

**Clara M. Codd**

**INTRODUCCIÓN  
DEL YOGA DE  
PATANJALÍ**

**BIBLIOTECA UPASIKA**

[www.upasika.com](http://www.upasika.com)

## CONTENIDO

**Prefacio**, *página 3.*

### **Libro I**

**Capítulo I. Introducción**, *página 4.*

**Capítulo II. Sutas 1 a 3**, *página 7.*

**Capítulo III. Sutas 4 a 11**, *página 10.*

**Capítulo IV. Sutas 12 a 16**, *página 14.*

**Capítulo V. Sutas 17 y 18**, *página 17.*

**Capítulo VI. Sutas 19 a 22**, *página 20.*

**Capítulo VII. Sutas 23 a 27**, *página 23.*

**Capítulo VIII. Sutas 28 a 31**, *página 27.*

**Capítulo IX. Sutas 32 a 39**, *página 31.*

**Capítulo X. Sutas 40 a 51**, *página 34.*

### **Libro II**

**Capítulo I. Sutas 1 y 2**, *página 39.*

**Capítulo II. Sutas 3 a 14**, *página 42.*

**Capítulo III. Sutas 15 a 19**, *página 48.*

**Capítulo IV. Sutas 20 a 28**, *página 54.*

**Capítulo V. Sutas 29 a 34**, *página 58.*

**Capítulo VI. Sutas 35 a 55**, *página 63.*

### **Libro III**, *página 68.*

**Capítulo I. Sutas 1 a 8**, *página 69.*

### **Libro IV**, *página 74.*

**Capítulo I. Sutas 1, 4, 5, 6, 18, 19, 20, 29, 30, 31, 32, 33 y 34**,  
*página 75.*

## **PREFACIO**

La mayor parte de estos comentarios a los famosos Sutras de Patanjali fueron escritos hace varios años y se publicaron en **THE AMERICAN THEOSOPHIST**. Algunas personas cuyo criterio me inspira fe, los consideran dignos de reimprimirse. Sólo llegan completos hasta el final del Libro II. No tengo ahora todos los Libros ni el tiempo para concluirlos de la misma manera. Cuando escribí sobre los Libros I y II, vivía en The Manor, Sydney, Australia, y tenía a mi alcance muchos libros que después he obsequiado a bibliotecas Teosóficas. Pero de todas maneras considero que los dos primeros Libros son los más útiles para el estudiante corriente.

Todas las mañanas colocaba yo ante mí las diversas traducciones que tenía de los **SUTRAS**, estudiándolas una por una, y escribiendo luego en mis propias palabras lo que me parecían indicar. El resultado es este libro. Recomiendo a otros este método de estudio. Mucha iluminación surge de la comparación. Existen muchos comentarios sobre estos Sutras, tales Como los de Charles Johnston, M. N. Dvivedi, W. Q. Judge, Alice A. Bailey, Swami Vivekananda. Ganganatha Jha, Rama Prasad. I. K. Taimni, Swami Prabhavananda y Cristopher Isherwood.

Existen otros. Sugiero al estudiante que consiga todos los que pueda y los compare minuciosamente y con paciencia hasta que la iluminación resplandezca.

**Clara M. Codd**

# LIBRO I

## CAPÍTULO I

### INTRODUCCIÓN

Vamos a comenzar el estudio del libro más famoso de toda la literatura Yoga: Los **SUTRAS** del antiguo sabio Patanjali. La fecha de su nacimiento es incierta; algunos orientistas la sitúan entre 100 y 800 A. C. Escritores indios la sitúan generalmente hasta 10.000 A.C. Existen relatos Legendarios de su nacimiento en Ilavrita-Varsh, y de que mostraba la inteligencia y penetración de un sabio desde cuando su madre le llevaba en brazos. Pero esto es sólo legendario y simbólico, pues Ilavrita-Varsh no es ningún lugar de India sino el nombre de una morada celestial, y el relato puede ser un método antiguo de mostrar que grandes sabios descienden de vez en cuando a estas esferas a ayudar a los hombres.

Un sabio Patanjali que mencionan los libros indios nació en Gonarda, India, y más adelante residió en Kashmir. Escribió el Gran Comentario (Mahabhasya) sobre la Gramática de Panini, y también una obra extensa sobre medicina. Hay diversas opiniones sobre quien fue el autor de los Sutras. Si fue este último, entonces Patanjali no sólo fue un gran filósofo sino un gran gramático y médico. Prescribía, pues, para el cuerpo, el alma y el espíritu del hombre.

Pero en todo caso Patanjali no fue el autor directo, sino apenas el compilador de enseñanzas que hasta ese entonces se habían dado oralmente durante muchos siglos. Fue el primero en poner las enseñanzas por escrito para uso de los estudiosos, y de ahí que se le considere como el fundador de la escuela **RAJA YOGA**. El sistema, sin embargo, había estado en uso desde el comienzo de la raza Aria y antes.

Los Sutras son las enseñanzas básicas de la escuela Trans-Himaláyica, de la cual han provenido muchos de los Maestros de la Sabiduría: algunos estudiantes consideran que las enseñanzas de los Esenios y de otras escuelas de pensamiento místico conectadas con el nacimiento de la religión Cristiana están basadas sobre el mismo sistema, por haber sido educados sus instructores en la misma gran escuela.

¿Qué es Yoga, y qué significa esa palabra?. Una de sus derivaciones la conecta con la raíz sánscrita que significa “uncir” o “juntar”, y esto tiene la misma idea que la raíz de la palabra “religión”, que significa “religar”. Puede tomársela, pues, como la ciencia de unificar el alma con la Divinidad Eterna, la ciencia que enseña el método de unir con Dios el alma humana. Otra derivación indicará “entrar en trance, meditación”. Ambas son posibles y en realidad significan la misma cosa.

Su meta la describe la palabra. El hombre se encuentra envuelto en materia, caído de su prístino estado de pureza. El objeto de la Yoga es liberar al hombre de las redes de la

materia. Los Sutas de Patanjali nos ofrecen las leyes de esa liberación, y las reglas, métodos y medios que hacen “perfecto” al hombre que los siga.

Hablando muy en general, existen dos formas principales de Yoga en el Oriente: **HATHA** Yoga (física) y **RAJA** Yoga (mental). La Yoga Hatha produce ciertas condiciones por medio de ejercicios físicos; sus resultados son transitorios y no persisten en una vida siguiente. La Raja Yoga obra de dentro hacia afuera, principalmente por el desarrollo y educación de los poderes psicológicos del hombre. Este es el método que sigue Patanjali.

La adquisición del Adeptado se alcanza por la práctica de una Yoga óctuple. Es progresiva y sucesiva, y se describe como sigue:

1. **YAMA**, abstención.
2. **NIYAMA**, restricción, disciplina religiosa.
3. **ASANA**, postura correcta.
4. **PRANAYAMA**, recto control del aliento.
5. **PRATYAHARA**, control mental y sensorial.
6. **DHARANA**, concentración.
7. **DHYANA**, meditación.
8. **SAMADHI**, éxtasis, trance místico.

Por medio de esta práctica, el cerebro y las partes sutiles del yo inferior se ponen a tono para la percepción del verdadero Yo. Esta percepción consciente se hace posible sólo cuando ese Yo puede “reflejarse en la materia mental”.

El tema de estos Sutas es el nacimiento del hombre espiritual en el hombre físico. Por largas edades hemos estado inmersos en la naturaleza física y síquica, y dentro de esa vida ha crecido un mundo mental de miríadas de imágenes y un centro de fuerzas de deseo inagotables. Estas energías síquicas anublan las verdaderas energías espirituales. Hay que descubrir al glorioso **AUGOEIDES**. Por lograr esto han trabajado y gemido las criaturas de todas las edades, de las cuales es heredero el hombre, esperando el alumbramiento final del Hijo de la Luz.

Este nacimiento es **MOKSHA**, la paz de la bienaventuranza espiritual.

Dvivedi dice: “Si un hombre quiere comprender su lugar en la naturaleza y ser feliz y progresar, debe buscar el desarrollo físico, psicológico y moral que le permita penetrar en lo profundo de la naturaleza. Debe observar, pensar y actuar; debe vivir, amar y progresar... A ese hombre de alta aspiración, en quien cuerpo, alma y mente obran en correspondencia, se le revelarán los más altos secretos de la naturaleza, y aun todos”. Eso significa desarrollar, controlar y trascender finalmente la naturaleza física. La gloria de la naturaleza espiritual es indescriptible, y sus poderes son inimaginables. Nos acercamos a ella a medida que comprendemos y olvidamos el yo inferior. En las solemnes palabras de H. P. Blavatsky: “El Ocultismo Verdadero es la gran renunciación al yo, incondicional y absolutamente, en pensamiento tanto como en acción. Es altruismo, y lleva al que lo practica, muchísimo más allá de las filas de todos los vivientes. No vive para sí mismo sino para los demás”.

Pero la Yoga y el entrenamiento oculto no son extraños o contrarios a la naturaleza. El Yogui se unifica con la naturaleza en un sentido muy especial, y por tanto todos los secretos de ella quedan abiertos a su percepción. **LA VOZ DEL SILENCIO** nos dice:

“Ayuda a la Naturaleza y trabaja con ella, y la Naturaleza te considerará como uno de sus creadores y te prestará obediencia. Y abrirá de par en par ante ti las puertas de sus recintos secretos, y exhibirá ante tus ojos los tesoros ocultos en las profundidades mismas de su seno puro y virginal. Incontaminados por la mano de la materia, ella muestra sus tesoros únicamente al ojo del Espíritu, alijo que jamás se cierra y para el cual no hay velo alguno en todos sus reinos”.

La obra de los **SUTRAS** se divide en cuatro Libros. El Libro I desarrolla el problema de la unión, y considera el conjunto de la teoría de la Yoga.

Define las naturalezas superior e inferior, y examina los obstáculos para la unión y el modo de removerlos. Su tema es la comprensión del alma, la naturaleza síquica versátil. El Libro II desarrolla los pasos para la unión, la práctica de la Yoga y los medios para alcanzar la concentración. Considera los cinco obstáculos y su remoción, y define los ocho medios para alcanzar la unión. El Libro III describe los resultados que se alcanzan cuando se llega a la meta, las conquistas o Siddhis, y las etapas de ahondar en la meditación. Su tema es los poderes del alma.

El Libro IV trata de la iluminación total, en términos de conciencia y expresión, de desapego y abstracción completa, de pureza perfecta.

Comenzamos ahora el estudio de los Sutras. La traducción que daré es la que a mí personalmente me parece que expresa más clara y plenamente las ideas, luego de comparar muchas traducciones diferentes.

## CAPÍTULO II

### SUTRAS 1 A 3

#### 1. He aquí una exposición de los principios y prácticas de la Yoga.

La primera palabra en el original sánscrito es **ATHA**, traducida a veces como “ahora”; es una partícula que indica el comienzo de un tópico definido que exige la atención completa del estudiante. También es una bendición. La obra se llama “una exposición” porque Patanjali más que el autor es el compilador y explicador de doctrinas enseñadas y practicadas desde tiempos inmemoriales. En las escrituras de India, Yoga significa siempre la unión del alma individual con la Super-Alma, y la liberación de todo error y pena. Pero no todo mundo ha alcanzado la etapa de su evolución que le permita emprender la gran tarea. Y así el gran comentador hindú, Vyasa, enumera cinco estados o condiciones de la mente, a saber:

1. **KSIPTA**, el estado de la mente mariposa y errabunda que fácilmente es arrastrada hacia cosas externas por la energía perturbadora (**RAJAS**), y que por tanto es extremadamente inestable.

2. **MUDDHA**, la mente olvidadiza en la que predomina un exceso de la cualidad de inercia (**TAMAS**).

3. **VIKSIPTA**, la mente ocasionalmente estable, con la estabilidad de aquello que es en su mayor parte inestable, ya sea que esta inestabilidad sea adquirida o resultado de los obstáculos de enfermedad, falta de inclinación, etc.

4. **EKAGRA**, la mente que se mueve en una sola dirección y está dominada totalmente por la idea. Vyasa dice que este estado de la mente remueve muchos obstáculos, afloja los lazos de Karma, e inclina a la mente hacia el siguiente paso superior.

5. **NIRUDDHA**, la mente perfectamente controlada y refrenada que se posesiona de la idea.

De estos cinco estados, solamente los dos últimos son adecuados para la práctica de Yoga.

#### 2. Esta Yoga se alcanza por el control y la cesación de las modificaciones de la mente.

Sobre este aforismo gira todo el método del sistema. Para explicar su significado es necesario entender qué es la mente o “principio pensante” y qué son sus modificaciones. Y

también darse cuenta de que la mente usa el cerebro y existe aparte de él en su propio plano, ya su vez es usada por el Yo interno.

El cuerpo mental es modificado por todo objeto o imagen mental o idea que se presente ante él. La percepción o conocimiento es una especie de modificación de la mente en aquello que se le presenta externa o internamente. Hasta una experiencia externa provoca una representación mental. Y el reconocimiento o respuesta, a estas presentaciones se llama “modificación” (**VRITTI**). Podemos decir que son “longitudes de onda”, en las que cae el cuerpo mental al responder a estímulos internos o externos.

Pero la mente no es el Yo espiritual, sino un instrumento por medio del cual este Yo recoge experiencia. Cuando se aquietan sus incesantes transformaciones y se mantiene en suspenso por la voluntad, puede reflejar al Yo espiritual que es la fuente de toda conciencia y saber. “Semejante a inmóvil llama de lámpara que arde en ambiente quieto, es el yogui de mente subyugada que se abstrae en la contemplación del verdadero Ser”. (Bhagavad-Gita 6: 19).

Vyasa describe, en un comentario iluminador, las condiciones de la mente cuando la afectan las tres **GUNAS** o cualidades de la naturaleza. Cuando en la esencia mental predomina **TAMAS** (inercia), queda afectada de vicio, ignorancia y dejadez. Cuando predomina **RAJAS** (energía inquieta), busca el poder y las posesiones. y cuando predomina **SATTVA** (equilibrio, armonía.), la cual es realmente la nota clave más profunda de la mentalidad, iluminada con un ligero toque de **RAJAS**, se aproxima a la virtud, al saber, a la maestría. Pero el punto interesante es que cuando se suprime hasta el más ligero toque de **RAJAS**, se convierte en su verdadero Yo, y entonces muestra la esencia de la distinción entre el Yo y el no-Yo. Este pensar puro e impersonal es la forma más alta de intelección y constituye el paso que antecede al verdadero trance o **SAMADHI**.

Vyasa dice que la Vida Divina que está en nosotros es el poder de conciencia, y la describe como inmutable, que no va de un objeto a otro. Toma la semejanza de los objetos que se presentan ante ella, pero en su propia índole es pura. e infinita. Por tanto dice Vyasa. que hay una Yoga dual. En una, la mente es todavía modificada por las ideas que se presentan ante ella, aunque las controla y las entiende; esta es la “meditación con semilla”. En la otra, cuando aún estas modificaciones han cesado y la mente está poseída únicamente por las potencias residuales del pensamiento manifestado, tenemos la “meditación sin semilla”, llamada a veces “ultra-cognitiva” porque en ese estado no se conoce “nada que esté incorporado, nada que tenga conciencia de separación, nada que esté fuera de lo eterno” (Luz en el Sendero).

Es el verdadero **SAMADHI**.

### **3. Cuando se obtiene esto, el vidente se conoce como verdaderamente es, y está en su propia naturaleza.**

Vyasa dice que entonces el poder de conciencia está perfectamente libre, y que aunque en nuestros pensamientos ordinarios no parece que nuestras mentes estuvieran centradas en el mundo superior, si lo están a todo momento. Pues el cuerpo mental es la ventana por medio de la cual el Yo Espiritual alcanza conocimiento y experiencia del mundo objetivo.



Lo que toma la forma de las imágenes e ideas (los **VRITTIS** o movimientos ondulatorios que se le imparten desde fuera a la materia mental) es sólo esa “ventana” y no el Yo que mira a través de ella.

Cuando todas las modificaciones se suspenden, entonces el vidente eterno e inmutable se hace consciente de sí mismo y de la felicidad sin mezcla que es su verdadera naturaleza. “Brahman es felicidad”.

Toda miseria proviene de permitir que el cuerpo mental cubra o suplante a esta fuente inmutable de felicidad y saber, y que luego asuma tantas formas como objetos se le presenten interna o externamente. El Yogui debe aprender a identificarse con su propia Realidad interna, y nunca con sus formas cambiantes.

Los Sutas 2 y 3 resumen la totalidad del sistema de Patanjali. El 3 describe la meta final y primordial, y algunas veces se interpreta como vidente el que mora dentro de sí mismo en forma de espectador sin espectáculo. El modo de alcanzar este estado de conciencia está resumido en el Sutra 2: el control y purificación de la mente de suerte que logre una lucidez sin ondulaciones, la cual Vyasa describe cómo “volverse como un cristal transparente” que refleja con pureza y exactitud cualquier objeto de conocimiento que se le presente. Como dice Mabel Collins en **LA GEMA TRANSPARENTE**: “Esta gema de que escribo no es un diamante extraído de la oscuridad de la tierra, sino nada menos que la mente del hombre cuando se la ha sacado de la oscuridad de la vida material y se ha vuelto perfectamente clara. Y entonces, cuando se la dirige hacia cualquier objeto es capaz de percibirlo y entenderlo íntegramente, del mismo modo que un cristal de roca toma el tono de una sustancia coloreada con la cual se pone en contacto... El Yogui que ha alcanzado su posesión, percibe reflejado dentro de su mente pura aquello que contempla. Es obvio que cuando es capaz de percibir sin interrupción lo Supremo, su mente refleja solamente lo Supremo, y tal como el cristal se llena del color que se refleja dentro de él, así el Yogui se llena de Dios... Su mente es aún una gema transparente, y considera al Supremo como un objeto que se refleja en ella (meditación con semilla). En la etapa última y final, se pierde hasta esta impresión. Ya él no observa al Supremo, sino que se da cuenta de que está dentro del Supremo, morando en un estado de conciencia intensa y activa, del cual no podemos formarnos concepto alguno mientras estamos limitados por nuestro horizonte mental. Este último estado se llama “meditación sin semilla”. En este estado no surgen distracciones ni Karma, pues no se siembran semillas. Por último la gema transparente se fusiona en Aquello que percibe (este es **KAIVALYA**, el **SAMADHI** final)”.

El resto del Libro I se ocupa de explicar la Meta y el Camino.

## CAPÍTULO III

### SUTRAS 4 A 11

#### **4. A menos que el Ser interno se dé cuenta de su propia índole, se identificará con las modificaciones de la mente.**

La palabra traducida aquí como “modificaciones”, es **VRITTI**, que indica el movimiento ondulatorio impartido al cuerpo mental (**CHITTA**) por impactos del exterior. Por este movimiento tenemos conciencia del mundo externo. De ahí que un modo de traducir el Sutra 2 es “Yoga es impedir que **CHITTA** tome **VRITTIS**”. Lo que se modifica no es el Vidente verdadero, sino el instrumento por cuyo medio ve. Cuando el **PURUSHA** (el espíritu inmortal en el hombre) no se da cuenta de sí mismo, se identifica con lo que no es él. Por eso el Yogui se esfuerza por aquietar y controlar las modificaciones incesantes de la mente, provocadas desde afuera; pues cuando lo logra, el Vidente eterno e inmutable puede percibir su verdadera índole. El hecho primordial de su conciencia es él mismo y nada más, y este estado es conocimiento y felicidad sin mezcla. La mente se modifica por los fenómenos objetivos y subjetivos, y el vidente inmutable queda momentáneamente oscurecido por la mente, o identificado con ella.

Con el fin de detener estas modificaciones es necesario comprender qué son, y también aprender a separarse de la mente y ser conscientes de que está pensando. Pues generalmente el hombre es consciente de una idea pero no es autoconsciente en ese momento de que está ocupado en pensar. Debemos aprender a “observarnos pensar”. Los siete Sutas que siguen describen estas modificaciones. Podemos tomarlos en conjunto.

#### **5. Estas modificaciones son cinco, penosas y no penosas.**

Dvivedi dice: “Las modificaciones de la mente, si bien son innumerables, se clasifican, para mayor claridad, en cinco grupos. Las penosas han de ser dominadas por las no penosas, y éstas a su vez dominadas por absoluto desasimiento”.

El verdadero significado es que los obstáculos para la realización son causados por los pares de opuestos. Toda actividad de la personalidad es el resultado de **KAMA-MANAS** (mente con sentimiento).

El poder mental de crear imágenes construye formas de pensamiento que condicionan toda la naturaleza psíquica.

#### **6. Ellas son: Conocimiento recto, conocimiento falso, fantasía, sueño, memoria.**

Vyasa dice que “las penosas son las que causan aflicciones. El **PURUSHA**, que se ha identificado con la mente, queda apegado o repelido, creando así **KARMA**. Las no

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

