

# El principio metódico en el yoga según los yogasūtras de Patañjali<sup>1</sup>

(El cambio de calidad por medio del incremento cuantitativo<sup>2</sup>)

Adolf Janáček

(Trad. José Antonio Offroy Arranz)

Patañjali en sus *yogasūtras* se detiene en cierta medida en los dos primeros “componentes” del yoga (*yogāṅgāni*: *yamāḥ* y *niyamāḥ* II.29-45, II I ss, e I.23 ss)

Su importancia para el sistema de yoga fue admitida por Sigurd Lindquist de la siguiente manera<sup>3</sup>: La importancia de los *yamas* y *niyamas*, así como del *śīla*, como etapas preparatorias vitales, es evidente, entre otras cosas, también por el gran espacio dedicado a ellos por Patañjali y sus comentaristas, por no hablar de los textos budistas, como el *samaññaphalasutta* y el *visuddhimagga*.

El carácter preparatorio de los *yamas* y *niyamas*, y eventualmente también del *śīla*, Lindquist lo comparó<sup>4</sup> con la sugestión prehipnótica, cosa que dedujo del comentario de Vācaspati sobre los *sūtras* II.1, II.26, II.33-34; Y la razón del importante lugar que ocupaba esta sección ética en las doctrinas del yoga le parecía que iba precisamente en esa dirección. Sin embargo, como Lindquist confesó<sup>5</sup>, no pudo arrojar ninguna luz sobre el problema, donde el peculiar momento de pacificación en *yamas*,

---

<sup>1</sup> Traducción del artículo del filólogo checo Adolf Janacek, “The methodical principle in yoga according to Patañjali's Yoga-Sutras”, publicado en 1951

(<https://archive.org/details/JANACEK1951TheMethodicalPrincipleInYoga>)

<sup>2</sup> El sistema completo de yoga descansa sobre ocho *aṅgas*, o “componentes”, que forman un todo metódico. La conexión de los dos primeros componentes con los demás ha sido hasta ahora un punto de disputa. Uno es *yama*, que comprende las reglas de la ética social, como “no matar, no robar, no mentir...”, y de forma similar, el otro es *niyama*, que establece normas para el comportamiento personal, por ejemplo, la limpieza, el estudio, la devoción a Dios y la repetición de la sílaba sagrada *om*. Un análisis de estos dos *aṅgas* conduce a la demostración inesperada no sólo de cuán metódicamente estos dos están marcados por los mismos rasgos que el resto, sino también, incidentalmente, cómo mediante la práctica de cada práctica de los *aṅgas* se pueden producir cambios de calidad por medio de la acumulación cuantitativa.

<sup>3</sup> Die Methoden des Yoga (Los métodos del yoga), Lund 1932, p. 30

<sup>4</sup> Pág. 29

<sup>5</sup> Pág. 27

*niyamas* y *śīla* podría ocultarse, ya que este aspecto de la disciplina permanecía claramente reservado a *āsana*, *prāṇāyāma* y *pratyāhāra*.

Herman Jacobi<sup>6</sup> sostenía la opinión de que los *yamas* y *niyamas* no habían pertenecido originalmente al yoga<sup>7</sup> y por la circunstancia de que ambos eran de naturaleza ética, se inclinaba a pensar que el yoga primitivo nunca había tenido nada que ver con la ética, cosa que no hacía falta decir en el chamanismo, que en realidad comprendía el yoga primitivo. Concluyó<sup>8</sup> que los preceptos (*yamas*) y los votos (*niyamas*) nunca habían representado ninguna práctica de yoga, aunque todo tipo de poderes mágicos y logros solían estar garantizados a los yoguis como recompensas prospectivas por una observancia completa de los primeros, como en II.35-45. Esto se debía a que los ejercicios de yoga podían realizarse con la esperanza de alcanzar los *siddhis* previstos; no tanto la observancia de *yamas* y *niyamas*; Con estos, los *siddhis* eran un resultado secundario no intencional que se produciría automáticamente<sup>9</sup>.

El punto de vista de Jacobi sobre los *yamas* y *niyamas* es en realidad idéntico al sostenido por Lindquist, ya que, como hemos visto, este último no logró encontrar en ellos el “momento de paz” que había marcado los otros “componentes” del yoga, de modo que, según él, también, los *yamas* y *niyamas* permanecieron realmente fuera del sistema de prácticas de yoga.

Lo que queda por investigar ahora es el problema de si los *yamas* y *niyamas* pertenecían sólo al yoga primitivo y nunca se elevaron, por así decirlo, de la condición de meros mandatos y requisitos éticos, o si también contenían alguna característica que se encontrara comúnmente en los ejercicios metódicos del yoga. En otras palabras, debe mostrarse dónde está el “momento de paz” en *yamas* y *niyamas*, y por lo tanto, también la característica requerida de un ejercicio de yoga.

Patañjali enumera ocho “componentes” del yoga<sup>10</sup>: *yama-niyama-āsana-prāṇāyāma-pratyāhāra-dhāraṇā-dhyāna-samādhayo 'ṣṭāv aṅgāni*. El *maitrī upaniṣad*<sup>11</sup>,

<sup>6</sup> Über das ursprüngliche Yogasystem-Sitzungsberichte der preußischen Akademie der Wissenschaften (Sobre el sistema original del Yoga – Actas de la Academia Prusiana de Ciencias), XXVI, 1929.

<sup>7</sup> Pág. 602

<sup>8</sup> Pág. 604

<sup>9</sup> “Ein nicht beabsichtigter Nebenerfolg, der sich automatisch einstellt” (Efecto secundario no deseado que tiene lugar de forma natural).

<sup>10</sup> II.29

<sup>11</sup> VI.18

sin embargo, enumera sólo seis componentes, dejando fuera los tres primeros (*yama*, *niyama*, *āsana*) pero añadiendo *tarka*. La misma serie también se dio en el mucho más joven *amṛtabindu*<sup>12</sup>.

Esta discrepancia fue explicada por Jacobi<sup>13</sup>, quien pensaba que lo que se conservaba en el *maitrī upaniṣad* se refería al yoga primitivo, que apuntaba a la obtención de poderes sobrenaturales (*siddhis*) y no tenía nada en común con la ética, mientras que el yoga sistemático había establecido un objetivo más elevado, el *summum bonum* de la filosofía india, que, por cierto, también lo había sido en el orgulloso nombre de “*rājayoga*”, y había impuesto al yogui requisitos éticos y religiosos más elevados, tales como los que se expresan en *yamas* y *niyamas*. Pero dado que el *maitrī upaniṣad* deja fuera también el tercer componente, *āsana*, todo lo que Jacobi dijo sobre *yamas* y *niyamas* debería aplicarse también a *āsana*, y por consiguiente la explicación de Jacobi a este respecto deja mucho que desear.

Por otro lado, se ha señalado con razón que *āsana*, así como los *yamas* y *niyamas*, se encuentran, al menos en parte, *passim* (por todas partes) incluso en los *upaniṣads*, de modo que estos últimos realmente presentan todos los elementos del yoga sistemático<sup>14</sup>. Paul Deussen desestimó la discrepancia antes mencionada diciendo<sup>15</sup> que “deben haberse dado por sentados como deberes generales (tanto objetivos como subjetivos)”, y como prueba de ello citó el *yogatattva* 15 y el *amṛtabindu* 27. *Āsana* se mencionaba en los *upaniṣads* en varios lugares.

Hauer<sup>16</sup> vio en el *amṛtanāḍabindu upaniṣad* una buena plataforma de partida para evolucionar los siguientes *yamas* y *niyamas*, que pertenecían a la tradición original común del yoga, el budismo y el jainismo<sup>17</sup>, contrariamente a la opinión de Jacobi<sup>18</sup> de que Patañjali dependía de la doctrina del jainismo.

Como pertinente para la clarificación de esta discrepancia, podemos aducir los *nyāyasūtras*<sup>19</sup>: *tad-artham*, *yama-niyamābhyām*, *ātma-saṃskāro*, *yogāccādhyātma-*

<sup>12</sup> I.5-16

<sup>13</sup> L. c., p. 603

<sup>14</sup> J. W. Hauer: Der Yoga als Heilweg (El yoga como camino de salvación), p. 29

<sup>15</sup> Allgemeine Geschichte der Philosophie (Historia general de la filosofía) I.2, p. 346

<sup>16</sup> L. c., p. 34

<sup>17</sup> L. c., p. 57

<sup>18</sup> L. c., p. 604

<sup>19</sup> Texto, Übersetzung von Walter Duben (Traducción de Walter Duben), Leipzig, 1928, p. 127

*viddhy-upāyaiḥ*<sup>20</sup>. Vātsyāyana en el *nyāyabhāṣya* explica *adhyātmaiddhy: sa punas tapaḥ prāṇāyāmaḥ pratyāhāro dhyānam dhāraṇa 'ti*. Como vemos, enumera sólo cinco componentes de yoga, dejando fuera el *samādhi* que no puede ser incluido en el marco del pensamiento *nyāya*, mientras que *tapas* se incluye en los *niyamas*<sup>21</sup>.

Los *nyāyasūtras*, sin embargo, nombran *yamaniyama* como si estuvieran conectados con otros *yogāṅgas*, aunque por separado. Esto también es una prueba de que se ha confiado en una tradición más antigua, un punto de vista con el que también Jacobi está de acuerdo. Rubén<sup>22</sup> cita también los *vaiśeṣikasūtras*, cuya enumeración parece ser más antigua que la de los *yogasūtras*, pues incluso en el *rāmāyaṇa*<sup>23</sup> se menciona *niyama* como una meditación sobre *viṣṇu*.

Aunque este problema, si los *yamas* y *niyamas* pertenecían al yoga original, requiere una investigación más profunda, podemos sostener con bastante certeza que resumían una serie de regulaciones éticas, pertenecientes a una tradición india consagrada por el tiempo y generalmente aceptada.

El segundo problema, si los *yamas* y *niyamas* fueron transmitidos como meros preceptos éticos, que no pertenecían a los ejercicios metódicos del yoga, o si las características de esos ejercicios se hacen evidentes en ellos, puede resolverse rápidamente con la ayuda del comentario del *nyāyabhāṣya* al lugar ya citado<sup>24</sup> donde se explica que *ātmasamskāra* significa “disminución del *adharmā* y aumento en el *dharmā*”, con lo cual se aclara también la idea de *pratipakṣabhāvana*<sup>25</sup>, como se verá en nuestras deducciones posteriores.

Nuestra tarea consiste principalmente en determinar en qué consistió la esencia de los dos primeros componentes (*yamas* y *niyamas*), si también incluían la práctica del yoga como otros componentes, y finalmente, llegar a una conclusión, si los *yamas* y *niyamas* formaban o no una parte orgánica del yoga de los ocho componentes. precepto

---

<sup>20</sup> L. c. IV b 45: para este propósito (es decir, con el fin de alcanzar la meditación, el verdadero conocimiento y la liberación) la persona dota su espíritu con pautas y recursos generales y especiales, y con la doctrina espiritual del *yogaśāstra*

<sup>21</sup> Jacobi 1.c, p. 602

<sup>22</sup> L. c., p. 218

<sup>23</sup> II.4

<sup>24</sup> IV b 45

<sup>25</sup> YS II.33, 34

### *Yamas y niyamas.*

Patañjali definió la práctica y el propósito de los componentes<sup>26</sup>: *yogāṅgānuṣṭhānād aśuddhikṣaye jñānadīptir ā vivekakhyāteḥ* (después de seguir los componentes del yoga, cuando la impureza ha disminuido, surge una iluminación de la percepción que llega hasta el discernimiento discriminativo).

El punto de partida es *aśuddhi-kṣaye* (extirpación de la impureza), un medio hacia el objetivo es *jñāna-dīpti* (iluminación de la percepción), y el objetivo es *viveka-khyāti* (discernimiento discriminativo).

Estas tres etapas nos recuerdan la división del yoga en *bahir-aṅgas*, *antar-aṅgas* y *nirbīja-samādhi*<sup>27</sup>. A los *bahir-aṅgas* pertenecían: *yama-niyama-āsana-prāṇāyāma-pratyāhāra*. Y a los *antar-aṅgas*: *dhāraṇā-dhyāna-samādhi (sabīja)*, cuyo objetivo era *nirbīja samādhi*. Vijñānabhikṣu<sup>28</sup> en su comentario citó también las diferencias entre estas etapas: *yamādīni caitāni pratyāhārāntani yogāṅgāni dehaprānendriyāṅām nigraharūpāni*. [los constituyentes de la meditación, que comienzan con la restricción (*yama*) y terminan con la abstracción (*pratyāhāra*), consisten en el control del cuerpo, la respiración y los sentidos. A continuación, debemos ocuparnos de la parte más importante de ella (de las tres partes, que comienzan con la inquebrantable firmeza, *dhāraṇa*), que consiste en el control de la mente].

La característica diferenciadora, como podemos ver, es el *dehaprānendriyāṅām nigraharūpāni* y el *cittanigraharūpam* (el control del cuerpo, la respiración, los sentidos y el control de la mente). Más adelante<sup>29</sup>, Vijñānabhikṣu deja igualmente claro que los *bahir-aṅgas* sólo tendían a la purificación del cuerpo, la respiración y los sentidos (*dehaprānendriyasamskārarūpatvam*), mientras que los *antar-aṅgas* tendían a la purificación de la mente (*cittasamskāratvam*). Los *antar-aṅgas* estaban más estrechamente relacionados con la meditación objetiva (*samprajñātayogasya*) que los primeros cinco *aṅgas*. E incluso en ausencia de los *bahir-aṅgas*, el yoga se hacía

<sup>26</sup> YS II.28

<sup>27</sup> YS III.7, 8 y I.51

<sup>28</sup> *yogasārasaṃgraha*, p. 43

<sup>29</sup> L. c., p. 50

posible, siempre y cuando se hubieran realizado en un nacimiento anterior (*prāgbhavīyaiḥ*).

La tercera etapa la caracterizó Vyāsa<sup>30</sup>: *yogāṅgāny aṣṭāv abhidhāyīṣyamānāni. tēṣām uṣṭhānāt pañcaparvaṇo viparyayasyāśuddhirūpasya kṣayo nāśaḥ. tatkṣaye samyagjñānasyābhivyaktiḥ* (hay ocho componentes del yoga, que se enumerarán más adelante. Si se cumplen, cesa (es decir, se destruye) el quíntuple *viparyaya* (falso conocimiento, como contrario a *pramāṇa*), cuya esencia es la impureza. Una vez destruido, se manifiesta *samyagjñāna* (pensamiento enfocado).

Los *yamas* y *niyamas* se consideran aquí como *bahir-aṅga*, y por lo tanto podemos asumir con seguridad que deberían tener las mismas características metódicas que *āsana*, *prāṇāyāma* y *pratyāhāra*. Sin comparar los puntos esenciales de la totalidad del primer conjunto de componentes, no podríamos descubrir la posibilidad de añadir los dos primeros componentes (*yamas* y *niyamas*) a ellos, o separarlos del resto.

Una circunstancia muy importante debe, por supuesto, ser puesta en el foco de nuestra atención desde el comienzo mismo de nuestra investigación. Patañjali<sup>31</sup> hizo de *aśuddhi* un opuesto a “*jñānadīptir ā vivekakhyāteḥ*”, en el que se manifestó la iluminación progresiva. A medida que la impureza, *aśuddhi*, disminuye progresivamente, vemos cómo se revela una iluminación cada vez mayor, hasta que aparece el discernimiento discriminativo. En este *sūtra*, Patañjali expuso todo el programa y el procedimiento para los ejercicios, cuyo propósito era la eliminación y destrucción de la impureza y la adquisición de una iluminación cada vez mayor. Se nos dice aquí cómo en cada componente debe incluirse tanto esta antítesis como la forma de su extirpación, y esto

<sup>30</sup> En II.28

<sup>31</sup> L. c. II.28. Vyāsa a este *sūtra*: *yathā yathā ca sādhanānyanuṣṭhiyante tathā tathā tanutvamaśuddhirāpadyate. yathā yathā ca kṣiyate tathā tathā kṣayakramānurodhinī jñānasyāpi dīptirvivardhate. sā khalveṣā vivṛddhiḥ prakarṣamanubhavatyā vivekakhyāteḥ, āguṇapurūṣasvarūpavijñānādityarthaḥ. yogāṅgānuṣṭhānamaśuddherviyogakāraṇam. yathā paraśuśchedyasya. vivekakhyātestu prāptikāraṇam yathā dharmāḥ sukhasya* [en proporción a que se siguen los medios (para alcanzar el discernimiento discriminativo), la impureza se reduce a un estado de atenuación. Y a medida que disminuye, también aumenta la iluminación de la percepción, de acuerdo con el grado de disminución. Ahora bien, este mismo aumento experimenta una perfección que llega hasta el discernimiento discriminativo (o) hasta la perfección (II. 26) que distingue entre los aspectos (*guṇa*) como tales y el Ser. La práctica de los componentes del yoga ocasiona la separación (*vijyoga*) de la impureza, así como un hacha (es causa de la tala de un árbol) que debe ser separado (de su raíz). De esta forma (los ocho componentes) son los que permiten alcanzar el discernimiento discriminativo, así como la vida correcta (*dharma*) es (la causa para lograr) la felicidad.

será una hoja de ruta confiable para determinar el procedimiento de trabajo que se aplica en cada *aṅga*.

Para establecer esta hoja de ruta, debemos realizar una vez más el análisis de los dos primeros componentes (*aṅgas*: *yamas* y *niyamas*). Estos se tratan en los siguientes *sūtras*: II.30-45, II.1 ss. y I.23 ss. Los *yamas* y *niyamas* se exponen en II.1 ss., e *Īśvarapraṇidhāna* en I.23 ss., aunque estos dos últimos ya están incluidos en los *sūtras* II.30 y 32. Al establecer el método de yoga, debemos tener en cuenta todos estos lugares, para que el procedimiento de trabajo en los ejercicios de yoga se destaque más claramente.

Los *sūtras* II.30 y 32 dan una lista de los constituyentes individuales en número de cinco:

II.30: *ahiṃsā-satya-asteya-brahmacarya-aparigrahāḥ yamāḥ* (no violencia, veracidad, honestidad, continencia y no aceptación de regalos son las abstenciones).

II.32: *śauca-saṃtoṣa-tapaḥ-svādhyāya-Īśvarapraṇidhānāni niyamāḥ* (limpieza, satisfacción, automortificación, estudio y devoción a *Īśvara* son las observancias).

El número de los constituyentes en ambos componentes creció, de modo que en el *haṭhayogapradīpikā* se elevó a diez para cada uno, con subdivisiones adicionales; en el budismo las disciplinas correspondientes son los *dasa-śīlas* y 10 *sikkhāpadas*.

En los *yamas*, se enumeran las virtudes cardinales; Son los preceptos éticos naturales. Lo que nos interesa aquí es la concordancia del brahmanismo, el budismo y el jainismo con Patañjali. Su relación mutua ha sido frecuentemente objeto de estudio<sup>32</sup>.

Las prescripciones individuales tenían una fuerza progresiva en ellas, de modo que los preceptos individuales se desarrollaron en movimientos muy fértiles y comprensivos, e incluso independientes del yoga. Este es particularmente el caso de *ahiṃsā* (la doctrina de la no violencia), que se convirtió en un instrumento político y fue expuesto en el *ahiṃsā-yoga*<sup>33</sup>.

Además de *ahiṃsā*, particularmente *Īśvarapraṇidhāna* prosperó en el *bhaktiyoga*. La austeridad de *tapas* se convirtió en una marca distintiva incluso para la lucha política.

<sup>32</sup> Véase Jacobi, 1.c., p. 603, Lindquist p. 25 ss., además Hauer, Beck, de La Vallée Poussin a. o.

<sup>33</sup> Véase Sriman Mohan Gītā o Ahiṃsā-yoga, por el Prof. Indra, Lahore 1945

Contra tal multiplicidad en *yamas* y *niyamas*, existe una tendencia opuesta que se esfuerza para disminuir su número y reducirlo a un denominador común, que es precisamente *ahiṃsā*. Jacobi<sup>34</sup> vio en ello la influencia del jainismo, que había desarrollado todos los constituyentes hasta sus últimas consecuencias. Tal es, por ejemplo, el significado de un párrafo en el *yogaśāstra* de Hemačandra<sup>35</sup>, quien en II.31 puso el énfasis en *ahiṃsā* como requisito para la operatividad de las otras prescripciones: *damo devagurūpāstirdānam adhyayanam tapaḥ-sarvam apy etad aphaḥam hiṃsāṃ cen na parityajet* (autocontrol, adoración de los dioses y gurús, generosidad, estudio, austeridad, todo eso no sirve de nada si no renunciamos a *hiṃsā*).

Vyāsa<sup>36</sup> afirmó lo mismo: las siguientes abstenciones se basan todas en la no violencia, todas las demás abstenciones se adoptan sólo con el propósito de asegurar la pureza de la no violencia. Y según Bhoja, *hiṃsā* era *sarvānarthahētuḥ* (la causa de todos los males).

La diferencia entre *yamas* y *niyamas* radica en el hecho de que los *yamas* se relacionaban con otras personas, siendo, por así decirlo, una especie de regulaciones sociales, mientras que los *niyamas* concernían al propio yogui. Lindquist tenía razón al señalar<sup>37</sup> que en estos dos componentes procedemos de afuera hacia adentro, es decir, introvertidamente.

Patañjali hizo otra distinción entre *yamas* y *niyamas*, a saber, que los primeros funcionaban sin ninguna limitación por casta, lugar, tiempo y circunstancia<sup>38</sup>; *jātidēśakālasamayānavacchinnāḥ sārvabhaumā mahāvratam* [cuando no están calificados por especie, lugar, tiempo o exigencia y cuando (cubriendo) todas las clases (bajo estas circunstancias existe) el gran curso de conducta]. De esta diferencia Vijñānabhikṣu<sup>39</sup> extrajo la conclusión de que la característica de los *yamas* es *nivṛtti*, mientras que la de los *niyamas* es *pravṛtti*. *anayoryama-niyamayormadhye yamānām nivṛtti-mātratayā deśa-kālādyaparicchinnatvasambhavana tan-nimittikā mahāvratasamjñā sūtrakārenoktā*. De las dos (abstenciones y observancias), la

<sup>34</sup> Véase Jacobi, 1.c., p. 604

<sup>35</sup> Véase ZDMG 1874, vol. 28, pp. 185-262

<sup>36</sup> En II.30

<sup>37</sup> L. c., p. 25

<sup>38</sup> II.31

<sup>39</sup> L. c., p. 38

abstención que consiste en el mero desistimiento (*nivṛtti*) de ciertas acciones, está libre de las limitaciones del tiempo y el espacio, y como tal, el autor de los *sūtras* lo ha llamado un gran deber. Las observancias, por el contrario, consisten en participar (*pravṛtti*) en ciertas acciones y están, como tal, condicionadas por el tiempo y el espacio; y, por lo tanto, no hay una tal subdivisión de ella como un gran deber.

La diferenciación entre *nivṛtti* y *pravṛtti* es sintomática y nos ocuparemos de este asunto una vez más tan pronto como hayamos investigado la tensión antagónica mutua de los constituyentes individuales de los dos componentes. Señalemos de una vez, sin embargo, que de acuerdo con el modo de pensar de los indios, una cualidad o virtud negativa posee la misma cantidad de existencia que una positiva. Así, *ahiṃsā* es igualmente una entidad como *hiṃsā*, *pravṛtti* (avance) y *nivṛtti* (cesación) son igualmente entidades, de modo que no hay aquí involucrada una mera negación de la existencia, de la no-entidad. Esto es enfatizado particularmente por Vijñānabhikṣu. Este discierne<sup>40</sup> tres estados del principio pensante (*citta*): *pravṛtti*-progresión, *nivṛtti*-cesación y *audāsīnya*-neutralidad, que dejan rastros en forma de residuo (*saṃskāra*). También *nirodha* (supresión) —la noción central del yoga— deja huellas: *nirodhenāpī saṃskāro janyate*. *Nirodha* no significa *nāśa* (destrucción), ni *abhāva* (inexistencia), pues *vṛtti* (función) y *vṛtтинirodha* (supresión de *citta*) son igualmente entidades. *Vijñānabhikṣu* los compara con caminar: *gatipratyāgativat puruṣaprayatnajanye* (así como avanzar y retroceder se deben al esfuerzo del agente. Por lo tanto, *samādhi*, también, es un estado positivo especial de *citta*<sup>41</sup>.

En este sentido es como debemos juzgar los preceptos “negativos” de los *yamas*. Para caracterizar las abstenciones y observancias individuales, encontramos en los comentarios una falta de concesiones, como puede verse en la cita de Bhoja<sup>42</sup>: *kañcīt kvacit kadācīt kasmiñścidarthē na haniṣyāmi* (no mataré a nadie, en ningún lugar, en ningún momento, ni por ningún motivo).

*Ahiṃsā* consiste<sup>43</sup> en liberarse de la mala voluntad contra todos los seres, en todo momento y de todas las formas.

---

<sup>40</sup> L.c., p. 3

<sup>41</sup> Véase Lindquist, l. c., p. 153

<sup>42</sup> II.31

<sup>43</sup> Vyāsa, II.30, 32

*Satya* (veracidad) consiste en que el pensamiento y el habla estén en estricto acuerdo con la realidad de las cosas. Incluso el discurso veraz, si conllevara un daño a los seres vivos, no sería realmente veraz, sería positivamente pecaminoso... y el orador atraería sobre sí el peor de los sufrimientos. Por lo tanto, siempre que se hable, hay que reflexionar debidamente sobre ello y pronunciar solo la verdad que pueda conducir al bienestar de todos los seres vivos.

*Asteya* (honestidad) consiste en no obtener cosas de los demás de una manera que no esté aprobada por las escrituras.

*Brahmacarya* (continencia) es el control del órgano generador íntimo.

*Aparigraha*, liberarse de la avaricia, significa no desear para sí mismo medios de disfrute.

*Sauca* (purificación) es de dos clases, externa e interna: la primera se produce por medios tales como el lavado con arcilla y agua, etc., y por comer alimentos puros; y la segunda consiste en deshacerse de las impurezas de *citta*.

*Santoṣa* (satisfacción) consiste en no desear obtener nada más de lo que ya se tiene.

*Tapas* (austeridad) consiste en resistir ante los pares de opuestos, como hambre-sed, calor-frío, sentado-de pie, quietud en postura ordinaria y quietud en postura formal (de meditación).

*Svādhyāya* (estudio) consiste en la lectura de las escrituras que tratan de la liberación, así como en la repetición de la sílaba *om*.

La devoción a *īśvara* (*īśvarapraṇidhāna*) consiste en la subordinación de todos los actos propios al preceptor más elevado.

En cuanto a los detalles, los comentarios también aducen ejemplos, pero el centro de interés de estos dos componentes no reside en la enumeración y las características de *yamas* y *niyamas*, ya que la razón y el significado de su inclusión entre los ocho componentes del sistema de yoga sólo están contenidos en los *sūtras* subsiguientes. Ya en nuestra caracterización de *yamas* y *niyamas* hemos sido capaces de señalar la tensión antagónica de los constituyentes individuales, tales como de *ahiṃsā-hiṃsā*, etc., los cuales son estados reales, entidades, que dejan rastros (*saṃskāras*). Esta tensión antagónica constituye también la base de toda ética en su

esfuerzo por redimir una mala acción por otra buena. Y esta es precisamente la marca distintiva que hemos estado buscando en los dos componentes, *yamas* y *niyamas*.

### *Pratipakṣabhāvana*

Patañjali expone<sup>44</sup> el procedimiento metódico que se aplica en la práctica de *yamas* y *niyamas*, así: *vitarkabādhane pratipakṣabhāvanam* (si hay inhibición por consideraciones perversas, debería haber cultivo de los opuestos. *vitarkā hiṃsādayaḥ kṛtakāritānumoditā lobhakrodhamohapūrvakā mṛdumadhyādhimātrā duḥkhāññānānantaphalā iti pratipakṣabhāvanam* (ya que consideraciones perversas como causar daños, ya sean hechos, causados o aprobados, ya sea que procedan de la codicia, la ira o el deseo ciego, ya sean leves, moderados o vehementes, encuentran sus consecuencias interminables en el dolor y en la falta de razonamiento; por ello, deben cultivarse sus opuestos.

A modo de introducción a estos *sūtras*, debemos señalar que los *nyāyasūtras*<sup>45</sup> explican la acción de *yamas* y *niyamas* de la siguiente manera: *yamaniyamābhyām ātmasaṃskāraḥ* (purificación del alma a través de *yamas* y *niyamas*). El *nyāyabhāṣya* entiende *ātmasaṃskāraḥ* como un cese de *adharma* y un aumento de *dharma*, que es exactamente la explicación del papel de estos dos componentes según Patañjali.

A esto también se puede aducir del *visuddhimagga*<sup>46</sup>: la purificación se realiza de dos maneras: viendo los males de la corrupción de la virtud, y viendo las ventajas del cumplimiento de la virtud... Así, por conocimiento retrospectivo se han de entender los males de la corrupción de la virtud. Y las ventajas de la realización de la virtud deben tomarse como opuestas a las primeras... Por lo tanto, viendo los males de la corrupción de la virtud y las ventajas de la realización de la virtud, se debe purificar la virtud con el debido respeto.

Ambas citas indican también la sustancia de *pratipakṣabhāvana*.

---

<sup>44</sup> II.33 y 34

<sup>45</sup> N.S. IVb 45

<sup>46</sup> § 3, 57, 58

Patañjali al principio establece la antítesis de *yamas* y *niyamas* frente a los *vitarkas*. Hauer<sup>47</sup> enfrenta a estos *vitarkas* solo con los *yamas*, tal como se citan en II.30. Vyāsa<sup>48</sup> une a estos también otros *sūtras*: *evamādi sūtrāntareṣvapi yojyam* (lo mismo debería aplicarse incluso en otros *sūtras*). Una redacción más definida se encuentra en Bhoja, quien extiende su operación a otros componentes <sup>49</sup>: *kānicitpratipakṣabhūtahiṁsādivitarkōnmūlanadvārēṇa samādherupakurvanti. yathā yamaniyamādayaḥ*. [Algunos (componentes del yoga), como las abstenciones, observancias, etc., conducen al *samādhi* por medio de la eliminación de (todas) las dudas sobre las cosas que se oponen a ellas, como matar, etc.]. Por lo tanto, *vitarka* está relacionado con estos dos componentes por su significado y de forma correcta Bhoja extiende *pratipakṣabhāvana* también sobre otros componentes, como se mostrará más adelante.

La definición de *vitarka* se da<sup>50</sup> de manera muy completa, y Sri Tulsīram Svāmi en su comentario hindi<sup>51</sup> tiene razón al recordarnos *vitarka = ahimsādhī ke viruddh tark*, lo cual también hace justicia a la definición de *tarka* en el *amṛtabindupaniṣad*<sup>52</sup>.

En los *nyāyasūtras*<sup>53</sup> la definición de *tarka* es: *avijñātatattve 'rthe karanopapattitas tattvajñānārtham ūhas tarkaḥ*<sup>54</sup>. El propósito de *tarka* es entonces alcanzar directivas indispensables para determinar cosas cuestionables. En este sentido, II.34 es un tipo de *tarka* o más bien *vitarka*, es decir, la determinación de las cosas que no están de acuerdo con la doctrina. El objetivo de *tarka* es preparar el terreno para la decisión; esto en el *Nyāya* se corresponde *nirṇaya*, cuyas características causan una discriminación del *sūtra* II.33: *vimṛśya pakṣapratipakṣabhyām arthāvadhāraṇam nirṇayaḥ* (la decisión es la determinación de un objeto, eliminando la duda sobre la base de un punto de vista y contrapunto. Esto se refiere a cosas cuestionables, aún no definidas ni claramente reconocidas (*avijñāta*)).

---

<sup>47</sup> L. e., p. 102

<sup>48</sup> II.33

<sup>49</sup> II.29

<sup>50</sup> II.34

<sup>51</sup> Tulsīram Svāmi: Yog darśan, Merath

<sup>52</sup> A. U., 16: la meditación, que no es contraria a la doctrina, se llama *tarka* (reflexión), mientras que su opuesto es *vitarka*.

<sup>53</sup> I a 40

<sup>54</sup> La reflexión es un escrutinio sobre un tema cuya naturaleza real no se conoce, precisamente con el propósito de reconocer su auténtica naturaleza bajo el aspecto de si tal o cual razón es concluyente.

El uso de los términos *vitarka*, *pratipakṣa* y *bādhana*<sup>55</sup> y particularmente su significado en los *yogasūtras* recuerda los términos y definiciones de los *nyāyasūtras*, y la clarificación de la relación de las dos escuelas requerirá, sin duda, más estudios, los cuales, sin embargo, están fuera del alcance del presente trabajo.

Los *vitarkas* son la antítesis de los *yamas* y *niyamas*. Bhoja<sup>56</sup> da las siguientes antítesis: *hiṃsā-ahiṃsā*, *satya-asatya*, *steya-asteya*. La enumeración completa de todas las antítesis se encuentra en Tulsīram Svāmi<sup>57</sup>:

*Yamas: ahiṃsā-ahiṃsā, satya-asatya, asteya-corī karnā, brahmacarya-viṣayalampaṭṭa, aparigrah-parigrah.*

*Niyamas: śauca-aśauca, saṃtoṣa-asamtoṣa, tapa-sukumārtā (nazākat), svādhyāya-pramād se ālastā, īśvarapraṇidhāna-nāstiktā.*

Los diez tipos anteriores de *vitarkas* se clasifican tanto horizontal como verticalmente, y los comentarios enumeran varias combinaciones producidas por esta clasificación. De esta manera, Vyāsa<sup>58</sup> fue capaz de afirmar que había 81 combinaciones de no-violencia: *evamekāśītibhedā hiṃsā bhavati* (la no-violencia tiene ochenta y una formas). Se vuelven innumerable cuando se toma con referencia a restricciones particulares, directa o colectivamente; Porque los seres vivos (a los que se puede aplicar la no violencia) son innumerables. Y añade: *evam anṛtādiṣvapi yojyam* (la misma clasificación puede aplicarse también con respecto a la falsedad y a otros temas cuestionables).

Con esta enumeración, Patañjali resumió todas las posibilidades de los influyentes *vitarkas* a los que la gente tiende a sucumbir en sus vidas, que van desde meros deslices hasta faltas o crímenes graves. Para purificarse, era necesario estar liberado de todas estas posibilidades de contravenir, y esta fue la razón por la cual estipuló el ejercicio, que es *pratipakṣabhāvana*, para ser realizado en cada oportunidad de contravenir. En ella se escondía el remedio, ayudándonos a salir del pesimismo que podría dominar a un hombre que reflexiona sobre la multiplicidad de oportunidades deshonestas. En este *sūtra*, además, vuelve a confirmar la realidad<sup>59</sup>: *duḥkham eva*

<sup>55</sup> N.S. I a 21: *bādhanaḥ lakṣaṇaṃ duḥkham* (la desdicha tiene el sufrimiento como su signo específico).

<sup>56</sup> II.30

<sup>57</sup> En II.24

<sup>58</sup> En II.34

<sup>59</sup> YS II.15

*sarvaṃ vivekinaḥ* (todo es dolor para el sabio); y describe también la forma de escapar del dolor<sup>60</sup>.

Patañjali encontró su remedio en un ejercicio dirigido desde el presente hacia el futuro, y enseñó a sobrellevar la muerte del pasado y del presente. Este giro futuro fue enfatizado frecuentemente también por Buda. Vyāsa añade acertadamente en este punto<sup>61</sup>: *duḥkham atītam upabhogenātivāhitam na heyapakṣe vartate. vartamānam ca svakṣaṇe bhogārūḍhamiti na tatkṣaṇāntare heyatām āpadyate. tasmād yad evānāgataṃ duḥkham tad evākṣipātrakalpaṃ yoginaṃ kliśnāti, netaraṃ pratipattāram. tad eva heyatām āpadyate* [el dolor pasado, es decir, transferido más allá de la experiencia, no puede considerarse ciertamente como algo que se tenga que eliminar. Y el dolor presente en este mismo momento (de existencia) se encuentra en experimentación; Por lo tanto, no puede cambiarse en el momento siguiente para que desaparezca. En consecuencia, sólo el dolor que está por venir es el que obstaculiza al yogui, que es sensible como un globo ocular, pero (esto) no (imposibilita) a ningún otro perceptor. Sólo este dolor puede modificarse de tal manera que puede ser evitado].

Para *pratipakṣabhāvana* Vyāsa<sup>62</sup> da una fórmula para ayudar a la concentración, que podría haber sido ya estabilizada en su momento y suena como una plegaria: *evam unmārgapravaṇavitarkajvareṇātidiḍḍiptena bādhyamānas tatpratipakṣān bhavayet. ghoreṣu saṃsārāṅgāreṣu pacyamānena mayā śaraṇam upāgataḥ sarvabhūtābhayapradānena yogadharmah. sa khalvahaṃ tyaktvā vitarkān punas tānā dadānas tulyaḥ śvavṛtteneti bhāvayet. yathā śvā vāntāvalehī tathā tyaktasya punarādadāna iti. evamādi sūtrāntareṣv api yojyam* (así inhibido por la fiebre ardiente de las consideraciones perversas, debe cultivar sus opuestos. Debe reflexionar: “quemado sobre las brasas despiadadas de la ronda de los renacimientos, me refugio en el camino del yoga dando protección a toda criatura viviente. Yo mismo, después de haberme librado de las consideraciones perversas, me vuelvo a ellas nuevamente, igual que un perro. De la misma forma que un perro lame su propio vómito, así también yo me entrego a aquello de lo que me he librado. Otras similares (inhibiciones de consideraciones perversas) deberían aplicarse también en los otros *sūtras* (sobre las ayudas al yoga)”).

<sup>60</sup> Como en YS II.16: *heyam duḥkham anāgataṃ* (aquello de que se ha de evitar es el dolor aún por venir).

<sup>61</sup> En II.16

<sup>62</sup> En II.33

Particularmente interesante para nuestro propósito es la comparación con el perro, expresando *pratipakṣa* de una manera bastante vulgar pero ilustrativa. *Pratipakṣa* funciona como una inhibición o protección. De acuerdo con esto, la esencia del *pratipakṣabhāvana* es la resistencia a los malos pensamientos, intenciones y tentaciones, que están siendo proyectados por tal esfuerzo. Igual que actúa un perro que desprecia esta tentación pero vuelve a ceder ante ella. Es una comparación que puede haber pertenecido al acervo de los antiguos métodos ilustrativos de la “educación práctica en yoga”, que sirve para captar, rápida y correctamente, la esencia de *pratipakṣabhāvana*.

El centro positivo del asunto, sin embargo, quedó cubierto por un conjunto de formulaciones religiosas triviales, que indujeron, en los comentarios, a una mayor ampliación de algunos constituyentes. Esta es la razón por la que Vyāsa desarrolla *pratipakṣabhāvana* también en otra forma<sup>63</sup>: *te khalvamī vitarkāḥ duḥkhājñānānantaphalā iti pratipakṣabhāvanam. duḥkham ajñānaṃ cānantaṃ phalaṃ yeṣāṃ iti pratipakṣa-bhāvanam...* Ahora bien, dado que estas consideraciones perversas tienen infinitas consecuencias en el dolor y en la falta de razonamiento, se debería cultivar sus opuestos. (En otras palabras), hay un cultivo de esas cosas cuyas infinitas consecuencias son el dolor y la falta de razonamiento. De esta forma, el que causa daño, en primer lugar reduce la fuerza de la víctima, luego le causa dolor cayendo sobre ella con un cuchillo o algo por el estilo, (y) después incluso le quita la vida. Una vez que le ha quitado la fuerza (a la víctima), sus propios instrumentos animados o inanimados pierden progresivamente su fuerza.. Como resultado de causar dolor, él mismo experimenta dolor en los infiernos, o (reencarnado) como animal o como fantasma. Como resultado del desarraigo (de la víctima) de la vida, él mismo continúa de momento en momento en el punto mismo de partida de la vida. E incluso mientras desea la muerte, jadea trabajosamente, ya que la fruición se siente en una fruición que tiene un límite (en el tiempo). Además, incluso si (los efectos del) dolor causado pudieran ser eliminados de alguna manera por el mérito, incluso entonces, si obtuviera la felicidad, sería (a condición de que) su vida fuera corta. De la misma manera, en la medida de lo posible, (la clasificación) debe aplicarse a la mentira y a lo demás.

---

<sup>63</sup> En II.34

Y Vyāsa concluye con estas palabras: *evam vitarkānām cāmum evānugataṃ vipākam aniṣṭaṃ bhāvayan na vitarkeṣu manaḥ pranidadhīta* (reflexionando así sobre tales dolorosas consecuencias de las consideraciones perversas, que son inevitables y no deseadas, el yogui nunca debería permitir que su mente se volviera hacia tales consideraciones. Como resultado del cultivo de los opuestos, las consideraciones perversas se convierten en algo de lo que se puede escapar.

Esta forma de *pratipakṣabhāvana* se deriva de la comprensión mecánica de la ley del *karma*, como se expresa también en el *mahābhārata*<sup>64</sup>. Cada *vitarka* tiene automáticamente, como *phala*, un dolor interminable y la ignorancia como consecuencia. Es un mecanismo natural, que también es la base de la interpretación de Vyāsa. Cada vez que uno cae en la tentación, pero se da cuenta de todas las consecuencias que trae consigo sucumbir a esta tentación, se abstiene de ceder a ella<sup>65</sup>. Este método corresponde a la ética de *nivṛtti* tal como se manifiesta en las partes filosóficas del *mahābhārata*<sup>66</sup>.

La experiencia que subyace a este método es confirmada por la psicología moderna, ya que el análisis mental descompone las emociones (en este caso *krodha*, *lobha* y *trṣṇa*, que expresan deseo por todo lo que conlleva dolor sin fin). La descomposición de tales emociones elimina el agente principal que impulsa a hacer las cosas.

Hemos visto cómo Patañjali en el método *pratipakṣabhāvana* desarrolló la teoría de la acción incorrecta, *vitarka*, es decir, la acción incompatible con los *yamas* y *niyamas*, como *hiṃsā*, *asatya*, *steya*, etc. Rastreó su realización con todas las consecuencias hasta el límite más alejado: el dolor y la ignorancia sin fin. De esta manera, podía abarcar, sin ninguna limitación, todas las malas acciones, como *krodha*, *lobha* e incluso el crimen (por muy motivadas que estuviesen), sin importar de qué manera se realizaran, como *kṛta*, *kārita*, *anumodita*, y en cualquier grado de intensidad, como *mṛdu*, *madhya*, *adhimātra*. Este límite (*anantaphala*), que está marcado por *duḥkha* y *ajñāna*, se encuentra en antítesis del otro límite opuesto, identificado por

<sup>64</sup> E. g. XII, 279, 20: *yathā karma tathā lābhaḥ*

<sup>65</sup> Esta es la razón por la que Vyāsa dice, en II.33, *tyaktvā* (habiendo abandonado), y *pranidadhīta* (ser apartado) (*pranī + dhā* = dirigirse, volverse hacia).

<sup>66</sup> Cf. Otto Straws: Ethische probleme aus Mahabharata (Problemas éticos del Mahābhārata). *Giornale della Società Asiatica Italiana*, vol. XXIV, 1911, pp. 19-335

*jñānadīptir y vivekakhyāteḥ*<sup>67</sup>. Un hombre, a punto de hacer algo, debe analizar primero su acción prevista antes de llegar a cualquier decisión, estableciendo:

- (1) su propia responsabilidad por ese acto, no importa si se preparó para hacerlo él mismo o indujo a alguien a hacerlo, o incluso si simplemente lo aprobó,
- (2) la motivación emocional, es decir, la razón por la cual pretendía hacerlo, proveniente de la codicia, la ira, el engaño y similares,
- (3) la intensidad de su realización, ya sea leve, moderada o excesiva, y
- (4) darse cuenta de sus abrumadoras consecuencias, reflejadas en el dolor y la ignorancia.

Al final, este escrutinio detallado de la propia acción debe arrojar una luz muy aguda sobre todas sus malas cualidades, examinar cada constituyente y conducir, mediante la autocrítica, al verdadero conocimiento: esto es *pratipakṣabhāvana*.

Vyāsa<sup>68</sup> compara muy apropiadamente los límites antitéticos, *duḥkha ajñānaṃ y jñānadīptir a vivekakhyāti*, con las dos corrientes de un río, *pāpām y kalyāṇam*, virtudes malas y buenas: *cittanadī nāmobhayato vāhinī. vahati kalyāṇāya vahati pāpāya ca. yā tu kaivalyaprāgbhārā vivekaviṣayanimnā sā kalyāṇavahā, saṃsāraprāgbhārā vivekaviṣayanimnā pāpavahā. tatra vairāgyeṇa viṣayasrotaḥ khilīkriyate, vivekadarśanābhyāsena kalyāṇasrota udghātyata iti* (el llamado río de la sustancia mental, cuyo flujo es en ambas direcciones, fluye hacia el bien y fluye hacia el mal. Ahora bien, cuando es llevada hacia el aislamiento, fluyendo hacia la discriminación, fluye hacia el bien; Cuando es llevada hacia el remolino de la existencia, fluyendo hacia la no discriminación, entonces está fluyendo hacia el mal. En estos casos, la corriente hacia los objetos está represada por la falta de pasión, y la corriente hacia la discriminación tiene su compuerta abierta por la práctica en el conocimiento discriminatorio.

A este respecto, podemos recordar una vez más la caracterización de los componentes en los *nyāyasūtras*<sup>69</sup>, según la cual el propósito de los *yamas y niyamas* es *ātmasaṃskāra*, la purificación del alma, que consiste en la disminución y desaparición del *adharma* y el aumento del *dharma*.

---

<sup>67</sup> II.28

<sup>68</sup> En I.12

<sup>69</sup> IV b 45

Ya hemos señalado la práctica de *pratipakṣabhāvana* de descomponer, mediante una consideración racional, las emociones marcadas por una tendencia hacia el mal, abandonando (*tyāgaḥ*), por lo tanto, el camino del mal, y no permitiendo que la mente tienda (*prañidadhāta*) más al dolor y a la ignorancia.

Esta inversión de la tendencia direccional fue correctamente caracterizada por S. Dasgupta<sup>70</sup>: la tendencia contraria consiste en la noción de que estas tendencias negativas (*vitarkas*) causan una infinidad de dolor y cogniciones falsas. El dolor y la imprudencia son los frutos interminables de estas tendencias negativas, y en esta idea reside el poder que trae el hábito de dar una tendencia contraria a nuestros pensamientos.

Bhoja<sup>71</sup> confirma que al examinar la naturaleza de estos *vitarkas* podemos deshacernos de ellos: “*tēṣāṅ svarūpakāraṇādibhēdēna jñātānāṅ pratipakṣabhāvanayā yōginā parihāraḥ kartavya iti...* [el yogui, al reflexionar sobre sus contrarios, ha comprendido por medio de la división de las naturalezas, las causas, etc., que debe deshacerse de estas (ideas cuestionables)]”.

Es por el resultado de tal escrupulosidad que el yoga se hace más fácil (*sukaro bhavati*), y por lo tanto la tarea de los *yamas* y *niyamas* se desvanece. Porque los *vitarka hiṃsādayaḥ* son enemigos de la concentración yóguica<sup>72</sup>: *vitarkā yōgaparipanthinō hiṃsādayastēṣāṅ pratipakṣabhāvanē sati yadā bādhā bhavati tadā yōgaḥ sukaro bhavātīti bhavatyēva yamaniyamānāṅ yōgāṅgatvam* (matar, etc., como oponentes del yoga son cosas cuestionables. Si éstas se obstruyen cuando se reflexiona sobre sus contrarios, entonces se facilita el yoga. Por lo tanto, las abstenciones y las observancias están realmente subordinadas al yoga.

A este respecto, el método *pratipakṣabhāvana* cumple con los requisitos ya mencionados en los componentes<sup>73</sup>:

1. elimina la impureza (*aśuddhikṣaye*) y
2. adquiere la luminosidad del conocimiento (*jñānadīptir...*).

<sup>70</sup> El estudio de Patañjali, Calcuta, 1920, p. 147

<sup>71</sup> En II.34

<sup>72</sup> En II.33

<sup>73</sup> II.28

El método *pratipakṣabhāvana* está siendo enfatizado incluso hoy en día en un curso de yoga publicado por la revista Yoga Magazine<sup>74</sup>. En aras del interés, citemos de él varios pasajes de la instrucción, cómo realizar *yamas* y *niyamas*, etc.

“El pensar lo contrario o la contemplación de lo contrario de las cosas que parecen atractivas por ignorancia o nos tientan en el camino del mal, reacciona sobre la voluntad tendiendo a generar estimaciones correctas de los mismos” (III.21).

“El *pratipakṣabhāvana* o método negativo de habituación del contrario, sin embargo, ha sido introducido como una de las salvaguardas contra las malas tendencias que obstruyen el camino del yoga y no como el único remedio contra tales obstáculos. Su valor no reside tanto en inspirar la virtud como en debilitar la potencia de la repetición de los pensamientos negativos (III.24-25)”.

“De hecho, para el óctuple camino del yoga y especialmente para los últimos cinco, la psicoterapia no tiene paralelo que ofrecer. Pero los analistas modernos que siguen a Ferenczi han confesado la inutilidad del análisis reductivo puro y, por lo tanto, han enfatizado los modos permanentes de regular la conducta del paciente. Aquí radica la importancia suprema del código moral y espiritual que combina la restricción (*yama*) y los controles (*niyama*) que ahora está siendo ampliamente reconocido por la psicoterapia moderna. Se puede señalar, además, que el uso de la producción contraria o de la meditación en los opuestos no es una “sugerencia” como al analista le gustaría creer, sino que resulta ser un proceso tan válido como lo es la “objetivación” misma en el psicoanálisis” (V.2).

En V.2 se describe otro método: “las perversiones emocionales, en su primera etapa, podrían ser eliminadas. efectivamente también por medidas distintas a las anteriores (*pratipakṣabhāvana*). Así que cuando los celos lo dominan, que piense en la tolerancia; cuando la ira ciegue sus ojos, que despierte el amor; cuando la codicia queme su ser, que habite contento; Y cuando la pasión cautive su corazón, que recuerde el propósito superior de su vida. De este modo, toda tentación maligna puede ser debilitada por la complementación de la virtud opuesta, y la misma debe seguirse

---

<sup>74</sup> Yoga Journal del Yoga Institute, Editor Shri Yogendra, Bombay, Vol. III, nº 19-20, 1935: Contemplación de los opuestos. nº 21: *Pratipakṣabhāvana*. 24-25: Métodos negativos del control emocional. Vol. IV, nº 26-28, 1936: Sublimación del yoga para el niño. 35-37: Las concepciones freudianas y del yoga sobre la represión, un artículo reproducido del Philosophical Quarterly XIII.2 de Sharshi Bhusan Das Gupta. Vol. V, nº 2, 1950: El yoga en el psicoanálisis y la terapia.

conscientemente durante períodos tan largos como para establecer la preponderancia de esta última en el subconsciente. Este no es más que otro método negativo de enfoque”.

Y concluimos nuestras citas con un pasaje muy interesante, aunque nada satisfactorio, que dice: “el sistema filosófico del materialismo dialéctico es el único que explica racionalmente el yoga y que eventualmente lo llevará a las masas populares. Es cierto que muchas de las personas que abrazan esta filosofía no saben que están siguiendo el yoga. Sin embargo, es verdad”. (V 2, 1950.)

Los métodos de *pratipakṣabhāvana* fueron recomendados en varios grados de intensidad. Aducimos ejemplos adecuados del *Dhammapadam* 3, 4, 5, 222, 223<sup>75</sup>.

El procedimiento *pratipakṣabhāvana* es conocido también por la filosofía *nyāya* y tiende a la eliminación de defectos (*kleśānubandha*), es decir, de apego, aversión e ignorancia. *Pratipakṣabhāvana* en el *nyāya-vaiśeṣika* fue caracterizado por Umesha Mishra<sup>76</sup> con las siguientes palabras: “En cuanto a la presencia de defectos, se dice que el pensamiento constante de lo contrario de estos naturalmente hará que un hombre esté libre de ellos. Y de nuevo, estos no son eternos, ni son productos del azar, ni son desconocidos los medios de su destrucción. Por lo tanto, es bastante fácil deshacerse de ellos. Además, hay tantos defectos en todo esto que un hombre naturalmente se disgusta con el mundo y se ve obligado a buscar *mokṣa*. El pensamiento constante de lo contrario de estos defectos (*pratipakṣabhāvana*) seguramente traerá la libertad de sus influencias. En cuanto a la posible objeción de que *ātman* nunca se encuentra libre de la cadena continua de estos defectos, por lo tanto, es imposible pensar que el pensamiento constante de lo contrario de estos incluso traerá alguna vez la libertad; se

---

<sup>75</sup> *Dhammapadam*

3. Me maltrató, me golpeó, me derrotó, me robó,  
en aquellos que albergan tales pensamientos, el odio nunca cesará.

4. Me maltrató, me golpeó, me derrotó, me robó,  
en aquellos que no albergan tales pensamientos, el odio cesará.

5. Porque el odio no cesa por el odio en ningún momento,  
el odio cesa por el amor, esta es una regla antigua.

222. El que detiene la ira creciente como el conductor de carro en marcha,  
a él lo llamo un verdadero conductor, otras personas no son más que las riendas.

223. Hay que eliminar la ira con el amor, el mal con el bien; la mezquindad con el altruismo, la mentira con la verdad.

<sup>76</sup> Umesha Mishra: Concepción de la materia según el *nyāya-vaiśeṣika*, Allahabad, 1936, p. 381

puede señalar que no es cierto; Porque cada uno de nosotros tiene la experiencia de que *ātman* está completamente libre de estos defectos durante el estado de *suṣupti*.

Si comparamos a Patañjali y Hemacandra<sup>77</sup>, llegamos a resultados interesantes, de los que puede haber alguna consecuencia, por ejemplo, que al *vitarka hiṃsādayaḥ* de Patañjali corresponde<sup>78</sup> *aticāraḥ vratāni sātīcārāṇi*, sobre el cual Hemacandra dice: *vratāni sātīcārāṇi sukṛtāya bhavanti na. aticārās tato heyāḥ pañca pañca vrate vrate* (cuando los votos van acompañados de transgresiones, entonces no son conducentes al bienestar. Por lo tanto, deben evitarse las transgresiones, de las cuales son cinco para cada deber).

Al *pratīpakṣabhāvana* de Patañjali corresponde, en otra forma, *pratīkriyām cintayet* (para cada defecto pernicioso se debe buscar un contra remedio<sup>79</sup>).

El propósito de *yamas* y *niyamas* es formulado por Hemacandra de una manera análoga así<sup>80</sup>: *tad indriyajayaṃ kuryāt manaḥsuddhyā mahāmatīḥ, yaṃ vinā yamaniyamaiḥ kāyakleśo vṛtahā nṛṇām* (por lo tanto, el hombre sabio podría por medio de la purificación de sus deseos (*manas*) conquistar sus sentidos. Sin esta conquista, cualquier hostigamiento del cuerpo con *yama* y *niyama* es inútil para la gente. De acuerdo con IV.40 *manaḥsuddhi* es igual al *dīpikā nirvāṇa*, es decir, consiste en la obstrucción de la voluntad. En IV.44 Hemacandra vuelve una vez más al significado de *yamas*: *tad avāśyaṃ manaḥsuddheḥ kartavyā siddhim icchatā tapaḥśrutayamaḥprāyaiḥ kim anyaiḥ prāyadaṇḍanaiḥ* (por lo tanto, aquel que busca la perfección, necesariamente debe esforzarse por la pureza de sus deseos (*manas*); de lo contrario, ¿de qué sirve incomodarse convencionalmente con la penitencia, la doctrina y los votos?

En I.19 cita también la otra forma de *bhāvana*, es decir, la realización de *yamas*: *ahiṃsā sūnṛtāsteya brahmacaryāparigrahā pañcabhiḥ pañcabhir yuktā bhāvanābhir vimuktaye* [desde *ahiṃsā* hasta *aparigraha*, a cada una de las cuales pertenecen cinco formas de manifestación (*bhāvanā*), todas ellas conducen a la salvación].

Para los *krodha*, *lobha* y *moha* de Patañjali corresponden los mismos términos en IV.81, que son suprimidos por *kṣamayā, ṛjutvena, anīhayā: kṣamayā mṛdubhāvena*,

<sup>77</sup> ZDMG 1874, Bd 28, pp. 185-262, Ernst Windisch: Hemacandra's Yogaśāstra. Ein Beitrag zur Kenntnis der Jaina-Lehre (Una contribución al conocimiento de las enseñanzas jainistas) (con el texto y la traducción).

<sup>78</sup> En III.88

<sup>79</sup> En Hemacandra III.135: *yo yaḥ syād bādhako doṣas, tasya tasya pratīkriyām cintayed doṣamukteṣu...*

<sup>80</sup> En IV.34

*ṛjutvena 'pi anīhayā-krodhaṃ mānaṃ tathā māyāṃ lobham rundhyāt yathākramam* (gracias a la paciencia, la modestia, la rectitud y la satisfacción, suprimimos en el mismo orden: ira, orgullo, engaño y codicia).

Hemacandra puede servirnos como prueba en nuestro argumento de que la formulación de Patañjali tiene una aplicación más amplia, aunque no nos detendremos en más comparaciones de estos dos autores.

### *Bhāvana*

Con el fin de arrojar más luz sobre el método *pratipakṣabhāvana*, también debemos obtener una comprensión clara del significado de *bhāvana*. Desempeña un papel importante en la consecución de algunos *siddhis*<sup>81</sup>. Sólo entonces podremos decidir si implican un mero logro secundario no intencionado que se produce automáticamente, o algo más<sup>82</sup>.

Es muy interesante notar que Patanjali usó el término *bhāvana* para *yamas* y *niyamas* o sus constituyentes. Además de *pratipakṣabhāvana* en II.23 usó la misma expresión en I.28 al explicar el *īśvarapraṇidhānam*, que es una parte constituyente de los *niyamas*, y en II.2 en el discurso sobre el *kriyāyoga*, que también pertenece a los *niyamas*.

Aún más interesante es la forma de interpretar *bhāvana* en los comentarios. Bhoja<sup>83</sup> da una definición de *bhāvana* así: *bhāvyaṣya viṣayāntaraparihārēṇa cētasi punaḥ punarnivēśanam* [*bhāvanā* significa la entrada de un objeto (*bhāvya*) en la mente una y otra vez, con la exclusión de todos los demás objetos<sup>84</sup>].

De manera idéntica define *bhāvanā* Vācaspatimiśra<sup>85</sup>: *bhāvanam punaścitte niveśanam*. Vyāsa<sup>86</sup> cita *viṣṇu purāṇa*: *svādhyāyād yogam āsīta yogāt svādhyāyam āmanet | svādhyāyayogasampattyā paramātma prakāśate* [después de *svādhyāya* se

<sup>81</sup> Como se cita en YS II.35-45

<sup>82</sup> Jacobi, 1. c., pág. 604

<sup>83</sup> En I.17

<sup>84</sup> La definición de *bhāvanam* de Bhoja en I.28 es idéntica: *punaḥ punaścētasi niveśanam*. *Bhāvana* es un medio para la concentración (*ekāgratāyā upāyaḥ*), y uno de sus tipos es el *asamprajñātaḥ samādhi* (en I.17)

<sup>85</sup> En I.28

<sup>86</sup> En I.28

debería recurrir a la meditación, y después de la meditación debería volver a la repetición (*svādhyāya*); a través de la perfección de la repetición y la meditación se manifiesta el espíritu supremo]. También con esta cita Vyāsa expresó lo que ya conocemos como *punaḥpunaścitte niveśanam*, que se intensifica aún más hasta *sampatti* (perfección, excelencia). Más adelante tendremos ocasión de volver a hablar de esta gradación.

Ahora bien, lo que es interesante aquí es precisamente el hecho de que tanto Bhoja como Vācaspatimiśra identifican *bhāvana* con *abhyāsa* (la práctica), que junto con *vairāgya* (desapasionamiento) es una ayuda para inhibir los *vṛttis* (*nirodha*) (I.12). *Abhyāsa* se esfuerza por alcanzar la calma<sup>87</sup> 7). En su explicación, Vyāsa usó el término: *tatsādhanānuṣṭhānamabhyāsaḥ* (y es el hecho de que se recurra a este medio para lograrlo lo que constituye la práctica). Vācaspatimiśra añade: *sthitisādhanānyantaraṅgabahiraṅgāni yamaniyamādīni* (de ahí que los medios sean las abstenciones, etc.), igual que se describe en II.29 ss.

Por lo tanto, no es de extrañar que tanto Bhoja como Vācaspati proporcionen la definición de *abhyāsa* idéntica a la de *bhāvana*. De acuerdo con Bhoja<sup>88</sup>, *abhyāsa* es: *abhyāsaścētasah punaḥ punarniveśanaḥ*, y según Vācaspatimiśra<sup>89</sup> *abhyāsastadanuṣṭhānaḥ paunaḥ punyaḥ* (la práctica del mismo es la búsqueda reiterada de este ejercicio con repetición frecuente o constante). Está claro ahora que los comentaristas usaron *abhyāsa* en el significado original de: repetición en general, práctica o ejercicio repetido o continuado, que expresa precisamente el esfuerzo de la mente para permanecer en su estado de pureza inalterado.

Un análisis más profundo de este esfuerzo (*yatna*) nos llevará a consecuencias muy importantes, ya que al traer constantemente a la mente (*niveśana*) el esfuerzo (*yatna*) sufre una gradación, hasta que se alcanza la perfección (*sampatti*), o la estabilidad de la mente (*sthairya*)<sup>90</sup> que se corresponde bastante con la expresión de Patañjali *pratiṣṭhā*<sup>91</sup> y a través de él, entonces, incluso se alcanzan ciertos *siddhis*. Entonces sabremos si estos *siddhis* se logran con *yamas* y *niyamas* como un logro

<sup>87</sup> I.13: *tatra sthitau yatno 'bhyāsaḥ*

<sup>88</sup> En I.32

<sup>89</sup> En I.18. En I.28: *bhāvanam punaḥ punaścitte niveśanam*

<sup>90</sup> Vyāsa en II.39

<sup>91</sup> Fijeza, base firme: *prati + sthā* = permanecer firme, en II.35 ss.

secundario no intencional y automático (“unbeabsichtigter, automatischer Nebenerfolg”, “efecto secundario automático no deseado”), como afirmaba Jacobi, o si se trata del mismo proceso que con los *arigas* subsiguientes. Antes de entrar en la comparación del procedimiento metódico dado para los dos primeros *arigas*, con el dado para los demás, es necesario analizar más a fondo el proceso metódico por el cual se alcanzan los *siddhis* a través del ejercicio de *yamas* y *niyamas*.

### El cambio de calidad a través del aumento cuantitativo

Nos encontramos ante la parte más interesante del método yóguico, que muestra cómo cambiar la calidad mediante el aumento cuantitativo. Teniendo en cuenta los resultados a los que se ha llegado antes, es decir, que *bhāvana* y *abhyāsa* deben entenderse como ejercicios repetidos constantemente con una gradación del esfuerzo hasta alcanzar la perfección, debemos examinar también el término “*saṃvega*”, que se utiliza para expresar esta intensidad creciente.

*Bhāvana*, idénticamente a *abhyāsa*, se da como una entrada constante en la mente; en otras palabras, implica un esfuerzo constantemente repetido (*yatna*) con el objetivo supremo asignado. En los dos primeros *arigas* se extiende entre dos polos opuestos: están *vitarkas* como *hiṃsā*, etc., con todas las consecuencias de dolor e ignorancia por un lado, y *pratiṣṭhā* (base firme, Patañjali), *saṃpatti* (perfección, Vyāsa) o *sthairya* (firmeza de mente) por el otro. Estas son las dos corrientes mencionadas por los comentarios en el lugar antes citado. Su movimiento es de carácter opuesto [uno es extrovertido, tiende hacia el *saṃsāra* (el mundo), el otro es introvertido. El propósito de las *arigas* es el debilitamiento, o incluso la destrucción, de la corriente extrovertida y el refuerzo de la introvertida, como se relata de forma unánime en los comentarios<sup>92</sup>. Hay dos elementos que causan el debilitamiento del primero y la intensificación del segundo: *vairāgya* (desapasionamiento) y *abhyāsa* (ejercicio, práctica), uno de carácter emocional y el otro de carácter energético. La operación de estos elementos se caracteriza mejor por Vyāsa<sup>93</sup>: *tatra vairāgyeṇa viśayasrotaḥ khilīkriyate, vivekadarśanābhyāsena*

<sup>92</sup> En I.12

<sup>93</sup> En I.12

*kalyāṇasrota udghāṭyata iti* (el desapasionamiento sirve para atenuar el flujo a través de los objetos mundanos y la práctica de la discriminación sirve para avivar el flujo a través del conocimiento discriminativo).

Es un punto discutible si estos dos elementos (el desapasionamiento y el ejercicio) están contenidos también en *pratīpakṣabhāvana*. En Patañjali<sup>94</sup> el elemento emocional en *vitarka* se expresa con dos palabras: *lobhakrodhamoha pūrvakā*, lo que equivale a decir que este elemento emocional, junto con el intelectual (*moha*), es la causa cuyos efectos son *duḥkhājñānānantaphalā*. Esto se hizo evidente particularmente en el budismo en las cuatro verdades. El elemento energético está contenido en la formulación *mṛdumadhyādhimātrā*, estipulando también la gradación en tres etapas.

El elemento emocional se descompone mediante la deliberación sistemática (*bhāvana*), la meditación y otros remedios; En otras palabras, lo pensamos dos veces antes de cometer una acción incorrecta que de esta manera se neutraliza y, por lo tanto, no se va a cometer. El ejercicio (*abhyāsa*, *bhāvana* o *punaḥpunarniveśanam*) tiende a perpetuar esta deliberación, la revive, la fortalece, la refuerza.

Si *vitarka* no se hace real en la forma de *hiṃsā*, etc., significa que hemos alcanzado *ahiṃsā*. Mediante la descomposición constante de toda clase de *vitarkas*, el grado en que se alcanzan los *yamas* y *niyamas* aumenta hasta que se alcanza la etapa de *dṛḍham sthairyam*<sup>95</sup>, que es el *pratiṣṭhā* o *sthairya* de Patañjali. Los signos de haber llegado a esta etapa son los *siddhis*<sup>96</sup>.

Debemos encontrar apoyo para tal interpretación en la evidencia de los *sūtras* y sus comentarios. Retomemos sucesivamente primero el elemento emocional y luego el energético y su gradación hasta la meta señalada, y, por supuesto, cómo estos elementos se manifiestan en los *yamas* y *niyamas*.

Patañjali<sup>97</sup> eligió la antítesis dialéctica como la práctica conducente al logro de *yamas* y *niyamas*. *Yamas* y *niyamas* son *pakṣas* cuyos *vitarkas* se constituyen como *pratīpakṣas*. Bhoja<sup>98</sup> dio esta antítesis muy claramente y enumeró los *yamas* con sus *pratīpakṣas*: *ahiṃsā-hiṃsā*, etc. Estos constituyentes antitéticos de *yamas* y *vitarkas* son

---

<sup>94</sup> II.34

<sup>95</sup> Bhoja, en I.12

<sup>96</sup> Vyāsa, en I.35

<sup>97</sup> II.32

<sup>98</sup> En II.33

estados reales, existen, no se implica ninguna relación negativa con la inexistencia. *Himṣā* con *ahimṣā*, y así sucesivamente, son parejas de entidades.

Desde el punto de vista metódico, se le abrían dos caminos a Patañjali:

1. Podría haber insistido en los mandamientos (abstenciones y observancias), y en ese caso Jacobi habría tenido razón al negar que los *yamas* y *niyamas* son prácticas de yoga, o,

2. Podría prescribir un método positivo de cómo alcanzar *ahimṣā*, etc., por medio del cual habría entrado en el dominio de la religión; y merece cierto interés que este método se utilizara<sup>99</sup> como *maitrī*, *karuṇā*, *muditā*, *upekṣā* en estrecha conexión con *īśvarapraṇidhāna* y que se desarrollara particularmente en el budismo. Patañjali, sin embargo, favorecía el método negativo, el de la concentración en *pratipakṣa* a *yamas* y *niyamas*, partiendo de la suposición de que el hombre, incluso uno justo, falla en todo momento, y por lo tanto todo es sufrimiento para un hombre capacitado para discriminar con precisión, que se manifiesta o se manifestará por la fuerza de la ley del *karma* (y para su obstrucción ofreció una selección de otros métodos en prácticas posteriores<sup>100</sup>). Deseaba eliminar las causas del sufrimiento que aún estaba por venir<sup>101</sup>; y para este propósito, el método *pratipakṣabhāvana* le pareció el mejor instrumento, enseñando el arte del análisis, la descomposición en causas (*pūrvakā*) y efectos (*anantaphala*), prestando atención a la intensidad y abarcando todas las formas posibles que aparecen en toda su riqueza en la vida humana. Indicó el alcance de las prácticas por *kṛtakāritānumoditā*, sin importar si hago algo por mí mismo, doy la orden, o proporciono mi consentimiento. Y en II.31 declaró la inflexibilidad e intransigencia de los *yamas*, su validez con respecto a todos, en todas partes, en cualquier momento y bajo cualquier circunstancia.

Siempre que se hace referencia a *pratipakṣabhāvana*<sup>102</sup> encontramos que los elementos *vairāgya* (*vi-rāga*, desapasionamiento) y *abhyāsa* (práctica) no están marcados de ninguna manera, sin embargo, están claramente diferenciados como *lobhakrodhamohapūrvakā* y *mṛdumadhyādhimātrā*. Esto llevó a los comentarios a

<sup>99</sup> En I.33

<sup>100</sup> Como se dice en II.15: *duḥkham eva sarvaṃ vivekinaḥ*

<sup>101</sup> II.16: *heyam duḥkham anāgataṃ* (lo que debe evitarse es el dolor que aún no ha surgido)

<sup>102</sup> II.34

distinguir tres grados entre aquellos que cultivan el yoga, asignando un rango menor al *kriyāyoga* y a los *bahiraṅgas*, mientras que el *vairāgya* y el *abhyāsa* se convirtieron en el remedio para el rango avanzado (*yogārūḍha*)<sup>103</sup>, aquí pasamos por alto la controversia en cuanto a la totalidad de los *yogasūtras* de Patañjali, aunque se puede llegar a algunas conclusiones incluso de la presente discusión; eso lo dejamos para otra ocasión.

Tanto el punto de vista de Vyāsa como el de Bhoja los indujeron a la clasificación, de modo que por combinación<sup>104</sup> llegaron a 81 formas de cada constituyente de *yamas* y *niyamas* y aún más con sus posibles combinaciones. Bhoja argumentó, en contra de Patañjali, que la causa de *vitarka era moha (mohapūrvikā)*, aunque Patañjali enumeró en primer lugar *lobha* y *krodha*, ya que *moha (avidyā)* era la fuente de todos los *kleśas*, aflicciones)<sup>105</sup>. Aquí Bhoja tenía razón al notar la diferencia entre la descripción de *kleśas* en II.3 y la de II.34. Sin embargo, el hecho de que en la formulación dada en II.34, *lobha* y *krodha* (ambos constituyentes emocionales tan característicos) ocuparan el primer lugar, atestigua a favor de la teoría de que en II.34 la emotividad es la preocupación principal; como el mismo Bhoja señaló correctamente, *lobha = tṛṣṇā* (sed), y *krodha = prajvalanātmakaścittadharmah kṛtyākṛtyavivēkōnmūlakah* (la ira es una condición inflamada de la mente, que arranca de raíz toda discriminación entre lo que se debe hacer y lo que no se debe hacer. Y contra Bhoja, que hizo *moha* y *avidyā* idénticos como *anātmanyātma* (el no-yo como el yo)<sup>106</sup> estaba Vyāsa<sup>107</sup> con ejemplos prácticos más adecuados: *lobhena māṃsacarmārthena, kordhenāpakṛtamaneneti, mohena dharmo me bhaviṣyatīti* [(cada una de estas tres formas de hacer daño es de tres clases según proceda de) la codicia con el propósito de asegurar la carne o la piel (del animal asesinado), la ira provocada por la idea de “este hombre me ha hecho daño”, o la ilusión provocada por la idea de que (al matar al animal) “estaré adquiriendo méritos”]. Aquí Vyāsa tiene razón al darse cuenta de que en II.34, en primer lugar, el énfasis pertenece a la emoción.

<sup>103</sup> Vijnānabhikṣu: *yogasārasaṃgraha*, p. 22

<sup>104</sup> En II.34

<sup>105</sup> II.3.4

<sup>106</sup> En II.3 y 34

<sup>107</sup> En II.34

El propósito de *bhāvana* es desarraigar este constituyente emocional negativo mediante el análisis, la meditación, la actividad intelectual; el mismo punto de vista es sostenido también por la psicología moderna.

Si hemos de buscar el elemento energético en *pratipakṣabhāvana*, lo encontramos en la expresión<sup>108</sup> *mṛdumadhyādhimātrā* (leve o ligero, intermedio, inmenso). El mismo término aparece en I.22: *mṛdumadhyādhimātratvāt tato 'pi viśeṣaḥ* [hay una diferenciación adicional a través de su naturaleza suave, intermedia e inmensa (más allá de toda medida)]. Los comentaristas<sup>109</sup> “nuevamente utilizaron esto como una oportunidad para investigar todas las combinaciones posibles, y llegaron a nueve, que corresponden también a las nueve clases de yoguis<sup>110</sup>.

La división a la que se hace referencia concierne a *saṃvega*<sup>111</sup>: *tīvrasaṃvegānām āsannaḥ* (el logro de este estado de *samādhi* es) rápido en el caso de los ardientemente impetuosos. Las interpretaciones de los comentaristas de este término no están de acuerdo; algunos, como por ejemplo Vācaspatimiśra, dicen que es idéntico a *vairāgya*, otros hacen una discriminación.

Vācaspatimiśra<sup>112</sup> considera *saṃvega* idéntico al desapasionamiento. Bhoja<sup>113</sup> explica *saṃvega* como un elemento energético: *saṃvēgaḥ kriyāhēturdṛḍhatarāḥ sariskāraḥ* (por impetuosidad se entiende un impulso más enérgico y autorreproductor, que es la causa de la acción). Vijñānabhikṣu<sup>114</sup> caracteriza a *saṃvega* como *śīghra* y *tīvra* (veloz, rápido, intenso, impetuoso, caliente): *teṣām copāyānāmatisīghratīvratārānuṣṭhānād asannataro...* [cuando estos medios (es decir, *śraddhā*, etc.) se emplean con gran impetuosidad e intensidad..., y subsecuentemente ponen a *saṃvega* en antítesis con *māṃdya* (pereza, debilidad, lentitud)]: *upāyānuṣṭhānamāṃdye 'pi* (incluso cuando hay lentitud en el empleo de estos medios).

Esta incongruencia es característica, pues Patañjali<sup>115</sup> da, como signo de *vairāgya*, *vitṛṣṇā* (libre de deseo), lo que significa que su antítesis es *tṛṣṇā*, o *lobha*

<sup>108</sup> En II.34

<sup>109</sup> I.20, 21, 22

<sup>110</sup> Tanto Bhoja como Vyāsa en I.22, ex. 21: *tadbhēdēna ca navayōginō bhavanti* (y de acuerdo con esta división llegamos a nueve clases de practicantes de yoga)

<sup>111</sup> Este término se usa en el *sūtra* anterior, I.21

<sup>112</sup> En I.21: *saṃvega vairāgyaṃ*

<sup>113</sup> En I.21

<sup>114</sup> *yogasārasaṃgraha*, p. 18

<sup>115</sup> I.15

(identificado por Bhoja con *tr̥ṣṇā*). Ahora bien, esto presta apoyo a la explicación en II.34, de que los *lobhakrodhamoha* son antítesis de *vairāgya*, *vit̥ṣṇā*, y que las tendencias direccionales emotivas están implícitas. De nuevo, en este sentido, podemos enfatizar la exactitud de la interpretación de Vyāsa<sup>116</sup>: que el desapasionamiento sirve para atenuar el flujo y la práctica sirve para animar el flujo. La práctica es energía almacenada que establece la dirección de la tendencia emotiva. *Raga*, *tr̥ṣṇā*, *lobha* y *krodha* tienden hacia el *saṃsāra*; *virāga* (*vairāgya*) y *vit̥ṣṇā* tienen una dirección opuesta. Esta corriente direccional se intensifica por la energía en los grados: *mṛdu-madhyā-adhimātra*; Tanto su velocidad (*śīghra*) como su intensidad están establecidas.

Por lo tanto, Dasgupta<sup>117</sup> tiene razón al decir que *saṃvega* indica rapidez en la realización de los medios para alcanzar el yoga... La palabra *saṃvega* etimológicamente tampoco significa *vairāgya*.

De lo que hemos dicho es evidente que en *pratipakṣabhāvana* se diferencian dos elementos, el emotivo y el energético, y que este último puede intensificar *bhāvana*. Vācaspatimiśra intensificó *bhāvana*, pero pasó por alto la diferenciación basada en la emoción y la intensidad. *Lobha*, *krodha* y *tr̥ṣṇā* se gradúan de acuerdo con la intensidad, e igualmente su antítesis *vit̥ṣṇā*, que es un signo de *vairāgya*.

Lo que más nos interesa, sin embargo, en este asunto, es precisamente esta secuencia en forma de escalera *mṛdu-madhyā-adhimātra*. Se manifiesta tanto en los *vitarkas* bajo la forma de *hiṃsā*, etc., como en sus antítesis (*ahiṃsā*, etc.). La dirección de estas antítesis la establece el elemento emocional, caracterizado igualmente por la duplicidad de dirección. Una de las direcciones es conocida por nosotros como *lobha-krodha-moha*, la otra está indicada<sup>118</sup> por las palabras *vairāgya*, *apara* y *para*<sup>118</sup>. El elemento energético (*mṛdu*, *madhya*, *adhimātra*) se vuelve más y más fuerte, y para este refuerzo existe en Patañjali la palabra *pratiṣṭhā* (fijeza, fuerza)<sup>119</sup> y *sthairya* [firmeza, constancia]<sup>120</sup>; con Bhoja también tenemos *prakarṣa* (excelencia, intensidad, alto grado,

<sup>116</sup> En I.12

<sup>117</sup> El estudio de Patanjali, p. 133

<sup>118</sup> I.15 y 16

<sup>119</sup> II.35 y 38

<sup>120</sup> II.39

fuerza, poder<sup>121</sup>) [(en II.36: *satyaṁ prakṛṣyatē yathā* (la veracidad se eleva a tal grado que...); ver Vyāsa II.38: *utkarṣayati*, y también *phala*<sup>122</sup>].

Cuando la intensidad alcanza un cierto grado (*pratiṣṭhā*, *sthairya*), comienzan a aparecer signos de éxito (*siddhi*). Si los *vitarkas* son improductivos o abandonados<sup>123</sup> dominados o controlados<sup>124</sup> la aparición de *siddhis* indica el éxito<sup>125</sup>. Puede añadirse que Vācaspatimiśra<sup>126</sup> utilizó de hecho, para explicar esto, la palabra *cihnam* (marca, signo, indicación).

Para los *yamas* encontramos el listado de los siguientes *siddhis*:

Para *ahiṁsā* tenemos<sup>127</sup> *vairatyāga* (suspensión de la hostilidad cerca del yogui).

Para *satya*<sup>128</sup>, *kriyāphalāśrayatva* (receptáculo de los frutos del trabajo).

Para *asteya*<sup>129</sup>, *sarvaratnopasthāna* (todas las riquezas se acercan a él).

Para *brahmacarya*<sup>130</sup> *vīryalābha* (vigor, fuerza).

Para *aparigraha*<sup>131</sup> *janmakathamtāsambodhaḥ* (conocimiento del cómo y para qué del propio nacimiento).

Para los *niyamas* se enumeran los siguientes *siddhis*:

Para *śauca*<sup>132</sup> *svāṅgajugupsā parair asaṁsargaḥ* (disgusto por el propio cuerpo y no contacto con los demás). Ese es el resultado de la limpieza externa. Con *śauca* II.41 se prometen estos *siddhis* alcanzados como resultado de la limpieza interna: *sattvaśuddhisaumanasyaikāgryendriyajayātmadarśanayogyatvāni* [pureza mental, complacencia (o claridad según Vācaspati), unicidad, subyugación de los sentidos y capacidad para percibir el sí mismo].

Para *saṁtoṣa*<sup>133</sup> *anuttamaḥ sukhalābhaḥ* (felicidad superlativa).

<sup>121</sup> En II.35, 37, 38, 42, 43, 44

<sup>122</sup> II, 41, 42, 43, 44, 45

<sup>123</sup> Bhoja, en II.35: *parihāraḥ*

<sup>124</sup> Vyāsa, en II.35: *aiśvaryam*

<sup>125</sup> Vyāsa, en II.35: *tatkṛtam aiśvaryam yoginaḥ siddhisūcakaṁ bhavati*

<sup>126</sup> II.35

<sup>127</sup> II.35 y 36

<sup>128</sup> II.26

<sup>129</sup> II.37

<sup>130</sup> II.38

<sup>131</sup> II.39

<sup>132</sup> II.40

<sup>133</sup> II. 42

Para *tapas*<sup>134</sup> *kāyendriyasiddhir asuddhikṣayāt* [la perfección (*siddhi*) del cuerpo y los sentidos mediante la eliminación de la impureza].

Para *svādhyāya*<sup>135</sup> *iṣṭadevatāsamprayogaḥ* (unión con la deidad elegida).

Para *īśvarapraṇidhāna*<sup>136</sup> *samādhisiddhiḥ* (la perfección de la comunión).

Cuando hacemos una comparación de los resultados pronosticados por la práctica constante de *yamas* y *niyamas* con los comentarios, nos damos cuenta de que mientras estos últimos presentan las experiencias y eventos de estas cualidades superiores, también muestran su indicación social.

Así, por ejemplo, el hombre que goza del grado superior de *ahiṃsā* desarma a todos los enemigos, incluyendo animales dañinos, como la serpiente y la mangosta, los cuales, cuando están cerca de él, abandonan su enemistad y habitan en amistad. Con una indicación social positiva están las nuevas cualidades surgidas de *ahiṃsā*, *satya*, *asteya* y *aparigraha*; mientras que negativamente se indica *śauca* en II.40 (positivamente, *śauca* en II.41), *saṃtoṣa*, *tapas*, *svādhyāya* e *īśvarapraṇidhāna*.

No podemos, sin embargo, abordar este problema de la indicación social con todas sus sorprendentes implicaciones, ya que nuestro tema principal nos lleva en una dirección diferente, es decir, hacia la cuestión de cómo se manifiesta el cambio de calidad y en qué consiste. La evidencia contenida en algunos comentarios es muy notable y confirma plenamente todo lo que dijimos en lo que antecede. Particularmente persuasivo es el pasaje de Bhoja<sup>137</sup> en el que explica una vez más la secuencia del constituyente emotivo *raga* (el deseo en la dirección extrovertida y de su antítesis en la dirección introvertida). Él dice que *aparigraha* (ausencia de avaricia, falta de codicia) se refiere también al cuerpo, y de la misma manera *parigraha*. Y añade:

*Bhōgasādhana tvāccharīrasya. tasmīnsati rāgānubandhādvahirmukhāyāmēva pravṛttau na tāttvikajñānaprādurbhāvaḥ. yadā punaḥ śarīrādiparigrahanairapēkṣyēṇa mādhyaस्थ्यamavalambatē tadā mādhyaस्थ्यasya rāgādityāgātsamyagjñānahēturbhavatyēva pūrvāparajanmasaṅbōdhaḥ* (sin que un cuerpo sea un instrumento de disfrute mientras exista, a partir de su asociación con los

<sup>134</sup> II.43

<sup>135</sup> II.44

<sup>136</sup> II.45

<sup>137</sup> En II.39

deseos, estando nuestra energía dirigida hacia el exterior, no se revela ningún conocimiento real. Cuando, de nuevo, sin tener en cuenta los deseos del cuerpo, etc., uno se entrega a la indiferencia, entonces, puesto que abandona el deseo, etc., el conocimiento de los estados pasados y futuros de la existencia se convierte en verdad en una causa de conocimiento correcto para los indiferentes).

Por lo tanto, está claro  $\bar{p}$ ara él (y por lo tanto confirma nuestros propios resultados) que el elemento emotivo *raga* se dirige (*pravṛtti*) hacia el exterior (*bahir*), hacia *ajñāna*. Su contracorriente, que es *rāgādityāga* (es decir, *nivṛtti*) conduce a *madhyastha* (indiferencia), *jñāna* (conocimiento) y, finalmente, a los *siddhis*. Eso es lo mismo que encontramos en el comentario<sup>138</sup> sobre *tapas*, donde a partir de la eliminación de los *cittakleśas* (aflicciones de la mente) un nuevo poder (*sāmarthyam*) hace su aparición (*āvirbhavati*). Finalmente, la tendencia direccional se hace evidente en el uso que hace Bhoja<sup>139</sup> de las palabras *iṣṭayābhiprēta* (deseado, intencionado).

Vyāsa, también, describió la emoción opuesta mediante la expresión desiderativa *jijñāsā*<sup>140</sup> (el ansia de saber), *tr̥ṣṇāksaya*<sup>141</sup> (la supresión de los deseos), y *tadāvaraṇamalāpagamāt*<sup>142</sup> [desaparición de las impurezas oscurecedoras (*apagamaḥ*, irse, salir)], lo que corrobora la exactitud de nuestro análisis.

Un ejemplo muy interesante de intensificación de la calidad se encuentra en el comentario a II.41. Es un lugar en el que Vyāsa y Bhoja están en concordancia. Hablando de *kramēṇaprādurbhavanti* (la pureza de la mente, etc.), Bhoja emplea la frase de que “se manifiestan gradualmente”, de modo que se adquieren nuevas cualidades una tras otra: *śaucāt sattvaśuddhiḥ sattvaśuddhēḥ saumanasyam*, etc. “*Krameṇa*” (en sucesión) indica la manera de adquirir nuevas cualidades, ya sea mediante la práctica de *bhāvana*, o *abhyāsa*, en consecuencia, por aumento cuantitativo.

Para confirmar la exactitud de nuestro análisis, citemos todavía los comentarios en II.26. Este es el *sūtra* que indica el camino hacia la liberación (*mokṣasya mārga*). Según Vyāsa, este camino pasa por las siguientes etapas:

---

<sup>138</sup> En II.43

<sup>139</sup> En II.44

<sup>140</sup> En II.39

<sup>141</sup> En II.42

<sup>142</sup> En II.43

(1) El discernimiento de la distinción entre *puruṣa* y *sattva* (*prakṛti*) oscila (*plavate*) hasta que todo concepto erróneo (*mithyājñāna*) ha cesado por completo,

(2) Pero cuando el concepto erróneo ha quemado por completo su poder germinal (*dagdabījabhāva*) y su productividad se ha detenido (*bandhyaprasava*),

(3) entonces la persona se sacude las impurezas de las aflicciones (*kleśas*), llega a ocupar el punto más alto de refulgencia y se vuelve firme en *vaśīkārasamjñā*,

(4) para que el flujo del conocimiento discriminativo (*vivekapratyayapavāha*) se vuelva claro. Y es el conocimiento inquebrantable, firme y discriminativo el que es el medio para abandonar (el estado de esclavitud). De este modo, el concepto erróneo se ve privado de su poder germinal, por lo tanto, ya no hay productos de concepto erróneo (en forma de aflicciones y dolor).

La explicación de Bhoja de este camino hacia la liberación descansa en la fuerza de *pratipakṣabhāvana*: *pratipakṣabhāvanābalāvidyāpravilayē...* [Cuando la ignorancia (*avidyā*) se disuelve por la fuerza de la meditación sobre lo que se opone a ella... y la presunción de ser conocedor o agente ha sido dejada a un lado; cuando no está oprimida por la suciedad de la pasión y la oscuridad (*rajastamas*), entonces lo que surge es el conocimiento discriminativo.

Bhoja empleó la misma explicación también en otros casos análogos, como por ejemplo cuando diserta sobre *avidyā*, sobre el cual habrá más información más adelante.

#### Revisión provisional de los resultados.

El resultado de nuestra investigación anterior, es que hemos establecido *pratipakṣabhāvana* como la práctica de *yamas* y *niyamas* efectiva para alcanzar *siddhis* (nuevas cualidades) por el aumento cuantitativo. Después de la consideración de estos resultados, procedamos a un examen de las prácticas de nuevos *aṅgas*, a fin de determinar si la práctica de aplicar *yamas* y *niyamas* corresponde a las prácticas de otros *aṅgas*; y también, si el resultado de los dos primeros *aṅgas*, los *siddhis*, representan nuevas cualidades, como es definitivamente en el caso de otros *aṅgas*.

Hasta ahora, hemos podido comprobar que tanto Patañjali en sus *yogasūtras* como sus comentaristas ponen a los *yamas* y *niyamas* en una relación de antítesis contra los *vitarkas* (por ejemplo, *ahiṃsā* contra *hiṃsā*, etc.). A fuerza de eso se alcanza una gran tensión, causada precisamente por la opresión, la molestia (*bādhana*) de los *vitarkas*. En esta tensión prevalece la tendencia direccional emotiva (*lobha*, *krodha*, *moha*), la intensidad intelectual y la intensidad energética de tres grados (*mṛdu*, *madhya*, *adhimātra*). Las acciones del hombre están determinadas por estas tendencias. La tendencia emotiva pasa a través de *lobha*, *krodha* y *moha* (la fase intelectual) hacia el polo opuesto, denotado por *vivekakhyaṭi*, acompañado de *vairāgya* (*para-*, *apara-*). Los dos polos se caracterizan por *duḥkha*, *ajñāna-anantaphala* por un lado, y *jñāna* hasta *vivekakhyaṭi* por el otro. En esta división se refleja el tercer constituyente (intelectual), cuyo análisis es el ámbito del *kriyāyoga*, como veremos más adelante (*moha*, *ajñāna-jñāna*).

El propósito de las prácticas de yoga es debilitar o incluso destruir la impureza (*aśuddhikṣaya*) y lograr la introversión, mediante la inversión del límite de *lobha*, etc., *duḥkha*, *ajñāna*. Esta inversión se expresa por el proceso de involución (*pratiprasava*).

En este esquema, los dos primeros *aṅgas* (*yamas* y *niyamas*) tienen el papel de provocar esta inversión de la tendencia direccional. El medio para cumplir con esta tarea es la práctica de *pratipakṣabhāvana*, es decir, alcanzar la mayor tensión mediante la desintegración continua de los *vitarkas* (*hiṃsā*, etc.) en sus constituyentes emotivos y, al aumentar este análisis de acuerdo con la intensidad energética, dispersar por medio de dicho análisis la tendencia emotiva en su progreso hacia *duḥkha*, socavarla y, en consecuencia, llegar a la transformación y la liberación a través del conocimiento de dichos *vitarkas*. El conocimiento (*jñāna*) ya tiene la tendencia contra direccional. Mediante la repetición constante, el ejercicio (*niveśana*), es decir, el aumento cuantitativo, la naturaleza de *hiṃsā* cambiará de esta manera a la naturaleza de *ahiṃsā*, y por gradación constante, es decir, de nuevo por aumento cuantitativo, de *ahiṃsā* se obtendrán nuevos atributos (*siddhi*), que son signos de un procedimiento adecuado en las prácticas de yoga. Por antítesis dialéctica, por aumento cuantitativo, por cambio de cualidad se determina la práctica de *yamas* y *niyamas*.

De aquí se deduce indiscutiblemente que la práctica de *yamas* y *niyamas* es una práctica de yoga, ya que en ellos también hemos encontrado “momentos de serenidad”.

### *Kriyāyoga*

Los resultados obtenidos deben ser confrontados primero con otros *sūtras* que contengan los elementos de *niyamas*, es decir, con el *kriyāyoga*<sup>143</sup> e *īśvarapraṇidhāna*<sup>144</sup>.

El *kriyāyoga*<sup>145</sup> enumera tres elementos de los *niyamas* (*tapas*, *svādhyāya* e *īśvarapraṇidhāna*). Su propósito es<sup>146</sup> *samādhībhāvana* y *kleśatanūkaṛaṇa*, es decir, provocar el *samādhī* (meditación) y atenuar las aflicciones. El tema de este *sūtra* es precisamente a lo que hemos llegado mediante el análisis de los dos primeros *aṅgas*. Encontramos aquí la antítesis de *samādhī* y *kleśa* como polos opuestos, y aún más claramente se esboza el proceso de *pratipakṣabhāvana-kleśatanūkaṛaṇa*, que es una presuposición del *samādhībhāvana*<sup>147</sup>.

De esta manera, el *kriyāyoga* llena una deficiencia que se encuentra en la diferencia entre los dos primeros *aṅgas*, ya que en el *kriyāyoga* el primer lugar se concede a *samādhībhāvana*, es decir, el progreso en la dirección del *jñānadīptiravivekakhyāteḥ*<sup>148</sup> y el segundo a *kleśatanūkaṛaṇa*, que es el ejercicio con el que comienzan los *yamas*. Esta circunstancia también es confirmada explícitamente por Vyāsa<sup>149</sup>: *pratipakṣabhāvanōpahatāḥ kleśāstānavō bhavanti* (las aflicciones se atenúan cuando son reprimidas por la práctica de sus opuestos. Bhoja<sup>150</sup> da una explicación análoga: *tēṣāṅ tanūkaṛaṇaṅ svakāryakāraṇapratibandhaḥ* (su atenuación consiste en oponerse a que produzcan sus efectos).

---

<sup>143</sup> II.1 ss

<sup>144</sup> I.23 ss

<sup>145</sup> II.1

<sup>146</sup> II.2

<sup>147</sup> *samādhīḥ* = *ekāgratā*, es decir, concentración en un solo punto (Bhoja en I.20).

<sup>148</sup> II.28

<sup>149</sup> En II.4

<sup>150</sup> En II.2

Por lo tanto, en el *kriyāyoga* encontramos otro proceso de *pratipakṣabhāvana*, sin embargo, aunque nos sentimos alentados la explicación coincidente dada por los comentaristas, nos corresponde a nosotros demostrarlo.

El *kriyāyoga* ofrece una instrucción más precisa sobre cómo discernir correctamente *pakṣa* y *pratipakṣa* mientras que II.29 ss. no dice exactamente dónde consiste *ajñāna*, *duḥkha*, y los constituyentes emotivo y energético, todo esto es suministrado por el *kriyāyoga*. O mejor, en cuanto a las prácticas de los dos primeros *aṅgas* dadas en II.29 ss., el conocimiento de esas ideas se da por sentado.

Ya al comentar sobre la enumeración de los *kleśas*<sup>151</sup>, Vyāsa nos recuerda que los *kleśas* constituyen los cinco tipos de *viparyayas*: *kleśā iti pañca viparyayā ity arthaḥ* (los *kleśas* son cinco aspectos del concepto erróneo). De acuerdo con II.3, los *kleśas* son: *avidyā* (ignorancia), *asmitā* (autoconciencia), *raga* (deseo), *dveṣa* (aversión), *abhiniveśa* [obstinación (por la existencia mundana)]. Como vemos, representan constituyentes emotivos, tendencias direccionales, así como elementos intelectuales. La base de todo es *avidyā*<sup>152</sup>: *avidyā kṣetram uttareṣām* (*avidyā* es el campo de los otros), a la que Vyāsa complementa acertadamente, *prasavabhūmiḥ* (el suelo productivo, y señala<sup>153</sup>) que *avidyā na pramāṇaṅ na pramāṇābhāvaḥ kintu vidyāvīparītaṅ jñānāntaramavidyēti* (la ignorancia no es ni conocimiento correcto, ni la negación del conocimiento correcto, es un tipo distinto de conocimiento, diferente del conocimiento correcto); y cita como ejemplo *amitra* (enemigo), algo contrario (*viruddha*) a *mitra* (amigo).

Bhoja<sup>154</sup> mantiene a *moha* en pie de igualdad con *avidyā*, y por lo tanto coloca a *moha* en el primer lugar (*mohapūrvikā*); habiendo mezclado de esta manera *kriyāyoga* con *pratipakṣabhāvana*, critica su incorrecto orden de secuencia. Como advertencia, es muy sintomático, ya que muestra que en *pratipakṣabhāvana* los constituyentes individuales (emotivo, intelectual y energético) permanecen indistinguibles, mientras que en el *kriyāyoga* esta distinción se lleva a cabo en una forma mucho más clara; de manera similar, el objetivo final del *kriyāyoga* se establece<sup>155</sup> como *samādhībhāvana*-

---

<sup>151</sup> En II.3

<sup>152</sup> II.4

<sup>153</sup> En II.5

<sup>154</sup> En II.4 y 34

<sup>155</sup> En II.2

*kleśatanūkaṛaṇa*, en contraste con el *pratīpakṣabhāvana* bastante incompleto. Aunque la esencia de estas prácticas expuestas en el *kriyāyoga*<sup>156</sup> y en los *yamanīyamas*<sup>157</sup> es la misma, aún así, el *kriyāyoga* las caracteriza de una manera mejor y más precisa. Esta concordancia de los dos puede ser un indicio de la identidad de una concepción consagrada por el tiempo, una tradición de yoga, disfrazada bajo dos expresiones.

En el *kriyāyoga*, los *sūtras* sostienen<sup>158</sup> *avidyā* como base (*kṣetra*) de todos los demás constituyentes de los *kleśas*. Su polo opuesto es *vidyā*. Vyāsa<sup>159</sup> contrasta *vivekakhyaṭi* y *mithyājñāna*, que es el signo de *viparyaya*<sup>160</sup> hecho idéntico al quíntuple *avidyā*<sup>161</sup> y cita también otros elementos, entre ellos también *moha*, precisamente igual que Bhoja que, de la misma forma, contrasta *avidyā* y *saṃyagjñāna*<sup>162</sup>. En Vācaspati<sup>163</sup> se enumeran las siguientes antítesis (*pratīpakṣa*): *saṃyagjñāna-avidyā*, *bhedadarśana* (diferencia entre *citta* y *puruṣa*)-*āsmītā*, *mādhyasthya* (indiferencia)-*rāga*, *dveṣa*, *anubandhabuddhinvṛtti-abhiniveśa*. Por lo tanto, *avidyā* es un conocimiento indiscriminado (*aviveka*), carente de análisis; Y esto corrobora de nuevo, aunque desde un ángulo diferente, nuestro resultado previamente establecido de que el propósito de *pratīpakṣabhāvana* es el examen del conocimiento, el discernimiento de los constituyentes del conocimiento y, por lo tanto, la eliminación del conocimiento falso. El elemento principal es<sup>164</sup> *avidyā* (el constituyente intelectual), que se convierte en la base de todo lo demás, y todo el proceso del yoga está destinado a desarrollar este constituyente intelectual desde *avidyā* hasta la discriminación perfecta (*viveka*). En los otros *kleśas*, *rāga* denota *lobha*<sup>165</sup>, y *dveṣa* se emplea igual que *krodha*.

Por lo tanto, vemos que los elementos de *pratīpakṣabhāvana* y del *kriyāyoga* comparten características comunes: *avidyā-moha*, *rāga-lobha*, *dveṣa-krodha*; luego en el *kriyāyoga* hay otra subdivisión: *āsmītā* y *abhiniveśa* como tendencias direccionales.

---

<sup>156</sup> II.1 ss.

<sup>157</sup> II.20 ss.

<sup>158</sup> II.4

<sup>159</sup> En II.26

<sup>160</sup> I.8

<sup>161</sup> Como se indica en II.4

<sup>162</sup> En II.4

<sup>163</sup> En II.4

<sup>164</sup> Según II.4

<sup>165</sup> Vyāsa en II.7

Notamos que en este aspecto el *kriyāyoga* es más elaborado y parece tener características más desarrolladas.

Lo mismo puede decirse del componente energético. En *yamas* y *niyamas* se encuentran tres grados: *mṛdu-madhya-adhimātra*, mientras que en *kriyāyoga* hay cuatro: *prasupta-tanu-vicchinna-udārāṇā*<sup>166</sup>, es decir, latente-atenuado-interceptado-operativo. Esta gradación concierne a todos los constituyentes excepto a *avidyā*<sup>167</sup>. Vācaspati<sup>168</sup> expone correctamente los cuatro estados de los *kleśas* (*catasro 'vasthā*). Particularmente característica es en Vyāsa<sup>169</sup> la comparación con la limpieza de un pedazo de tela, que así como las partículas más gruesas de polvo son primero sacudidas y las partículas más finas son luego eliminadas con mayor esfuerzo (*yatnena*) y con métodos especiales (*upāyena*), así de la misma manera los elementos más burdos de los *kleśas* son suprimidos por dispositivos más simples (*svalpapratipakṣa*), mientras que los más sutiles son eliminados con métodos más elaborados (*mahāpratipakṣāḥ*).

El *kriyāyoga* no se refiere a ninguna práctica que conduzca a *kleśatanūkarāṇa*, pero los comentaristas mencionan<sup>170</sup> *pratipakṣabhāvana*. Así Vyāsa: *pratipakṣabhāvanopahatāḥ kleśāstanavo bhavanti* (las aflicciones se atenúan cuando son eliminadas mediante la práctica de sus opuestos). Y concluye diciendo: *yathaiva pratipakṣabhāvanāto nivṛttastathaiva svavyaṅjakāñjanenābhivyakta iti* [estas aflicciones aparecen (y se vuelven operativas) a través de su causa (en la forma de reflexionar sobre los objetos de los sentidos), de la misma manera que son suprimidas por la práctica de sus opuestos (en la forma de la disciplina del yoga)]. Bhoja sostiene el mismo punto de vista: *te tanavō yē svasvapratipakṣabhāvanayā*. Vācaspati ofrece una explicación coincidente, y se opone a *avidyā*, como *pratipakṣa, samyagjñāna*<sup>171</sup>. Bhoja entonces aconseja *pratipakṣabhāvana* también como una práctica para la eliminación de *avidyā*<sup>172</sup>: *pratipakṣabhāvanābalādaavidyāpravilayē* (cuando *avidyā* se disuelve por la fuerza de la meditación en lo que se opone a ella...)

---

<sup>166</sup> II.4

<sup>167</sup> II.4: *avidyā kṣetramuttareṣām prasuptatanuvicchinnodārāṇām*

<sup>168</sup> En II.11

<sup>169</sup> En II.11

<sup>170</sup> En II.4

<sup>171</sup> Bhoja, I.25 y en otros lugares.

<sup>172</sup> En II.26

Por otro lado, el *kriyāyoga* también enumera otros *bhāvanas* que apuntan al *samādhi*, terminando por la eliminación de *avidyā* y el logro del grado supremo de conocimiento (*prāntabhūmiḥ prajñā*)<sup>173</sup>.

A partir de estos hechos vemos que, en principio, los primeros *aṅgas* tienen características comunes con el *kriyāyoga*, sin embargo, el *kriyāyoga* es más elaborado, más preciso, más discriminativo. Los comentaristas tenían razón al asociar estas dos clases en razón de la práctica del *pratīpakṣabhāvana*, común a ambos. Por lo tanto, se puede decir que las dos clases no son opuestas entre sí, sino complementarias. El *kriyāyoga* da una instrucción más precisa para facilitar la decisión correcta en la adopción de un *pratīpakṣa*; los *yamas* y *niyamas* especifican entonces el método más adecuado para la práctica.

### *Īśvarapraṇidhāna*

Para completar el análisis de los dos primeros *aṅgas* es indispensable prestar especial atención al último factor en los *niyamas*, *Īśvarapraṇidhāna*<sup>174</sup>. El carácter *vīta*l de esta parte se hace evidente también por la descripción del yoga como *seśvarasāṃkhya* frente a la del *sāṃkhya*, como *nirīśvarasāṃkhya*. Por lo tanto, *Īśvarapraṇidhāna* pertenece a la antigua tradición del yoga.

*Īśvara* estimuló interminables discusiones como si fuera algo completamente aislado del sistema de yoga, e incluso chocando con las suposiciones y metas del yoga. Se señaló que los comentaristas se esforzaron en vano por asegurar a *Īśvarapraṇidhāna* una posición más firme en el sistema de yoga<sup>175</sup>, particularmente bajo la influencia de la religión Bhāgavata entonces prevaeciente. Jacobi llamó la atención sobre el significado original de *praṇidhāna* (“intensives Nachdenken, Meditieren”, reflexión intensiva, meditación) por lo tanto, sustancialmente el mismo que el de *bhāvana*. Le pareció que en I.28 *Īśvarapraṇidhāna* significaba un poco más que con los *niyamas*, aunque añadió,

---

<sup>173</sup> II.27

<sup>174</sup> Enlazando *niyamas* en II.32 con *kriyāyoga* y la primera parte de los *sūtras* I.23 ss.

<sup>175</sup> R. Garbe: *Samkhya und Yoga*, 1896, p. 50; Paul Tuxen: *Yoga*, 1911, ZDMG, p. 842; H. Jacobi: *Ueber das ursprüngliche Yogasystem (Acerca del sistema original de yoga)*, 1929, p. 616 ss., 605

“doch ist es in letzter Linie dasselbe” (pero al final es lo mismo). Lindquist<sup>176</sup> consideró el método del yoga y el de *īśvarapraṇidhāna* como dos métodos heterogéneos, unidos entre sí por *om̐* como miembro interpuesto. J. V. Hauer<sup>177</sup> asumió diferentes textos para *īśvarapraṇidhāna* en I.28, II.40 y II.1, que eran una versión corregida de, o tal vez una adición a, el texto *yogāṅga*. Al comparar la disposición metódica de estos textos, podremos decidir si se trata de una concepción diferente o de un procedimiento metódico idéntico.

Tanto *īśvarapraṇidhāna* como parte de los *niyamas* en II.40, como del *kriyāyoga* en II.1, han sido identificados por nosotros como procedimientos que en principio son los mismos, aunque al mismo tiempo *kriyāyoga* en realidad complementa a *pratipakṣabhāvana* por su elaboración y discernimiento más preciso de los constituyentes de *pratipakṣabhāvana*. La posición de *īśvarapraṇidhāna* corresponde a las otras características de los *niyamas*, así como al *kriyāyoga*. En I.23 *īśvarapraṇidhāna* permanece aislado, aunque en el texto subsiguiente está conectado con *svādhyāya*, cuya característica es la repetición constante de la sílaba sagrada *om̐*<sup>178</sup>.

Al arrojar más luz sobre este problema, no podemos omitir algunas observaciones de los comentarios, que pueden prestar apoyo a nuestras deducciones posteriores. Así, Vyāsa<sup>179</sup> usó la palabra *praṇidhāna* en el sentido de “volverse a”: ... *na vitarkēṣu manaḥ praṇidadhīta* (nunca se debe permitir que la mente se dirija hacia los *vitarkas*). *Praṇidadhīti* significa “dirigir hacia” (*praṇidhānam* es orientación en la dirección de algo, de ahí el pensamiento intensivo, la energía, el gran esfuerzo y, en última instancia, la meditación religiosa profunda. *īśvarapraṇidhāna* significa, por lo tanto, una orientación intensiva de la propia mente hacia *īśvara*. En este sentido se acopla con *śraddhā-vīrya-smṛti-samādhi-prajñā*<sup>180</sup>. Siendo *śraddhā* “creencia, deseo fuerte, obsesión”, expresa una actitud, una intención hacia algo, y Vyāsa lo explica correctamente con la palabra *vivekārthin* (aquel que busca discriminación). Los otros factores en I.20 expresan un progreso hacia *prajñā*, un proceso hacia *samprajñātasamādhi* como se afirma de forma similar en los comentarios. En I.21 y 22

<sup>176</sup> Die Methoden des Yoga (Los métodos del yoga), 1932, p. 200

<sup>177</sup> Der Yoga als Heilweg (El yoga como camino de sanación), 1932, p. 94 y otros lugares.

<sup>178</sup> I.28. Véase Jacobi, 1. c., pág. 605

<sup>179</sup> En II.34

<sup>180</sup> I.20

se determina la velocidad e intensidad de este procedimiento, y la orientación de la mente a *īśvara* en I.23 constituye la realización de estos procedimientos intensivos.

Vijñānabhikṣu<sup>181</sup> explicó *śraddhā* como *yoge pritiḥ* (gusto o afición pōr el yoga), mediante el cual también enfatizó la intención en las metas del yoga, pues dijo además: *tēṣāṃ copāyānāmatisīghrativratara anuṣṭhānadāsannataro' samprajñāta paryantayogastatphalaṃ mokṣaśca bhavati. Upāyānuṣṭhānamāṃdye 'pi ceśvara praṇidhānādāsannatarau tau bhavataḥ* [cuando estos (cinco: *śraddhās*, etc.) se emplean con gran ímpetu e intensidad, entonces consecutivamente sigue la meditación abstracta y su efecto, *mokṣa* (liberación). Incluso cuando hay cierta cantidad de inactividad (*māṃdya*, debilidad) en el empleo de estos medios (*śraddhā*, etc.), los dos resultados (meditación abstracta y liberación) son casi consecutivamente provocados por *īśvarapraṇidhāna*].

Bhoja<sup>182</sup> considera *īśvarapraṇidhāna* como *sugama* (un método fácil y más accesible).

En ese sentido pueden explicarse los *sūtras* de Patañjali, pues este esfuerzo intensificado es un signo tanto para los *niyamas* como para el *kriyāyoga*, y también lo contrarrestamos en este caso.

La práctica para *īśvarapraṇidhāna* es *japa* y *tadarthabhāvana*<sup>183</sup>, es decir, repetición asidua de la sílaba sagrada *oṃ*, así como la introducción repetida de *īśvara* en la propia mente<sup>184</sup>, o concentración en *īśvara*<sup>185</sup>.

De esta manera, el método *īśvarapraṇidhāna*<sup>186</sup> procede de nuevo en la dirección contraria hacia el *samādhi* igual que el *kriyāyoga*<sup>187</sup>, mientras que en los *niyamas* esta dirección es el resultado de la práctica; o mejor dicho, en I.23 y I.1 encontramos distinguido lo que en II.40 está separado. Al igual que en II.45 la nueva cualidad después de la eliminación del *vitarka* se llama *samādhisiddhi* (perfección del *samādhi*), en II.1 es

<sup>181</sup> *yogasārasaṃgraha*, p. 18

<sup>182</sup> En I.23

<sup>183</sup> I.28

<sup>184</sup> Bhoja en I.28: *īśvarasya bhāvanaṃ punaḥ punaścētasi nivēśanaṃ*

<sup>185</sup> *Praṇidhānam* en los *nyāyasūtras* III b 41, significa según Ruben "Nachdenken, Fixieren des inneren Organes auf das, dessen man sich zu erinnern wünscht" (reflexión, fijar el órgano interno en lo que se desea recordar).

<sup>186</sup> I.23 ss

<sup>187</sup> II.1

*samādhībhāvana* y *kleśatanūkarāṇa*, y en II.29 *pratyakcetana adhigama* y *antarāyābhāva* (introversión y ausencia de obstáculos).

Por lo tanto, en nuestra discusión anterior de los dos primeros lugares<sup>188</sup> pudimos determinar la correspondencia de los dos métodos. Examinemos ahora también I.29 ss., para ver si hay coincidencias o diferencias con respecto a los dos primeros métodos.

S. Dasgupta<sup>189</sup> descubre dos sentidos en *īśvarapraṇidhāna* según los comentaristas. Mientras que en I.28 significa amor o devoción a Dios como el único centro de meditación, en el segundo libro (II.1 y II.45) se usa para significar la abnegación de todos los deseos de los frutos de la acción a *īśvara*, y en este sentido se incluye bajo el *kriyāyoga*.

S. Radhakrishnan<sup>190</sup> apoya la opinión de Garbe<sup>191</sup> de que I.23-27 y II.1 y 45 (es decir, los discursos que se refieren al *īśvarapraṇidhāna*) no tienen conexión con las otras partes del libro de texto, es más, incluso contradicen el fundamento del sistema. Radhakrishnan luego explica que la filosofía del yoga introdujo la concepción de Dios solo para estar a la moda y captar la mente del público. Pero no importa sobre qué bases se introdujo *īśvarapraṇidhāna* en el sistema de yoga (y que en él se encuentre un rasgo característico de la doctrina original del yoga está claro por la diferenciación del yoga del *sāṃkhya*, en la forma de *seśvara* en contra de *nirīśvara*) es importante saber si el término *īśvarapraṇidhāna* fue utilizado por Patañjali en más de un significado y si en realidad no está relacionado con, o incluso contradictorio con otras partes de este sistema. En el curso de esta investigación debemos, sin embargo, partir del propio Patañjali, ya que los comentaristas son propensos a dar explicaciones modeladas según las tendencias de sus respectivos tiempos y a menudo no logran interpretar correctamente la intención de Patañjali.

Para resolver el problema del significado no especificado de *īśvarapraṇidhāna*, que es diferente en los Libros I y II, es necesario explicar después de Patañjali que la función de *īśvarapraṇidhāna* es de la misma naturaleza que otras ayudas para el logro

---

<sup>188</sup> II.40 ss., y II.1

<sup>189</sup> El estudio de Patanjali, 1920, pp. 148, 150, 168 ss.

<sup>190</sup> Filosofía de la India, II, p. 371

<sup>191</sup> La filosofía de la antigua India, p. 15

del proceso de yoga, estipuladas en II.28 (*aśuddhikṣaye jñānadīptirā vivekakhyāteḥ*), cuya meta es alcanzar *asamprañāta samādhi*.

Ahora bien, este proceso se afirma inequívocamente<sup>192</sup> para *pratipakṣabhāvana* y en otros lugares<sup>193</sup> como *samādhisiddhi*; Muy en armonía con eso es que en el *kriyāyoga* tenemos el significado de *īśvarapraṇidhāna* dado<sup>194</sup> como *samādhibhāvana* y *kleśatanūkaṛaṇa*. A esto corresponde<sup>195</sup> *japa* y *bhāvana*, junto con sus resultados<sup>196</sup> *pratyakcetanādhigama* y *antarāyābhāva*. En el primer libro, la función de *īśvarapraṇidhāna*, también, se da como *ekatattvābhyāsa*<sup>197</sup>. En I.39 entonces Patañjali señala que en el proceso la persona o cosa es inmaterial: *yathābhimatadhyānādva* (o por meditación según la propia predilección) después de haber enumerado seis de tales posibilidades<sup>198</sup>. Además, en estrecha conexión con *īśvarapraṇidhāna* se da un procedimiento análogo a *pratipakṣabhāvana*<sup>199</sup> para alcanzar *cittaprasādana* (paz mental), en el que está involucrado el *bhāvana* de la antítesis *maitrī*, *karuṇā*, *mudita*, *upekṣā* contra *sukha*, *duḥkha*, *punya*, *apunya*.

También la evidencia obtenida de las interpretaciones de los comentaristas justifica tal punto de vista. La orientación funcional del procedimiento de yoga está expresada muy acertadamente por Bhoja<sup>200</sup>: *yathā gaṇitē miśrakādivyavahārō gaṇitanīṣpattayē saṅkalitādikarmōpakāraṅkatvēna pradhānakarmanīṣpattayē bhavati ēvaṅ dvēṣarāgādipratipakṣabhūtāmaitryādibhāvanayā samutpāditaprasādan cittaṅ saṅprañāṭādisamādhīyōgyaṅ saṅpadyatē. rāgadvēṣāvēva mukhyatayā vikṣēpamutpādayataḥ. tau cētsamūlamunmūlitau syātāṅ tadā prasannatvānmanasō bhavatyēkāgratā* [así como en la aritmética, la suma y otras operaciones son útiles (valiosas) para el cálculo, etc., así los sentimientos de amistad, etc. antagónicos a la envidia, la pasión, etc., produciendo tranquilidad, preparan el principio pensante (*citta*) para la forma consciente de *samādhi*. La pasión y la envidia son las principales causas de las distracciones. Cuando éstas son completamente erradicadas, la alegría inducida

<sup>192</sup> En II.34

<sup>193</sup> En II.45

<sup>194</sup> II.2

<sup>195</sup> I.28

<sup>196</sup> I.29

<sup>197</sup> I.32

<sup>198</sup> I.33-39

<sup>199</sup> I.23 ss

<sup>200</sup> En I.33

conduce a la concentración de la mente en un solo objeto]. En esta comparación con las operaciones aritméticas, con su orientación funcional<sup>201</sup>, se expresa toda la perspectiva metódica del yoga, ya que sus métodos individuales apuntan a la meta final, que es la etapa suprema, el *nirbījasamādhi* (*kaivalya*).

Bhoja ha esbozado aquí también el procedimiento *pratipakṣabhāvana*, pues en I.33 se complementa el progreso de II.34 de *hiṃsā* a *ahiṃsā* y más adelante hacia *ahiṃsāpratiṣṭhā*, II.35. De ahí que en I.33 se estipule otro eslabón progresivo del *pratipakṣabhāvana* positivo, que se asume tácitamente en II.34.

Bhoja<sup>202</sup> particulariza esta práctica positiva en una serie de antítesis: *maitrīṅ kuryāna tu irṣyām... kṛpāmēva kuryāna tāṭasthyam... harṣam kuryāna... dvēṣam... audāsīnyamēva bhāvayēnnānumōdanāni na dvēṣam* [amabilidad (*maitrī*), envidia (*ārṣya*), compasión (*kṛpā*), indiferencia (*tāṭasthyam*), complacencia (*harṣa*), aversión (*dveṣa*), apatía (*audāsīnyam*), simpatía (*anumodanam*)]. La conexión de *cittaprasādana* en I.33 con *pratipakṣabhāvana* en II.34 es mencionada por Vyāsa<sup>203</sup> cuando considera *lobhakrodhamoha* como la causa de *puṇyāpuṇyakarmāśaya*. En la medida en que *īśvara* se define en I.24 como *karmāśayair aparāmṛṣṭaḥ*, es muy sintomática la asociación de Vyāsa entre I.23 ss. y II.34, ya que para los *yamas*, *praṇidhāna* en principio debe asumir el mismo procedimiento que para los *yamas*, los otros *niyamas*, y el *kriyāyoga*, a pesar del hecho de que en I.33 es el *bhāvana* positivo el que se está enfatizando en contra del *bhāvana* negativo en II.34. Los dos, por supuesto, no están uno frente al otro, sino que están muy próximos y ambos son parte de un solo procedimiento metódico.

En el Libro I, *īśvarapraṇidhāna* tiende hacia *antarāyābhāva* (ausencia de obstáculos que perturban la mente. Son<sup>204</sup>: *vyādhi-styāna-saṃśaya-pramāda-ālasya-avirati-bhrānti-darśana-alabdha-bhūmikatva-anavasthitatvāni citta-vikṣepāḥ te antarāyāḥ* (enfermedad, languidez, duda, descuido, falta de energía, ausencia de desapego, percepción errónea, incapacidad para alcanzar una etapa e inestabilidad; estas perturbaciones de la mente son los obstáculos).

<sup>201</sup> A partir de I.33, el procedimiento se denota con la palabra *parikarma*, que en la filosofía del yoga significa medio para purificar la mente; de lo contrario, esta palabra servía para denotar una operación aritmética, de la que hay 8 divisiones.

<sup>202</sup> En I.33

<sup>203</sup> En I.12

<sup>204</sup> Según I.30

Con estos se asocian otros<sup>205</sup>: *duḥkha-daurmanasyāṅgamejayatva-śvāsa-praśvāsāḥ vikṣepa-sahabhuvāḥ* [dolor, disgusto, temblor, inhalación y exhalación (sin esfuerzo consciente) son los compañeros de las distracciones].

La lista de estos *antarāyas* es interesante también en el sentido de que contienen, en forma oscurecida, elementos de los *aṅgas* subsiguientes: *āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra*. Incluyen elementos emotivos, intelectuales y energéticos, así como la posibilidad de cambio de las cualidades.

Una característica de estos *antarāyas* comunes con *vitarkas* y *kleśas* es que, siendo inhibiciones para alcanzar el *samādhi*, deben ser eliminadas del camino que conduce al *samādhi*.

Tanto Bhoja como Vyāsa<sup>206</sup> indican, también, que los *antarāyas* son incompatibles con el *samādhi*: *ēkāgratāvīrōdhaḥ, yogamalā, yogapratipakṣā, yogāntarāyā, samādhipratipakṣaḥ*, de forma similar los *vitarkas* son<sup>207</sup> *yogaparipanthinaḥ*. Funcionalmente todos estos pertenecen a *aśuddhi* y metódicamente a *aśuddhi-kṣaya*<sup>208</sup>, que en I.29 se expresa con la palabra *antarāyābhāva*, en II.2 como *kleśatanūkaṛaṇa* y en II.32 como *vitarkāḥ (pratipakṣabhāvana)*. Con el lado metódico y funcional revelan un principio idéntico, es decir, provocan una inversión hacia el proceso de introversión mediante la supresión, la eliminación y el análisis.

Este proceso de introversión se encuentra en I.29 postulado por *pratyakcetanādhigama*, correspondiente a *samādhībhāvana* en II.2 y a *pratiṣṭhā* en II.33 ss. A este respecto, I.29 y II.2 son más precisos, por lo que incluso complementan II.33 ss.

*Pratyakcetanādhigama* significa proceso de introversión<sup>209</sup> que es la antítesis de los *antarāyas* y denota la misma dirección hacia el *samādhi* que se da en II.2 y II.45.

Como los comentarios, también, contienen referencias que tocan la naturaleza de este proceso, podemos deducir de ellas el significado original de *īśvarapraṇidhāna*. Patañjali<sup>210</sup> citó otro método para eliminar los *antarāyas*, es decir, la práctica de

<sup>205</sup> I.21

<sup>206</sup> En I.30

<sup>207</sup> En Bhoja II.33

<sup>208</sup> II.28

<sup>209</sup> *Pratyak* (en dirección opuesta, que J. W. Hauer traduce como “Zugang zur Geisteshaltung der Einkehr” (acceso al estado de contemplación).

<sup>210</sup> I.32

*ekatattvābhyāsa* basada en el principio único, que Vācaspatimiśra identificó con *īśvara*. Por lo tanto, *īśvarapraṇidhāna* es uno de los métodos conducentes al logro de los objetivos del yoga. Vyāsa<sup>211</sup> y especialmente Vācaspatimiśra conservaron el significado original y la forma de este método, que corresponde a otros métodos similares. Es Vācaspati quien lo dejó particularmente claro: “mientras que la meditación prolongada sobre un objeto resulta útil para la percepción directa de otro similar a él, de manera similar, el estudio de un libro resulta útil para la adquisición del conocimiento de otro libro similar a él”. La clave está en el acercamiento (*adhigama*), o mejor, adaptación y asimilación a *īśvara*<sup>212</sup>.

Por lo tanto, *īśvara* se percibe como el punto supremo, hacia el cual conduce el camino del yoga en el caso de cada individuo. Que solía entenderse de esta manera se muestra también por la polémica de Vyāsa<sup>213</sup> con el punto de vista “*kaivalyaṃ prāptastarhi santi ca bahavaḥ kēvalinaḥ*”, con el cual señala dónde radica exactamente la diferencia entre *īśvara* y otros *kevalines* que alcanzaron el *samādhi* supremo. Esta polémica de Vyāsa, además, indica que *īśvarapraṇidhāna* fue originalmente una de las ayudas metódicas. También se puede demostrar a partir de la definición de *īśvara* dada en I.24, cuya antítesis se encuentra en II.12. I.24: *klēśakarmavipākāśayairaparāmrṣṭaḥ puruṣavisēṣa īśvaraḥ* (*īśvara* es un *puruṣa* particular no afectado por las aflicciones, las acciones, sus frutos y por los depósitos latentes). El hombre simplemente se rinde a todas estas influencias, está agobiado por los *kleśas* y las acciones que brotan de ellos, de modo que todo es sufrimiento (*duḥkham*) para el que conoce<sup>214</sup>. En esta oposición se encuentra el alcance del procedimiento del yoga, la eliminación del sufrimiento venidero<sup>215</sup>, la eliminación de la causa del sufrimiento (*avidyā*)<sup>216</sup> y el logro de *kaivalya* (salvación completa)<sup>217</sup>, *nirbījasamādh*<sup>218</sup>, que es un estado idéntico a *īśvara*, porque en *īśvara* las buenas cualidades pertenecientes al hombre alcanzan su límite. Vyāsa<sup>219</sup> en

---

<sup>211</sup> En I.29

<sup>212</sup> Una asociación similar se cita en I.37, 39, 41, cuando tanto Vyāsa como Vācaspati emplean la palabra *uparakta* (teñido, coloreado).

<sup>213</sup> En I.24

<sup>214</sup> II.12, 13, 14, 15

<sup>215</sup> II.16

<sup>216</sup> II.24 y IV.30

<sup>217</sup> II.25, IV.34

<sup>218</sup> I.51

<sup>219</sup> En I.24

su crítica diferenció a *īśvara* de otros *puruṣas* que habían alcanzado el estado supremo y estaban<sup>220</sup> puros y liberados, sólo por el hecho de que *īśvara* era *sadaiva muktaḥ* (en todo momento liberado).

Los comentaristas en sus polémicas amplían la teoría sobre *īśvara*, sin embargo, la cuestión vital en el yoga no era tanto la comprensión de esta teoría como un medio adecuado que condujera al logro de la meta. Patañjali cita varios métodos para la introversión y el giro de la mente hacia Dios, *īśvarapraṇidhāna* es un recurso metódico eficiente fundado también en la experiencia. Por lo tanto, se puede suponer que *īśvarapraṇidhāna* pertenecía a los recursos metódicos originales y que no fue introducido en el sistema del yoga sólo para gratificar y ganar a la gente, ya que era consistente, tanto metódica como funcionalmente, con el proceso completo del yoga, como se desprende de la comparación con otros métodos. A pesar de que Patañjali pudo haber mezclado varias escuelas (textos) de yoga<sup>221</sup>, sin embargo, *īśvarapraṇidhāna* había sido incluido en ellas, de modo que con razón el yoga fue llamado *śeśvarasāṃkhya* en oposición al *nirīśvarasāṃkhya* de Kapila. Los cambios evolutivos de *īśvarapraṇidhāna*, particularmente tal como se reflejan en los diversos comentarios, no pueden seguirse aquí, ya que no tienen conexión directa con nuestro tema actual.

## Resultados

Llegados a este punto, podemos resumir de nuevo los resultados a los que hemos llegado hasta ahora, en la medida en que dan soluciones a los siguientes problemas anunciados: (1) si los *yamas* y *niyamas* eran prácticas de yoga, (2) si el “momento de serenidad” se manifestaba en ellos en la misma medida que en otros *aṅgas*, (3) si los *siddhis* tenían lugar a través de los *yamas* y *niyamas* de forma automática o como resultado de su práctica, (4) si *īśvarapraṇidhāna* contradecía la

---

<sup>220</sup> En I.51

<sup>221</sup> Según lo supuesto por J. W. Hauer.

metodología de las prácticas de yoga, y (5) si los preceptos técnicos del yoga eran irrelevantes<sup>222</sup>.

En primer lugar, hay que tener en cuenta que los *yamas* y *niyamas* se practicaban mediante el ejercicio de *pratīpakṣabhāvana*, tanto para los negativos como para los positivos<sup>223</sup>. El propósito de la práctica es el logro de la intencionalidad suprema mediante el análisis de *loś vitarkas*, es decir, de los opuestos a *yamas* y *niyamas*. Tal análisis socava el elemento emotivo, que tiende hacia *duḥkha*, de modo que se produce una desvinculación, una inversión. Tal inversión está marcada por el fracaso de los *vitarkas*, con lo que se logra *yama* y *niyama*, que es la base para la desconexión y para la subsistencia. O bien, la inversión puede lograrse por medio de una práctica positiva, que va en contra de los *vitarkas*, en la que estos se debilitan a medida que sus opuestos se hacen más fuertes. El debilitamiento de los *vitarkas* es un signo tanto para el *bhāvana* positivo como para el negativo, de la misma manera que el fortalecimiento de *yama* y *niyama*. A fuerza de la práctica constante y repetida (*bhāvāna*), las rutinas en los *yamas* y *niyamas* se fortalecen de tal manera que, en el aspecto cualitativo, estos últimos se transforman en *siddhis*. Por lo tanto, lo que está involucrado es esencialmente un cambio cualitativo causado por el aumento cuantitativo (*bhāvana*). Así, *hiṃsā* se transforma en *ahiṃsā*, *ahiṃsā* de nuevo en *vairatyāga*, y lo mismo sucede también con los componentes de los *yamas* y *niyamas*. El logro de los *siddhis* es signo de un procedimiento correcto de yoga, aunque no es un objetivo del yoga. Los *siddhis* no surgen por sí mismos, sino que a través del aumento del esfuerzo, a través de la práctica, aparecen (*bhāvana*).

El mismo procedimiento se aplica en *īśvarapraṇidhāna*, que es un componente de los *niyamas*, el *kriyāyoga* y la primera parte de los *sūtras*. *īśvara* está dotado de características (*klēśakarmavipākāśayairaparāmṛṣṭaḥ*), que en otros *puruṣas* aparecen en antítesis como *parāmṛṣṭaḥ*. Como resultado de la constante comparación y pensamiento, es decir, de la concentración en *īśvara* (*īśvarapraṇidhāna*), se logra de nuevo una gran finalidad, una introversión, a través del debilitamiento de *kleśas* y *antarāyas*. El *samādhi* se alcanza a través de la intensificación incesante de esta concentración en *īśvara* por ninguna otra ruta que no sea a través de *pratyāhāra*,

<sup>222</sup> "An und für sich gleichgültig" (Esencialmente indiferentes), Lindquist, p. 200

<sup>223</sup> II.33, 24, I.33

*dhāraṇā*, *dhyāna*, porque la mente fijándose incansablemente en un objeto<sup>224</sup>, concentrándose únicamente en él, se funde cada vez más con él<sup>225</sup>, hasta que alcanza el *samādhi*. Por lo tanto, *īśvarapraṇidhāna* es uno de los medios metódicos efectivos para alcanzar la meta del yoga, y como tal, debe haber sido una de las partes del yoga original (*seśvarasāṃkhya*).

Esto también señala características comunes a las prácticas de *yamas* y *niyamas*, *kriyāyoga* e *īśvarapraṇidhāna*. La primera característica es la fijación de *pakṣa* y *pratipakṣa*. Las antítesis de los *yamas* y *niyamas* son los *vitarkas*. Para el *kriyāyoga* existe la antítesis del *samādhi* con los *kleśas*. Para *īśvarapraṇidhāna*, *īśvara* con sus rasgos de *klēśakarmavipākāśayairaparāmṛṣṭaḥ*, se opone a *puruṣa* que se caracteriza por estos rasgos como *parāmṛṣṭaḥ*<sup>226</sup>.

La práctica que se aplica para *yamas* y *niyamas* es *pratipakṣabhāvana*, la que se aplica para *īśvarapraṇidhāna* es *tajjapastadarthabhāvana*. Los resultados obtenidos con *yamas* y *niyamas* son los *siddhis*, a los que en *kriyāyoga* corresponden *samādhibhāvana* y *kleśatanūkaṇa*, y con *īśvarapraṇidhāna* tenemos *pratyakcetanādhigama* y *antarāyābhāva*. El punto vital con las prácticas es el restablecimiento de la tendencia extrovertida a una introvertida. Podemos lograr esto si encontramos el polo opuesto, la antítesis, separando los constituyentes intelectuales (*moha*, *avidyā*, *bhrāntidarśana*), de los emocionales (*krodha*, *lobha*, *rāga*, *dveṣa*) y los energéticos; entonces, mediante un análisis de los constituyentes, socavamos el constituyente emotivo y, a la inversa, intensificamos el constituyente intelectual antitético (*vidyā*). Ahora que hemos eliminado los obstáculos en el camino hacia el *samādhi*, tales como *vitarkas*, *kleśas* y *antarāyas*, podemos cumplir con el primer requisito citado en II.28, “*aśuddhikṣaye*” en la dirección de “*jñānadīptir...*”.

Este enfoque es común a todos los constituyentes de *yamas* y *niyamas*, como algo inherentemente indispensable para alcanzar los objetivos del yoga. Hasta qué punto esos *aṅgas* están fundamentalmente ligados con el resto, es decir, si los métodos de *yamas* y *niyamas* corresponden a los métodos de otros *aṅgas*, es una cuestión que puede ser resuelta mediante su comparación.

<sup>224</sup> III.1: *deśabandhaḥ*

<sup>225</sup> III.2 y 3

<sup>226</sup> II.12-16

## *Āsana*

Puede parecer fácil dar una explicación del tercer *aṅga* (*āṣana*), sin embargo, al examinarlo más de cerca, vemos cómo nuestro esfuerzo se ve obstaculizado por dificultades considerables. Por un lado, está el *haṭhayogapradīpikā*, que pone énfasis en *āṣana*, y cita ochenta y cuatro tipos de ella, luego el *gheraṇḍasaṃhitā* con 32, Svātmārāma con 15, Mādhava con 10, Vyāsa con 12, y por último, pero no menos importante, el *mahābhārata* también con varios tipos<sup>227</sup>, y esto es una prueba de la gran importancia que se le da a *āṣana*. Por otro lado, Lindquist<sup>228</sup> infiere de Patañjali y también de los comentarios que la eminencia de la que gozaba no debería haber sido demasiado grande, aunque el texto contiene varios lugares significativos con respecto a *āṣana*. Por lo tanto, Jacobi<sup>229</sup> concluye a partir del hecho de que *āṣana* no se cita en el *maitrī upaniṣad*, que *āṣana*, a diferencia de *yama* y *niyama*, no se consideraba equivalente a las otras prácticas de yoga.

Sin embargo, es un hecho conocido que toda actividad, toda operación implica atención a la actitud corporal, de modo que incluso una función religiosa va acompañada de diversas posturas del cuerpo, como arrodillarse con las manos juntas, etc. Es aquí bastante notable observar con Radhakrishnan<sup>230</sup> que no podemos fijar nuestra atención en un objeto cuando estamos corriendo o durmiendo. Debemos sentarnos en una postura conveniente antes de comenzar a meditar. La doctrina del yoga se da cuenta de que nuestro cuerpo tiene una dignidad propia, tanto como la mente. La postura o *āṣana* es una ayuda física para la concentración, como ya se enfatizó en el *bhagavadgītā*<sup>231</sup>.

Debería demostrarse mediante un análisis posterior si Patañjali subestimó *āṣana* y no le dio mucha importancia. Patañjali<sup>232</sup> cita como características de *āṣana*:

---

<sup>227</sup> XIII.142; XII.304

<sup>228</sup> Die Methoden des Yoga (Los métodos del yoga), pp. 32, 34, 38

<sup>229</sup> Ueber das ursprüngliche Yogasystem (Acerca del sistema original de yoga), p. 602

<sup>230</sup> Filosofía de la India, II, p. 354

<sup>231</sup> VI.10; II.46; etc.

<sup>232</sup> II.46

*sthirasukham āsanam* (la postura es lo que es estable y agradable). Vyāsa<sup>233</sup> además de once posturas diferentes, cita *sthirasukhaṃ yathāsukhaṃ cētyēvamādīni* [la estable y fácil (también llamada, ‘como mejor convenga’) y otras de la misma clase]; en otras palabras, son a consideración personal. Basándose en tal explicación, Lindquist<sup>234</sup> sostiene que tendría poco sentido en el yoga de Patañjali enfatizar para el yogui la necesidad de una completa familiaridad con *āsana*, si el mejor *āsana* fuera *yathāsukha*. Lo mismo, sin embargo, podría decirse con igual derecho acerca de las prácticas de *cittaprasādana*<sup>235</sup> donde Patañjali, al enumerar seis métodos diferentes, finalmente declara<sup>236</sup>: *yathābhimatadhyānādva* (o por meditación conforme a lo deseado). Esto se debe a que ni aquí ni en *āsana* Patañjali se ocupa de un método en particular, sino de la realización de un principio metódico, no importa por qué enfoque metódico pueda manifestarse tal principio. Por lo tanto, es correcto que Vyāsa diga: *yathāsukham āsanam*, ya que cada uno puede elegir cualquier postura que le plazca, siempre y cuando durante tal práctica se cumplan los requisitos establecidos de forma general para el *āsana* en cuestión, con el fin de alcanzar las metas del yoga<sup>237</sup>.

El mismo punto de vista es muy distinto también en los comentarios. Así Bhoja dice<sup>238</sup>: *tadyadā sthiraṃ niṣkampaṃ sukhamanudvējanīyaṃ ca bhavati tadā yogāṅgatām bhajatē* (cuando se vuelve firme, o sea estable, y cómoda, o sea confortable, entonces es considerada como un miembro del yoga). Vemos cómo construye la antítesis: *sthira* es *niṣkampa*, *sukha* es *anudvējanīya*. Vācaspati<sup>239</sup> puso *sthira* como *niṣkampa* (inamovible), y *sukha* como *sukhāvaha* (liderando, tendiendo a *sukha*). Y más adelante<sup>240</sup> confrontó expresamente la postura natural y la postura prescrita: *sāmsiddhiko hi prayatnaḥ śarīradhārako na yogāṅgasyopadeṣṭavyāsanasya kāraṇaṃ tasya tatkāraṇatva upadeśavaiyarthyaṭsvarasata eva tatsiddheḥ tasmādopadeṣṭavyasyāsanasyāyam asādhako virodhī ca svābhāvikaḥ prayatnastasya*

<sup>233</sup> En II.46. (*sthirasukha* —ver también Hemaçandra: *yogaśāstra* IV.133, 134)

<sup>234</sup> I.33 ss.

<sup>235</sup> L. c., págs. 32 y 34

<sup>236</sup> I.39

<sup>237</sup> Véase Vācaspatimiśra en II.46. Esto también es confirmado por el *haṭhayogapradīpikā* I.43: otras posturas resultan inútiles, cuando se ha logrado el éxito en *siddhāsana*, que, según I.36, es “muy agradable” (*sukha*).

<sup>238</sup> En II.46

<sup>239</sup> En II.46

<sup>240</sup> En II.47



*asminścāsanajayē sati samādhyantarāyabhūtā na prabhavanti aṅgamējayatvādayaḥ* (cuando se ha alcanzado este dominio sobre la postura, los temblores, etc., que son obstáculos para la meditación, ya no prevalecen<sup>244</sup>).

Lo mismo se afirma en el *haṭhayogapradīpikā*<sup>245</sup>: *kuryāttadāsanam sthairyamārogyam cāṅgalāghavam* (debe practicarse para ganar una postura estable, salud y ligereza del cuerpo). Hablando de muchas *āsanas*, dice que son destructoras de enfermedades (*vyādhivināśanam*)<sup>246</sup>, otras limpian las impurezas de los *nāḍīs* (*nāḍīnām malaśodhanam*)<sup>247</sup>, y recomienda la práctica, porque *kriyaiva kāraṇam siddheḥ*<sup>248</sup> (solo la práctica es el medio para el éxito).

Ya en el capítulo que trata sobre *yamas* y *niyamas* señalamos que como resultado de la práctica de *pratipakṣabhāvana*, se alcanza *sthairya* (firmeza)<sup>249</sup>; con la práctica de *āsanas*, este mismo resultado se logra mediante la constancia del esfuerzo. Es apropiado recordar lo que se dice en el *haṭhayogapradīpikā*<sup>250</sup> *kriyāyuktasya siddhiḥ syādakriyasya katham bhavet na śāstrapāṭhamātreṇa yogasiddhiḥ prajāyate* (el éxito le llega a aquel que se dedica a la práctica. (¿Cómo se puede obtener el éxito sin la práctica? Pues por el mero hecho de leer libros de yoga nunca se puede tener éxito).

Con la práctica de *āsana*, también se puede conectar otra observación del *haṭhayogapradīpikā*, relacionada con la práctica en los *yogasūtras*<sup>251</sup> y arrojando más luz sobre la práctica de *āsana*<sup>252</sup>: *Deśakālau ca saṃskīrtya saṃkalpya vidhipūrvakaṃ. Adyetyādi śrīparamēśvaraprasādapūrvakaṃ samādhi tatphala siddhyarthamāsanapūrvakān prāṇāyāmadīn karisye. Anantaṃ praṇameddevam nāgeśam pīṭhasiddhaye. Maṇibhrātphaṇāsahasravighṛtaviśvambharāmaṇḍalāyātamtāya nāgarājāyanamaḥ. Tatobhyasedāsanānīśrame jāte śavāsanam.* (una vez establecido el lugar y el tiempo, hay que asumir el trabajo de esta manera: [“hoy, por la gracia de Dios, debo realizar *prāṇāyāma* en *āsana* para obtener el *samādhi* y sus frutos”]; tengo que saludar al infinito

<sup>244</sup> Véase también I.31

<sup>245</sup> I.17

<sup>246</sup> Por ejemplo, I.44, 54, etc.

<sup>247</sup> I.39

<sup>248</sup> I.66

<sup>249</sup> I.39

<sup>250</sup> I.65

<sup>251</sup> II.47

<sup>252</sup> *haṭhayogapradīpikā*, trad. de Pancham Sinh, 1915, p. 21; II.50, 4 y 5

Señor de los *nāga*, para asegurar el éxito en *āsana*: “saludo al Señor de los *nāga*, adornado con miles de cabezas, engastadas con brillantes joyas (*mañih*) y que sostiene todo el universo, lo nutre y es infinito”. Después de esto, debo comenzar la práctica de *āsanas* y cuando esté fatigado, debo practicar *śavāsana*. Si no hay fatiga, no debo practicarla).

Enfaticemos aquí que la práctica de *āsana* debe realizarse con cierto esfuerzo, esfuerzo, que debe ser seguido por la relajación, porque el propósito de *śavasana* es eliminar la fatiga resultante del esfuerzo, como se explica en el *haṭhayogapradīpikā*<sup>253</sup>, *uttānaṁ śavavadbhūmau śayanam tacchavāsanam | śavāsanaṁ śrāntiharam cittaviśrāntikārakam* (acostarse en el suelo como un cadáver se llama *śavāsana*, elimina la fatiga y proporciona descanso a la mente).

Esto también confirma la explicación de Vācaspati sobre *āsana*. Bhoja<sup>254</sup> caracteriza el plan de la práctica de *āsana* de tal manera que a través de su resultado *sukha* está destinado a ser alcanzado y *duḥkha* a ser eliminado, por lo tanto, sin *kleśas*: *yadā yadāsanam badhnāmīticchān karōti prayatnaśaithilyē.pi aklēśēnaiva tadā tadāsanam saṅpadyatē. yadā cākāśādigata ānanyē cētasah samāpattiḥ kriyatē.vyavadhānēna tādātmyamāpadyatē tadā dēhāhaṅkārbhāvānnāsanam duḥkhajanakam bhavati* [cuando surge el deseo: permítaseme adoptar tal o cual postura; esa postura se efectúa con poco esfuerzo, sin dificultad, y cuando la mente alcanza lo ilimitado que pertenece al espacio (es decir, cuando en el pensamiento se ha identificado con él) entonces, a partir de ahí, no siendo ni cuerpo ni autoconciencia, la postura no es fuente de dolor (*duḥkha*)].

De todo esto se deduce que durante la práctica de *āsana*, que es opuesta a una postura natural, tal oposición debe equilibrarse primero con esfuerzo, con ejercicio, luego con la relajación, y todo el tiempo *citta* (mente) debe estar fija en la contemplación de *ananta* (lo Indefinido)<sup>255</sup>. Quiere decir que en la práctica de *āsana* el elemento energético (*sthira*) se combina con el emotivo (*sukha*) y el intelectual (*anantasamāpatti*). De ahí que *prayatna* represente el elemento energético y *śaithilya* el emotivo. El

<sup>253</sup> I.32

<sup>254</sup> En II.47

<sup>255</sup> También (según Vācaspati y el *haṭhayogapradīpikā*) del rey de las serpientes, portador del mundo, denominado *ananta*.

elemento energético intensifica el esfuerzo por la inmutabilidad de *āsana*, mientras que el elemento emotivo se va calmando hasta que pasa de *duḥkha* a *sukha*; En esta etapa se cumple la suposición de que *citta* es capaz de concentrarse, lo cual es particularmente necesario para lograr *pratyāhāra*.

En esta explicación nos confirma el *visuddhimagga*<sup>256</sup>: ... el Bienaventurado, al establecer un camino de comportamiento sereno y no obstaculizado por la pereza o la distracción, dice: “Hay que sentarse”. Y luego, el Bienaventurado dice, una vez que se ha sentado en una posición firme con las piernas cruzadas, que siente la dicha derivada de la inhalación y la exhalación, y que hay una manera de captar el objeto,... (etc.) Porque la piel, la carne y los tendones del hombre que se sienta así, no se doblan. Y no siente esas sensaciones que surgen a cada momento debido a su posición. Al no surgir esas sensaciones, la mente se recoge y el tema de meditación no se abandona, logrando así crecimiento y desarrollo.

Según Lindquist<sup>257</sup>, hay dos maneras de explicar II.47: (a) *āsana* se logra como resultado de la práctica, de modo que logramos alcanzar incluso la postura más difícil sin esfuerzo, o (b) la postura es inmaterial, ya sea difícil o no; Lo que importa es que todos los músculos estén relajados, siempre que la postura sea firme (*sthira*). Sin embargo, en el caso de que la primera posibilidad fuera válida, *abhyāsa* tendría que citarse como condición obligatoria. Llega a la conclusión de que la característica principal de *āsana* es precisamente *śaithilya*. Debe tenerse en cuenta aquí, por supuesto, que *abhyāsa* se caracteriza necesariamente por *yatna* (esfuerzo). *Āsana* tiene que ser practicado, y se necesita una enorme cantidad de *prayatna* para superar todas las dificultades, aflojar todos los impedimentos (según los comentarios: *akleśa, na aṅgamejayaḥ, na duḥkhajanakam*). Si Lindquist en su deducción subsiguiente trae la ecuación: *āsana = la postura firme + śaithilya + anantasamāpatti*, entonces esta ecuación se vuelve completa si por la postura firme sustituimos *prayatna*, es decir, el esfuerzo para alcanzar esta postura, ya que la postura firme es precisamente *āsana*. Con esta sustitución somos capaces de reiterar todos los rasgos de *āsana*, tal como los cita nada menos que el mismo Patañjali<sup>258</sup>. Incluso la explicación de Vyāsa de

<sup>256</sup> El camino de la pureza, II, p. 310, § 271

<sup>257</sup> L. c., p. 34

<sup>258</sup> En II.47

*yathāsukha* es ahora comprensible para nosotros, porque el punto no es que sea indiferente si una postura es tediosa o no, sino que es indiferente qué postura estamos practicando, siempre y cuando, por supuesto, se cumplan los componentes citados de la ecuación.

Por otro lado, sin embargo, el propio Lindquist<sup>259</sup> recuerda correctamente (aunque lo fundamenta solo en la interpretación de *śaithilya* en lugar de *āsana* en general) que *āsana* no es simplemente una cierta actitud del cuerpo, sino “ein veränderter Bewußtseinszustand”, un estado alterado de conciencia, como se menciona en II.48: *tatō dvandvānabhighātaḥ* (de ahí que no haya molestia por parte de los pares). Esto confirma también nuestro análisis de *yama* y *niyama*, que por acumulación cuantitativa constante la cualidad cambia; En este caso, es decir, el de *āsana*, mediante la práctica asidua se alcanza un estado de conciencia (cualitativamente) diferente, *siddhi*.

Por lo tanto, el análisis de *āsana*, también, muestra que, al igual que en el caso de *yama* y *niyama*, aquí también está involucrado “*aśuddhi kṣaya*” (la desaparición de los obstáculos que se oponen mediante una intensificación del esfuerzo, con el fin de lograr la introversión emotiva de *duḥkha* a *sukha* y de lograr más claridad en el conocimiento (*jñāna dīptir...*). Por la práctica asidua y repetida, o por la acumulación cuantitativa, la calidad cambia.

Está fuera de conexión con nuestra tarea actual analizar más a fondo *āsana* y su problemática en los *sūtras*; Es innecesario comparar ejercicios conducentes a la eliminación de *aṅgamejayatvam*<sup>260</sup>, o citar otros cambios cualitativos<sup>261</sup>, y así sucesivamente, porque en el aspecto metódico hemos encontrado el mismo grado de congruencia de la práctica con los tres primeros *aṅgas*, en la medida en que observan el mismo principio metódico para alcanzar los objetivos del yoga.

Sin embargo, para completar el análisis, debemos discutir aún otros factores de los *bahiraṅgas*, es decir, *prāṇāyāma* y *pratyāhāra*, para ver si se adhieren al mismo principio metódico que ya hemos comprobado en *yama*, *niyama* y *āsana*.

---

<sup>259</sup> L. c., p. 35

<sup>260</sup> II.21 ss.

<sup>261</sup> III.24, 29, 30, 46

## *Prāṇāyāma*

Podemos predecir fácilmente, con buen grado de certeza, que el cuarto *anṅga*, *prāṇāyāma*, debería atenerse al principio metódico antes mencionado de tal manera que la respiración regulada sería opuesta a la respiración normal, al igual que en el caso de los *āsanas*, la postura controlada del cuerpo se oponía a la postura natural, y los *yamas* y *niyamas* regulaban nuestra conducta tanto en las relaciones sociales como en las internas. El *prāṇāyāma* se enfoca funcionalmente en el logro de los objetivos del yoga mediante la eliminación de impurezas con el fin de cumplir con el requisito *asuddhikṣaye jñānadīptir ā vivekakhyāteḥ*.

La regulación de la respiración es discutida por Patañjali en dos lugares, a saber, I.31, 34 y II, 49-53. Construye una antítesis entre *śvāsa-praśvāsa*<sup>262</sup>, caracterizada por la frase *cittavikṣepasahabhuva*, la inhalación y la exhalación acompañan la distracción de *citta*, y *pracchardanavidhāraṇabhyām vā prāṇasya*, por medio de la expulsión o la suspensión de la respiración se logra *cittaprasādana*, la estabilidad de *citta*, a pesar del hecho de que Patañjali cita aquí también otros métodos<sup>263</sup>.

En II.49 se define *prāṇāyāma* como *śvāsapraśvāsayorgativiccheda* (la interrupción de los movimientos de inhalación y exhalación). Se puede hacer que *viccheda* corresponda con *vidhāraṇa*, como también lo identifica Vyāsa<sup>264</sup> *vidhāraṇam prāṇāyāmaḥ*, lo cual también se ajusta a la naturaleza de este *anṅga*. El propósito en los dos lugares citados es igualmente el mismo, pues *cittaprasādana* corresponde en II.53 a *dhāraṇāsu ca योग्याता manasaḥ* (la aptitud de la mente para la concentración<sup>265</sup>).

La respiración normal, inhalación y exhalación sin ningún esfuerzo consciente por parte de la persona, es, por lo tanto, distinta de, y obstáculo para el *prāṇāyāma*, que

---

<sup>262</sup> I.31 y 34

<sup>263</sup> I.32-39

<sup>264</sup> En I.34

<sup>265</sup> La antítesis también se menciona en el *haṭhayogapradīpikā* II.2: *cale vāte calaṁ cittaṁ niścale niścalaṁ bhavet | yogī sthāṇutvamāpnoti tato vāyurṁ nirodhayet* (mientras la respiración sea irregular, la mente permanecerá inestable; cuando la respiración se calme la mente permanecerá inmóvil y el yogui logrará estabilidad).

es uno de los medios para alcanzar el *samādhi*, como dice Vācaspati<sup>266</sup> (*samādhiaṅgavirodhī*, opuesto a él).

La respiración en el yoga es una medida de la vida mental y física. La respiración irregular se acompaña de enfermedades y otras dolencias<sup>267</sup>. La depresión mental también se acompaña de una respiración irregular, que puede adoptar diferentes formas según su recorrido, duración y número<sup>268</sup> y por lo tanto es *dīrghasūkṣma* (larga o corta). La forma de la respiración es hacia afuera, hacia adentro (exhalación, inhalación)<sup>269</sup>, o suspendida<sup>270</sup> cuando descansa inmóvil como el agua en un recipiente<sup>271</sup>; del mismo modo que una gota de agua colocada sobre una losa de piedra caliente se evapora igual por todos lados, de la misma manera hay ausencia de ambas (inhalación y exhalación) al mismo tiempo<sup>272</sup>. Esta respiración oculta o suspendida puede lograrse con un simple esfuerzo<sup>273</sup> y se califica por el lugar, el tiempo y el número (como larga o corta).

El propósito del *prāṇāyāma*, sin embargo, es la superación gradual incluso de esta fase de respiración mediante un esfuerzo intenso, restringiendo gradualmente la inhalación y la exhalación<sup>274</sup> hasta que ambas se interrumpen por completo, desaparecen<sup>275</sup> de repente, como un loto que cae sobre una piedra caliente llega de forma inmediata a la condición de rigidez<sup>276</sup>, de modo que el ritmo de la respiración cesa por completo<sup>277</sup>. Y es precisamente este cuarto proceso respiratorio neutro, el objetivo del *prāṇāyāma*, cuando no se produce ni la inhalación ni la exhalación; A veces se denota con las palabras *caturtha* (el cuarto)<sup>278</sup>, *śūnyaka* y *kevalakumbhaka*<sup>279</sup> o *nirodha* (restricción)<sup>280</sup>.

<sup>266</sup> En I.31

<sup>267</sup> I.30, 31: *antarāyāḥ*

<sup>268</sup> II.50: *dēśakālasaṅkhyābhiḥ paridr̥ṣṭaḥ* (regulado por el espacio, el tiempo y el número)

<sup>269</sup> II.51: *bāhyābhyantaraviśayaḥ*

<sup>270</sup> *stambhavṛttiḥ* (función estacionaria, constante)

<sup>271</sup> Bhoja en II.50: *jalamiva kumbhē niścalaḥ*

<sup>272</sup> Vyāsa en II.50: *yathā taptē nyastamupalē jalaṅ sarvataḥ saṅkōcamāpadyatē tathā dvayōryugapadgatyabhāva iti*

<sup>273</sup> Vyāsa en II.50: *sakṛtprayatnādbhavati*

<sup>274</sup> Vyāsa en II.51: *śvāsaprasāvāsavyāvadhāraṇātkramēṇa bhūmijayāt*

<sup>275</sup> *ubhayākṣepapūrvakaḥ*

<sup>276</sup> Bhoja en II.51: *sahasā taptōpalanipatitajalanyāyēna yugapatstambhavṛtṭyā niṣpadyatē*

<sup>277</sup> Vyāsa en II.51: *gatyabhāva*

<sup>278</sup> II.51

<sup>279</sup> En los comentarios; Vijñānabhikṣu, p. 40. *haṭhayogapradīpikā*, II.72, 73

<sup>280</sup> Bhoja en II.51

Apropiada es también la característica de este estado en el *haṭhayogapradīpikā*<sup>281</sup> *yāvadvāyuh sthito dehe tāvajīvanamucyate maraṇam tasya niṣkrāntistato vāyurṁ nirodhayet* (mientras el aire permanezca en el cuerpo, habrá vida. La muerte consiste en el cese de la respiración. Por lo tanto, es necesario controlar la respiración).

Vijñānabhikṣu<sup>282</sup> señala que esta cuarta etapa de la respiración se logra después de una larga práctica y que se adquieren *siddhis* excepcionales como recompensa de su completo dominio: *evamabhyāsakramena yadā deśakālasaṁkhyābhir aparicchedyau recakapūrakau vinaiva māsaṁvatsarādīsthāyī bahudeśasthāyī kumbhako bhavati sa kevalakumbhakaścaturthaḥ prāṇāyāmaḥ. Tasmīn sati ākāśagamanādi siddhayo jāyante* (cuando tras el debido tiempo, con la práctica de este *kumbhaka* durante muchos meses y años y en numerosos lugares, subsiste sin *recaka* (expulsión, exhalación) y *pūraka* (llenado, inhalación), sin caracterizarse por lugar, tiempo o número, entonces ese *kumbhaka* se denomina *kevalakumbhaka* (auto existente, absoluto), la cuarta forma de *prāṇāyāma*. Los poderes para desplazarse en el cielo, etc., siguen a esta (forma de *prāṇāyāma*).

Tanto las explicaciones de Bhoja como las de Vyāsa<sup>283</sup> de *bāhyābhyantaraviśayākṣepī caturthaḥ* son congruentes. La práctica de *prāṇāyāma* se expresa así con las palabras *viccheda*<sup>284</sup> y *ākṣepa*<sup>285</sup>. *Kevalakumbhaka* es el estado resultante, y en este sentido debe ajustarse la explicación dada por Lindquist<sup>286</sup>.

El constituyente energético, como en el caso de *āsana*, está representado por el intenso esfuerzo enfatizado notablemente por Vācaspati<sup>287</sup>, *pratyaham abhyastah* (por la práctica regular), *kramaṇa* (por grados). El constituyente emotivo (negativo) se debilita gradualmente mientras que el intelectual se desarrolla<sup>288</sup>: *tataḥ kṣīyate prakāśāvaraṇam* (entonces desaparece lo que oculta la luz). Bhoja<sup>289</sup> añade que este *āvaraṇa* es *kleśārūpa*

---

<sup>281</sup> II.3

<sup>282</sup> *yogasārasaṁgraha*, p. 41

<sup>283</sup> En II.51

<sup>284</sup> II.49

<sup>285</sup> II.51; *a + kṣīp* = derribado, superado, truncado

<sup>286</sup> L. c., p. 40

<sup>287</sup> En II.50

<sup>288</sup> II.52

<sup>289</sup> En II.3

(la ocultación de la visión adopta la forma de las aflicciones); y Vyāsa<sup>290</sup> clasifica el *prāṇāyāma* funcionalmente como esa etapa de la práctica que conduce a la eliminación de las impurezas y a la iluminación del conocimiento correcto (*viśuddhirmalānām dīptiśca jñānasyeti*), porque a través del ejercicio de *prāṇāyāma* el *karma*, que oculta la luz, se atenúa y continúa siendo destruido a cada momento (*tadasya prakāśāvaraṇaṃ karma prāṇāyāmābhyāsād durbalaṃ bhavati prati kṣaṇaṃ ca kṣīyate*).

También en el *haṭhayogapradīpikā*<sup>291</sup> se enfatiza el progreso de la práctica: *prāṇāyāmaṃ tataḥ kuryānnityaṃ sātṭvikayā dhiyā yathā suṣumnānāḍīsthā malāḥ śuddhiṃ prayānti ca* [por lo tanto, el *prāṇāyāma* debe realizarse diariamente con un estado mental en que predomine *sattva* (es decir, libre de *rajas* y *tamas*), hasta que *suṣumṇā* quede libre de impurezas].

El progreso en el ejercicio de *prāṇāyāma* se describe de la misma manera en el *visuddhimagga*<sup>292</sup>. Al principio se practica la respiración consciente, con un grado progresivo de mayor atención, en la que el esfuerzo por vencer la incomodidad tanto del cuerpo como de la mente se hace más intenso; inicialmente sólo necesita inhalar y exhalar, sin hacer nada más, y más adelante debe esforzarse por la formación del conocimiento, etc....<sup>293</sup>. Pues, incluso antes de adoptar esfuerzos, el cuerpo y la mente del monje están incómodos y toscos. Y si la tosquedad del cuerpo y de la mente no disminuye, las respiraciones también serán toscas, volviéndose muy pesadas, de modo que las fosas nasales no podrán contenerlas, y también tendrá que respirar por la boca. Pero cuando domina su cuerpo y su mente, entonces se volverán tranquilas y silenciosas. A medida que se calman, su respiración se vuelve más sutil, hasta el punto de que podría preguntarse: “¿existe o no existe?”.

La esencia de la práctica del *prāṇāyāma*<sup>294</sup> puede, por lo tanto, visualizarse de tal manera que la regulación de la respiración afecta no sólo al cuerpo sino también a la mente, reflejándose hacia atrás, por así decirlo, del mismo modo que la concentración en alguna materia puede tener inversamente su efecto en el ajuste de la respiración<sup>295</sup>.

---

<sup>290</sup> De conformidad con II.28

<sup>291</sup> II.6

<sup>292</sup> § 271 ss.

<sup>293</sup> § 274 (Pt. II, p. 315)

<sup>294</sup> I.34 y II.49 ss.

<sup>295</sup> I.32

Esto se confirma también por la experiencia cotidiana que el yoga utiliza para elaborar un plan de práctica que contribuya al logro de los objetivos del yoga.

Un resultado subsidiario de esta práctica, además del mencionado en II.52, es también<sup>296</sup> *dhāraṇāsu yogyatā manasaḥ* (la aptitud de la mente para la concentración).

Los dos resultados (*phala*) representan otro cambio cualitativo provocado una vez más por la acumulación cuantitativa. Incluso Lindquist<sup>297</sup> admite este cambio como (para citar sus propias palabras) “veränderter psychophysischer Zustand” (estado psicofísico alterado), “die markante Veränderung des Bewußtstandes” (notable cambio en el estado de conciencia), y llega a la conclusión de que particularmente en el caso del *prāṇāyāma*, pero probablemente también en el de *āśana*, estas prácticas también producen, además del cambio de estado de la conciencia, fenómenos característicos de naturaleza fisiológica (los cuales identifica como correspondientes a la catalepsia). Sin embargo, ha pasado por alto el aspecto funcional tanto de *āśana* como de *prāṇāyāma*, si piensa<sup>298</sup> que el *prāṇāyāma*, tal como se aplica en el budismo, es de carácter más espiritual (“mehr geistig”, más mental).

Será conveniente para nuestro propósito citar el *visuddhimagga*<sup>299</sup> lo que se nos dice allí sobre la relación y los resultados del *prāṇāyāma*: y esta respiración, con atención plena, con sus dieciséis puntos fundamentales, es de muy útil y beneficiosa, como se puede ver en la afirmación: “Monjes, esta concentración en la respiración con atención plena, al desarrollarse y repetirse, es pacificadora y exaltada, etc.”. (*samyutta V.321*). Que es grandemente beneficioso debe entenderse por medio de su sensación de calma y también de su capacidad para cortar los pensamientos nocivos. Porque, debido a su tranquilidad, entusiasmo, pureza y felicidad vital, esta concentración destruye las divagaciones aquí y allá de la mente, debidas a pensamientos dañinos y malvados, y la lleva hacia la respiración como objeto. De ahí que se diga: “la respiración con atención plena debe desarrollarse con el fin de que puedan interrumpirse los pensamientos nocivos” (*aṅguttara IV.353*).

---

<sup>296</sup> II.53

<sup>297</sup> L. c., págs. 40, 41 y 46

<sup>298</sup> L. c., p. 55

<sup>299</sup> Capítulo VIII, § 291 (II, p. 235)

Hemos demostrado, por lo tanto, que incluso en *prāṇāyāma* se aplica el mismo principio metódico que en *yamas*, *niyamas* y *āsana*. Cuando se eliminan los obstáculos opuestos a la intensificación del esfuerzo y la práctica, el elemento intelectual se despliega, hasta que se logra un cambio cualitativo del estado de la conciencia. Esto justifica plenamente nuestra tesis de que los *yamas* y *niyamas* revelan una identidad de enfoques metódicos en sus respectivas prácticas, siendo este último en principio el mismo que en los otros *anigas*. Y ese es el mismo patrón que seremos capaces de trazar en el siguiente *aniga* (*pratyāhāra*).

### *Pratyāhāra*

La base para *pratyāhāra* debe buscarse de nuevo en los *sūtras* de Patañjali<sup>300</sup> 1) *svaviṣayāsamprayoge cittasvarūpānukāra ivendriyāṇām pratyāhārah* (otros textos dan: *svaviṣayāsamprayogābhāve cittasvarūpānukāra ivendriyāṇām pratyāhārah*) [cuando los sentidos ya no están en contacto con sus objetos, llegan a parecerse a la mente (inhibida) y esto constituye la abstención (o restricción)]. El resultado (*phala*) se da en II.55 así: *tataḥ paramā vaśyatendriyāṇām* (de esta forma, se logra el completo dominio sobre los sentidos).

De acuerdo con Lindquist<sup>301</sup> el método para *pratyāhāra* es *ekāgratā* (unicidad de la atención). Lindquist obtiene su apoyo para esto en las interpretaciones de Vyāsa y Vācaspati<sup>302</sup>. De Patañjali, sin embargo, se evidencia un enfoque metódico diferente, cuyo objetivo final es *ekāgratā*. Los dos constituyentes de *pratyāhāra* son: 1) *asamprayoga*, o *samprayogābhava* (ausencia de contacto) y (2) *anukāra* [semejanza, imitación, acomodación (de los sentidos a la naturaleza de la mente)]. Ambos constituyentes representan también el enfoque metódico de la práctica de *pratyāhāra*.

Para empezar, se trata de un proceso sensorial inverso. La oposición está entre el *samprayoga* y el *asamprayoga* de los sentidos. Vyāsa<sup>303</sup> ofrece la explicación de estas

---

<sup>300</sup> II.54 —

<sup>301</sup> L, c., p. 60

<sup>302</sup> En II.50

<sup>303</sup> En II.55

antítesis. Describe *saṃprayoga* como *vyasana (śaktiḥ)*, apego al sonido y a otros objetos de los sentidos, que alejan (*vyasyati*) al yogui de su serenidad (*śreyasa iti*). Es *viruddha pratipattiḥ* [percepción contraria (a la razón, *nyāya*)], no está en armonía con el propio deseo (*svecchayā*), ocasiona placer o dolor (*sukha-duḥkha*) y se acompaña de apego y aversión (*raga-dveṣa*). El progreso de *pratyāhāra*, entonces, es de *saṃprayoga* a *asaṃprayoga* y, a través de *cittasvarūpānukāra*, finalmente hasta *paramā vaśyatendriyāṇām*.

El método más simple, “apreciado también por los ignorantes” (*mūḍhānāmapī saṃmatam*), es dado en el *hathayogapradīpikā*<sup>304</sup>: los oídos, los ojos, la nariz y la boca deben estar cerrados, el yogui debe escuchar el sonido al lado de su oído derecho, con la mente serena (*ekadhīḥ*). Al cerrar los sentidos, se alcanza *asaṃprayoga*. Ahora se produce la conexión de *citta* con este sonido<sup>305</sup>. Al escuchar el sonido, *citta* se calma en paz<sup>306</sup>, no tiene interés por otras cosas<sup>307</sup>, al igual que una abeja que cuando bebe el néctar de las flores no se preocupa de su olor. Y cuando los sentidos dejan de estar en contacto con sus objetos, se acomodan a la naturaleza de la mente, porque se observa que todos los sentidos siguen respetuosamente a la mente, como las abejas unidas a su líder (dicen los comentaristas entre sí). Así que los sentidos se inhiben cuando la mente está inhibida. Esta ausencia total de experiencia sensorial, a causa de la concentración de la mente (*cittaikāgryāt*), es la etapa más elevada de la subyugación de los sentidos. Y precisamente este es el punto en el que Lindquist<sup>308</sup> señala acertadamente que esta etapa parece denotar el cambio de estado de conciencia.

Así, incluso en este *aṅga* están incluidos todos los elementos del progreso metódico, a partir de una oposición, pasando por la intensificación de la práctica, hasta el cambio final de cualidad. Baste esto sin entrar en más detalles y hacer comparaciones con otros *sūtras* que hablan de *pratyāhāra*.

Esto también pone fin a la tarea de los *bahirāṅgas* dirigida a la eliminación de las impurezas (*aśuddhikṣaye*) de la acción, las actitudes corporales, las formas de respiración y los sentidos, así como el logro de control sobre todas ellas hasta su

---

<sup>304</sup> IV.65 ss.

<sup>305</sup> IV.76

<sup>306</sup> IV.81

<sup>307</sup> IV.90

<sup>308</sup> L. c., p. 59

completa subyugación, a fin de facilitar el progreso posterior en los ejercicios de concentración antes del *nirbīja samādhi*.

En cada una de las prácticas de yoga discutidas hemos descubierto el mismo principio metódico, de modo que podemos proceder a resumir los resultados de nuestro análisis en una revisión final.

### Conclusión

Patañjali parte del hombre tal como es realmente, con todas sus posibilidades de injusticia, imperfección, penalidades e ignorancia (*vitarkas, antarāyas, kleśas*). Él ha proyectado la vida humana en el camino de una vertical bipolar en cuyo extremo inferior hay conocimiento indiscriminado (*ajñāna, avidyā*), resultando en un dolor infinito (*duḥkha*), mientras que en su extremo superior existe el estado de conocimiento discriminado (*viveka-khyātiḥ*), con la meta final (*kaivalya*). En algún lugar a lo largo de esta vertical se encuentran los hombres (*puruṣa*), aquellos que se encuentran entorpecidos por la acción y sus consecuencias, con la cúspide ocupada por el *puruṣa* (*īśvara*) más elevado, que nunca se vió afectado por nada de eso. Esta bipolaridad de la antítesis es una presuposición del patrón del yoga en el sentido de que el hombre lo adopta al tomar conciencia del estado indiscriminado del conocimiento a través del análisis, es decir, a través de un proceso dialéctico; que coloca estos dos estados en una antítesis. Por comparación constante produce una introversión direccional de su acción, de modo que ya no tiende hacia lo incorrecto; por lo tanto, evita e lo incorrecto, elimina de su camino todos los obstáculos a su propio crecimiento interior, aclarando su conocimiento, clasificando los elementos cognoscitivos e intensificando su crecimiento interior hasta el momento en que el conocimiento discriminado se despliega completamente y se alcanza la meta. Los signos del progreso correcto son los *siddhis* (perfecciones).

El enfoque metódico consiste ahora en adoptar la actitud correcta siguiendo una antítesis dialéctica (*pratipakṣa*), y provocar una introversión de la tendencia direccional; al aumentar la intensidad (*bhāvana*) se produce un cambio en la calidad que, a modo

de retroalimentación, también afecta a la acción, al cuerpo, a la respiración, así como a los sentidos, alentando un mayor crecimiento.

Este enfoque metódico se manifiesta principalmente en los *bahir-aṅgas*. Cada persona pasa por el proceso de purificación en el curso de sus contactos con su entorno, con otra gente. Algunos comentaristas limitaron este proceso argumentando que ya se había experimentado en vidas anteriores.

*Yama* y *niyama*, junto con el *kriyāyoga* así como con *īśvarapraṇidhāna*, resultan notables por compartir un enfoque metódico idéntico que es el mismo que en los otros *aṅgas*; por lo tanto, son una parte integral del patrón de yoga. Incluso establecen la única práctica relevante y adecuada (*pratipakṣabhāvana*), induciendo una inversión de la tendencia direccional de *duḥkha* y *ajñāna*, con miras al discernimiento gradual del conocimiento. Mediante una intensificación de la práctica, su acumulación cuantitativa y un cambio de calidad, se logran ciertas perfecciones (*siddhis*) exactamente como en el caso de los otros *aṅgas*.

Esto demuestra inequívocamente que los *yamas* y *niyamas* son prácticas de yoga, y que los *siddhis*, lejos de ser alcanzados automáticamente, sólo pueden surgir como resultado de la intensificación constante de las prácticas, como en el caso de los otros *aṅgas*.