órganos de los sentidos, sino también la mente y sus contenidos, como las sensaciones, los pensamientos, las emociones y la memoria. Todo cuanto consideramos parte mía —lo físico, lo emocional, lo conceptual, lo espiritual, lo externo y lo interno— forman parte de la naturaleza, o *prākṛiti*. Según esta visión, toda la sustancia de la que uno está formado, incluso la parte más íntima, es material, impermanente y está sujeta a la causa y al efecto. Una parte de esta sustancia es sutil, como por ejemplo, el reconocimiento de un sabor conocido como el de una manzana, Y otra parte es burda, como los dientes con los que la masticamos. Pero todo aquello de lo que estamos formados es *prākṛiti*.

En cambio, la pura conciencia no es ninguna clase de sustancia y no está, por tanto, sujeta a la causa ni al efecto. Nunca fue creada y nunca se extinguirá, existe más allá del tiempo. Incluso al llamarla “eso” o afirmar que “existe” le estamos otorgando una sustancialidad que no posee. Al ser inmaterial, carece de localización, movimiento o de cualquier otra propiedad natural; lo único que tiene en común con la mente o el pensamiento es el papel de espectadora. Es intangible, impersonal e inconcebible en el verdadero sentido de la expresión.

Según el punto de vista de Patañjali, la pura conciencia, o *puruṣa*, es aquello que contempla la manifestación de la creación, sobre todo en una pantalla llamada mente. La pantalla de la mente es la base de la experiencia humana, una parte del mundo fenoménico que representa, y en circunstancias normales se siente en realidad como el “ojo” subjetivo que lo está observando todo. Sin embargo, según el punto de vista de Patañjali, ningún aspecto de la creación, incluyendo la mente, puede percibirse a sí mismo, porque es una sustancia material. De la misma manera que un televisor no puede ver sus propios programas, la mente necesita una conciencia testigo. En realidad, al igual que el televisor no existe para sí mismo sino para el espectador, la mente está a disposición de la pura conciencia.

Sin embargo, según los Yoga Sūtra, en circunstancias normales la pura conciencia carece del sentido del yo. Al ser inmaterial, impasible y no conceptual, está totalmente sumergida debajo de las olas de la mente. La mente, como el resto de la sustancia de la naturaleza, está envuelta en el continuo proceso de la creación, moviéndose de una forma a otra, de una secuencia de pensamientos a otra. Este incesante movimiento de la mente distorsiona la verdadera relación que mantiene con la pura conciencia. Aunque ésta sea inmutable, al carecer de sustancia o movimiento la mente no puede verla. Después de todo, los contenidos de la mente —las percepciones, los pensamientos, la memoria— están hechos de una determinada sustancia y surgen de las transformaciones materiales. La mente, a causa de estos atributos, es un instrumento poco dotado para detectar la pura conciencia que la contempla. Es decir, la mente sólo es hábil en mostrar cosas.

El aspecto que Patañjali llama mente, o *citta*, está evolucionando continuamente, como el resto de la creación. Su meta evolutiva es perfeccionarse hasta el punto de permanecer absorta en todos los fenómenos con la misma quietud, imperturbabilidad y ecuanimidad que la de la pura conciencia. En ese instante es cuando consigue reflejar la pura conciencia y percibirla, descubriendo que ésta es distinta e independiente de la naturaleza. Es decir, el propósito de la creación es en el fondo revelar la pura percepción para poder contemplarla.

## El movimiento y la quietud

Patañjali descubrió que todos los contenidos de la creación que podía observar —incluyendo su propio cuerpo, sentidos y mente— estaban cambiando. Fuera cual

fuera el aspecto de la naturaleza que eligiera como objeto de contemplación, al cabo de poco veía que las propiedades fundamentales del objeto —la luz, la masa y el movimiento— no eran más que una secuencia de transformaciones y proporciones que estaban cambiando. Al observar con calma y paciencia la manifestación de las sensaciones, los pensamientos y los sentimientos mientras él mantenía la atención fija en alguna clase de objeto, llegó a la conclusión de que la manifestación de los mismos incluía tanto las cosas del mundo como el conocimiento que él tenía de ellos y que estaban cambiando continuamente.

La mente se comporta como las aguas del océano. A medida que sus corrientes agitan el agua generando olas, la superficie del agua se mueve. Cuando esto ocurre, el agua pierde dos de sus propiedades esenciales: la transparencia y la reflexividad. El movimiento del agua altera la superficie, fragmentando la luz reflejada en ella y haciendo que se vuelva opaca. Si Patañjali hubiera utilizado la imagen del agua, habría señalado las dos formas de lograr recuperar la transparencia y la reflexión de la misma. La primera habría sido aquietándola, y la segunda abandonando la superficie para sumergirse al fondo: la interiorización.

Patañjali en lugar de utilizar la metáfora del agua emplea, sin embargo, la de una mente que al volverse tan transparente como una joya, refleja todo cuanto existe ante la pura conciencia: el objeto o la entidad que está contemplando; el sujeto o la conciencia del “yo” contemplándola; y el sentido de la relación existente entre el sujeto y el objeto que en general tomamos por el acto de percibir. La conciencia reconoce en el espejo de este estado reflexivo, llamado fusión, que todas las cosas —y la mente que las representa— están hechas de la misma sustancia.

Paradójicamente, a medida que uno empieza a reconocer la unidad que existe entre todas las cosas y que éstas son distintas de la pura conciencia, también ve la naturaleza de sus transformaciones con más claridad. Mientras que la pura conciencia es inmutable y existe más allá del tiempo, la sustancia de la creación está sujeta a un cambio constante, a cada instante. Patañjali reconoció que una de las fuerzas interiores más básicas de los seres humanos era la tendencia a la yoidad. El hacedor del yo tiene el efecto de organizar los contenidos de la mente que están cambiando constantemente en una pseudo-realidad que parece desplegarse a lo largo del tiempo. Esta realidad construida se compone de uno mismo como sujeto y de todo lo demás como objeto. Desde esta posición ventajosa, el mundo y el yo se perciben como unas

entidades duraderas, cada una distinta de la otra, dotadas de unas cualidades esenciales que se van transmitiendo a lo largo del tiempo.

El yo tiene la asombrosa habilidad de mantener este punto de vista; en condiciones normales solo podemos vernos como una entidad individual. En todo momento vivimos y actuamos convencidos de que somos la misma persona que nació unos años atrás y que hemos llevado una continua vida hasta el presente. En realidad, no sólo uno mismo sino todos los objetos parecen tener una realidad esencial propia. Una vasija de barro esta imbuida de “vasijidad” a pesar del hecho de que su identidad como vasija no sea más que una momentánea parada entre su procedencia de la tierra y su retorno a ella.

Sin embargo, cuando la mente se aquieta por completo, esta aparente permanencia y continuidad se desvanecen. Al igual que el agua opaca se vuelve transparente al calmarse, la realidad ilusoria representada en la mente se vuelve transparente a medida que el cuerpo y la mente se van aquietando cada vez con mayor profundidad.

Durante este proceso ocurre otro cambio perceptivo. Nuestra noción del tiempo se vuelve espaciosa, la mente percibe muchos más acontecimientos individuales que antes y empieza a ver su propio funcionamiento con más detalle. Aquello que antes parecía un continuo fluir —la realidad del mundo fenoménico— lo percibe ahora como el parpadear de los microfenómenos surgiendo y desapareciendo de una forma tan rápida y sutil que es inimaginable. En circunstancias normales se hubieran unido como si fueran los fotogramas de una película, creando la ilusión de solidez y continuidad. Pero a medida que esta ilusión se desvanece, el yo y el mundo se revelan como una corriente de acontecimientos que están cambiando constantemente a gran velocidad. Aquello que antes nos parecía lo bastante sólido como para sobrevivir al tiempo, ahora lo vemos como algo fragmentado y temporal. Y al verlo así los dramas de la mente dejan de parecer reales, ya no nos impulsan a pensar o actuar de manera que causen más sufrimiento. Por fin hemos reconocido que la conciencia inmutable que conoce esa realidad es el verdadero centro de la existencia humana, libre de todo sufrimiento.

## El esfuerzo y el sin esfuerzo

Para aquietar los movimientos de la mente hasta llegar al punto de la realización —ver la realidad tal como es— hemos de dejar que cada aspecto de nosotros mismos se esclarezca. El programa de Patañjali para esclarecerlos conlleva “uncir” o sublimar todas nuestras energías al proceso del despertar. Cada parte de este programa, aunque sea interdependiente con las otras, trata un diferente nivel del ser. A través de su programa, Patañjali nos anima a mantener unas relaciones claras con los seres y los objetos del mundo exterior para que esas relaciones dejen de generar sufrimiento o de frenar la realización. Asimismo, nos asegura que una vida interior disciplinada es el camino más directo hacia la felicidad. Nuestro cuerpo-mente puede conocer su verdadera naturaleza al sentirse atraído por el sin esfuerzo, permanecer sentado y respirar. Con lo que nuestra atención se estabiliza, y entonces la percepción puede descansar en el momento presente y aclararse hasta el punto de percibir la unidad que existe entre todas las cosas más allá de los razonamientos o las dudas.

Hay que intentar transformar a través del yoga cada uno de los dominios del ser. Sin embargo, desde el punto de vista de Patañjali, los torbellinos de nuestra vida física y mental ordinaria nos impiden ver que nuestros pensamientos y acciones están siempre teñidos de deseo, rechazo, egoísmo o miedo a la extinción. Pero a medida que nos vamos calmando con el proceso de aquietamiento, o *nirodha*, descubrimos que esas energías de sufrimiento son las chispas que avivan cada parte de nuestro paisaje interior para que nos pongamos en acción, lo cual incluye incluso nuestros esfuerzos para trascenderlas a través del yoga. Por más profunda que sea nuestra sinceridad o por más intenso que sea nuestro deseo de alcanzar el despertar, para poder obtener la claridad necesaria antes hemos de comprender que algunos de nuestros esfuerzos se convierten en obstáculos que se interponen en nuestro camino.

El programa de Patañjali de la disciplina moral y personal quizá parezca imposible al principio por su dificultad. Sin embargo, el reto no se encuentra en la fórmula en sí misma, sino en vencer los arraigados hábitos mentales y físicos que siempre producen sufrimiento en nuestra vida. Estos hábitos de percepción y conducta nos cuestan muy caros, pero no podemos evitar apegarnos a ellos, ya que forman parte de nosotros. Es decir, todos hemos desarrollado unas formas de pensar y de reaccionar que en apariencia parecen reales y que han cristalizado en unas historias sobre nosotros y el mundo, y nos aferramos a ellas como si fueran nuestra identidad y

nuestro hogar. Sin embargo, dejar que estas construcciones se disuelvan en la corriente mucho menos ordenada o previsible de la realidad momentánea va en contra de la imperiosa necesidad organizativa del yo. En su repertorio, o en el de nuestra sociedad colectiva, no hay ninguna herramienta concebida para dejar de controlar las cosas hasta ese punto o para afrontar la realidad de una manera directa.

A medida que abandonamos la necesidad de interpretar el *nirodha* y que dejamos de adjudicarnos su aparición, empezamos a ver que nuestro programa habitual de intentar configurar el mundo en una serie de experiencias agradables es inútil y descubrimos con gran claridad una preciosa y trascendental facultad humana: la de poder sentirnos a gusto con cualquier experiencia, con las cosas tal como son. La sabiduría humana fundamental, nos enseña Patañjali, consiste en que en el corazón de cada sensación, pensamiento y sentimiento reside una pura conciencia que no está sujeta al mundo fenoménico tanto si lo vemos (*vidyā*) como si no (*avidyā*). Y el camino para conocer por completo esta sabiduría es el yoga.