

MARSHALL GOVINDAN

Kriya Yoga Sutras de Patanjali

y los Siddhas

traducción, comentario y práctica



Capítulo 1: SAMĀDHI-PĀDA

El primer capítulo (*pāda*) ofrece algunos de los conceptos más importantes sobre el proceso del *Yoga* y sus resultados. «*Samādhi*» es un resultado tal y Patañjali nos lleva justamente hacia una clara comprensión de lo que es, hacia el final del primer capítulo. Como el *Yoga* es un arte científico, un sistema progresivo, Patañjali nos conduce a través de él de la misma manera que un ingeniero nos indicaría las características de un anteproyecto. Aunque no nos enseña cómo realizar las prácticas específicas, su anteproyecto nos indica con mucho detalle cómo todas ellas encajan juntas y cuál será el resultado. La forma sucinta de los *sūtras*, como los anteproyectos de los ingenieros, no debe ser confundida con la realidad que simbolizan. Los escritores indios en general, y específicamente los *yoguis* plenamente realizados (*siddhas*) como Patañjali y Tirumūlar, descubrieron las limitaciones del lenguaje, y usaron las palabras de forma sugestiva. Deseaban señalar a una realidad más profunda, que no podía ser captada con meras palabras. Sus obras estaban a menudo escritas de una forma determinada, como para ocultar deliberadamente al no iniciado el significado escondido. Un buen entendimiento de los conceptos revelados en este capítulo introductorio permitirá al lector comprender lo que sigue en los capítulos posteriores, en los que se describe con mucho mayor detalle los procesos y resultados del *Yoga*.

1. *atha-yoga-anuśāsanam*

atha = ahora

yoga = unión

anuśāsanam = exposición

Ahora [comienza] la exposición sobre yoga.

El término *atha* o ahora es una palabra usada para llamar la atención del lector al comienzo de un discurso importante.

2. *yogaś-citta-vṛtti-nirodhaḥ*

yoga = Yoga

citta-vṛttiḥ = fluctuaciones de la consciencia

nirodhaḥ = cese

Yoga es el cese [de la identificación con] las fluctuaciones [que surgen dentro de la] consciencia.

Aquí sería apropiado explicar primero algunos de los conceptos más antiguos del pensamiento metafísico indio: los términos naturaleza (*prakṛti*) y Ser (*puruṣa*) en los versos 1.16, 24. *Prakṛti* es todo aparte del Ser, e incluye el cosmos entero, de los niveles materiales a los psíquicos. A diferencia del Ser (yo soy...), que es puramente subjetivo, *prakṛti* es una realidad objetiva, eso que es observado por el Ser. Es real, por muy transitoria que pueda ser. *Puruṣa*, el Ser, es sujeto puro, en el corazón de la consciencia. Ilumina la consciencia. Sin él, la mente y la psique no tendrían actividad consciente, igual que una bombilla sin electricidad no podría irradiar luz. *Prakṛti* existe como naturaleza en sus estados trascendental e indefinido, al igual que en sus manifestaciones multiformes y diferenciadas. Este Ser debe ser distinguido del ego de la limitada personalidad del cuerpo. A veces, uno se refiere al verdadero Ser como ese ser eterno en el corazón de cada uno, el *atman*, o *jīva*, como opuesto al pequeño ego, la persona o la personalidad, la suma de nuestros recuerdos e identificaciones limitadas, mantenidos juntos por el egoísmo.

La palabra *citta* significa «consciencia», y el término *cittar* (pronunciado *siddhar*) es la palabra tamil que designa a aquél que es un maestro de la consciencia. Es la manifestación localizada de la Consciencia Absoluta (*cit*). Aunque Patañjali no define el término «consciencia» (*citta*), su significado puede ser determinado a partir de los contextos de los *Sūtras* en los que aparece. Según el verso IV.23, la consciencia es coloreada por el Ser y las manifestaciones de la naturaleza, el Vidente y lo Visto. Esta aparente y errónea identificación del Ser, o Vidente, con las manifestaciones de la Naturaleza (lo Visto) es la causa del sufrimiento humano y el problema fundamental de la consciencia humana. Como han señalado los *cittars* tameses: «Estamos soñando con nuestros ojos abiertos porque nos identificamos no con lo que somos, sino con lo que no somos, nuestros sueños». Es una inversión completa de la verdadera relación entre el Ser y los objetos de consciencia. El Ser se ha convertido en un objeto y yo mismo, la personalidad, una colección de

pensamientos cabalgados por el ego, los sentimientos y las sensaciones toman el rol del sujeto. El hábito de identificarnos con nuestros pensamientos, emociones, sensaciones, es decir, el egoísmo, es la enfermedad de la consciencia humana. Las fluctuaciones (*vṛttih*) que surgen dentro de la consciencia, enumeradas y explicadas del verso 1.5 al 1.11, tales como los medios de adquirir conocimiento verdadero, las falsas concepciones, la conceptualización, el sueño y la memoria deben ser limpiados de egoísmo, el fuerte hábito de sentir «yo soy esta emoción», «yo soy este recuerdo», «yo soy esta sensación», mediante el cultivo sistemático del desapego, donde uno descubre que «yo soy consciente de esta emoción, recuerdo, sensación y yo no soy esta emoción, recuerdo, sensación».

En el *Kriya Yoga* de *Babaji*, la primera técnica de meditación, *śuddhi dhyāna kriyā*, tiene este cambio de perspectiva (o cambio de consciencia) como propósito. Como todos los hábitos, el egoísmo vive en el nivel subconsciente de la mente, esto es, la parte que está por debajo de nuestro dominio diario de consciencia. Este nivel es, sin embargo, accesible mediante los diferentes métodos del *Yoga*.

No es la eliminación de las fluctuaciones de consciencia la que restaurará la propia realización del Ser como la identidad de uno. Mientras el mundo exista, siempre habrá fluctuaciones. Lo que es aquí problemático es la habitual confusión del «yo soy» (el Ser) con el «yo soy» (el objeto de consciencia, la emoción, el recuerdo, la sensación).

¿Qué es consciencia? El significado de consciencia (*citta*) puede ser determinado a partir del contexto en el que aparece en la literatura *Siddhar*. Según Tirumūlar:

Nuestra inteligencia enredada en los sentidos
Se encuentra a sí misma en aguas muy profundas
Pero dentro de nuestra consciencia hay una más profunda
Consciencia
Que la Gracia Suprema estimula.

Y en el verso 122:

ŚivaYoga es conocer el *cit-acit*
Y mediante la austeridad yóguica distinguir
La luz del Ser volverse el Ser
Para entrar directamente al dominio de Su señor
El me otorgó esto – el *Naṇḍi* de los Nueve *Yogas*

Cit = El Autoconocimiento de la consciencia de *Śiva*

Acit = La ignorancia del *jīva*, el alma o el espíritu individualizado que sostiene al ser vivo.

Práctica: Conforme surjan diversos pensamientos, emociones o sensaciones perturbadoras, formula la pregunta: ¿Puedo dejarlo partir? Cultiva el desapego hacia ellos.

3. *tadā draṣṭuḥ sva-rūpe'vasthānam*

tadā = luego

draṣṭuḥ = el Vidente

svarūpe = en su propia forma

avasthānam = mora

Luego el Vidente mora en su propia forma verdadera.

«Luego» implica que lo que sigue es una consecuencia del proceso de purificar el hábito de identificación con las fluctuaciones que surgen dentro de la mente, descritas en el verso precedente. Lo que sigue es un estado permanente de Autorrealización, no una experiencia temporal que pueda ser dispersada por las olas de las distracciones mentales. En la consciencia física ordinaria, uno se identifica habitualmente con las formas mentales y con las emociones. Mediante la práctica de técnicas de meditación como *śuddhi dhyāna kriyā* o los *mantras*, uno puede desarrollar un profundo sentido del desapego. El «Vidente» es el Ser. Al final del proceso de *Yoga*, el alma individual (*jīva*), descubre que es «*Śiva*», el Señor Supremo. El alma individual (*jīva*) asume, por expansión, su verdadera naturaleza o forma (*Śiva*) y ya no se identifica más con los vehículos inferiores físico o mental.

Según Tirumūlar:

En este estado *turiyatita jagrat*,

El Señor de la Danza se queda en unión con *jīva*

Cuando esa unión tiene lugar *māyā* se desvanece

Ese mismo día *jīva* alcanza la forma de *Śiva*. (TM 2277)

«*Jagrat*» se refiere al estado despierto; «*turiya*» es el cuarto estado de consciencia, más allá de la vigilia, el soñar o el sueño profundo; «*turiyatita*» (superconsciencia) significa «más allá de *turiya*».

Práctica: Repite «Ahora nada puede perturbarme» a menudo, como una autosugestión, especialment antes de dormir o cuando salgas de la meditación.

Patanjali se refiere a el «yoga de la acción con Sutras están universal-uno de los dos o tres campo del yoga. Hasta los han tratado como una ignorado ampliamente sus yóguica. También han ignorado el hecho de que es también una obra esotérica, y que sólo los iniciados con suficiente experiencia previa pueden entender su significado más profundo.



su yoga como «Kriya Yoga»: consciencia». Sus Yoga-mente considerados como textos más importantes del ahora, los comentaristas referencia filosófica, y han implicaciones para la práctica

Esta nueva traducción y comentario ofrece una guía práctica para la Autorrealización o iluminación. Explica claramente cómo aplicar las profundas enseñanzas filosóficas de Patanjali a la vida diaria, en cualquier situación. Cuando uno practica las técnicas de Kriya Yoga, es como conducir un poderoso automóvil. Pero sin un mapa de carreteras, la mayoría de los estudiantes se «atascan en el tráfico» o en «callejones sin salida». Ahora, por primera vez, existe un mapa de carreteras claro para guiar al estudiante a destinos extraordinarios.

En Tami Nadu y en otros estados del sur de la India, existe una tradición de adeptos yóguicos conocidos Siddhas, que son famosos por su longevidad, sus poderes milagrosos y sus destacables contribuciones a una cultura duradera. Ellos han dejado un gran conjunto de obras, incluyendo el «Thirumandiram» del Siddha Thirumular, quien fue, según mucho indicios, un hermano discípulo de Patanjali.

«El estudio (svadhyaya) ha sido siempre un aspecto integral del Yoga... El libro de Govindan ofrece una excelente plataforma para tal estudio. Él escribe desde su larga experiencia en Kriya Yoga y desde un profundo amor y respeto por la herencia del Yoga... Los Kriya Yoga Sutras de Patanjali y los Siddhas de Marshall Govindan son una valiosa aportación al estudio del Yoga en general y de los Yoga-Sutra en particular. Puedo recomendarlo de todo corazón... En particular, el número creciente de estudiantes de Kriya Yoga de todo el mundo encontrará indispensable su tratamiento del tema, pero los demás también se beneficiarán de él.»

Del prólogo del Dr. Georg Feuerstein, autor de «Los Sutras de Patanjali» y la «Enciclopedia del Yoga».

«Una significativa contribución para la sadhana de todos los estudiantes serios del Yoga.» *Yoga Journal (Estados Unidos).*

«Un excelente comentario, fácil de leer.» *David Frawley.*

© Kriya Yoga Publications

St. Etienne de Bolton, Quebec, Canadá - www.babaji.ca

ISBN 1-895383-15-3



9 781895 383157