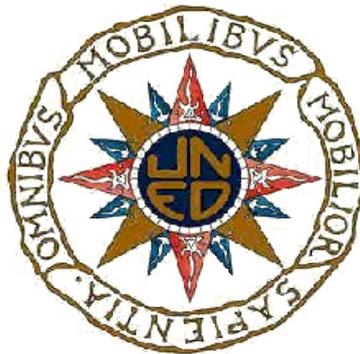


**UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN A DISTANCIA**  
**FACULTAD DE FILOSOFÍA**



**TRABAJO FIN DE GRADO**  
**GRADO EN FILOSOFÍA**

**PATAÑJALI Y EL RĀJA-YOGA**  
EXPOSICIÓN DEL  
SISTEMA SĀṂKHYA -YOGA

PRESENTADO POR  
**IMANOL IBARROLA GOÑI**

DIRECTORA  
**PIEDAD YUSTE LECIÑENA**

**Pamplona – Iruña, convocatoria de junio, 2020.**

*Después de siete años de carrera a distancia, es inevitable que haya personas que han sido compañerxs en este proceso tan largo. Proceso que comenzó en Edimburgo, siguió por Iruña e, inesperadamente, termina en mi tierra, en Doneztebe. Proceso que, por otro lado no ha acabado; es probable que no haya hecho más que empezar. Todxs ellxs han sido excelentes compañerxs. Todxs ellxs son profundamente queridxs. Todxs ellxs son parte de este trabajo. Por ello quiero agradecer*

*A mi padre, mi madre y mi hermano, que nunca se extrañaron cuando supieron que estudiaría Filosofía y siempre están ahí. Benditos ellos.*

*A Zumaia, que sufrió estoicamente mi academicismo monacal cuando apenas me conocía y luego se convirtió en hermana. A Garazi y a Leire, por ser cruciales en un momento crucial. Las tres han sido maestras. Por todo y todxs lxs que gracias a ellas han ido llegando: Alan, Oihane, etc., y lo que todavía ha de llegar.*

*A mi kuadrila que, aunque dudo que nunca lean esto, también están aquí y en mi.*

*A Mikel, Edu y Tania, por ser mi tresena favorita y ser hogar.*

*A Mariana, por horas en la biblioteca. Y en los bares.*

*A Rubén, por una cerveza más.*

*A Ana Matxikote. Si hay un arquetipo de docente, sin duda tiene su forma.*

*A Mari Jose Telletxea, que cuando era mi tutora me preguntó qué iba a estudiar; ante mi respuesta, Ingeniería Informática, sólo contesto: “Imanol, zuk Filosofia ikasiko duzu”.*

*A Marta, quien primero me formó en Yoga.*

*Muy especialmente a Piedad, que accedió a tutorizar este trabajo, por dar toda la libertad del mundo para realizarlo. Por ponérmelo fácil y hacer que el vértigo que sentía en esta fase final de carrera pareciese menor. Nunca me ha costado menos contestar un mail.*

*A Reina, que ha vigilado noches de estudio. A Arké, quien más se alegra de verme a diario.*

*Y, por supuesto, por siempre y por todo, a Luis.*

## **ABSTRACT**

El yoga es una disciplina cuya práctica ha ido aumentando en los últimos años. No obstante la práctica del yoga va más allá de lo que se puede hacer en una esterilla: se trata de uno de los sistemas filosóficos más importantes de la India y cuenta con su propia ética, epistemología y metafísica. Se pretende en el siguiente trabajo exponer dicho sistema, o darśana, teniendo como guía el texto fundamental con el cual se dio forma y se perpetuó el Yoga: los Yogasūtra de Patañjali. Además se presenta también otro sistema que habitualmente aparece ligado al yoga: el Sāṃkhya. Con ambas presentaciones se espera probar que la filosofía india es bien digna de dicho nombre, y no un mero subproducto del pensamiento universal.

**Palabras clave:** *Yoga; Sāṃkhya; darśana; Patañjali; Yogasūtra.*

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

<b>1</b>	<b>CONSIDERACIONES INICIALES.....</b>	<b>5</b>
1.1	CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS.....	6
1.2	CONSIDERACIONES HISTORIOGRÁFICAS.....	7
1.3	CONSIDERACIONES CONCEPTUALES.....	10
<b>2</b>	<b>¿QUÉ ES EL YOGA?.....</b>	<b>12</b>
2.1	DEFINICIÓN.....	12
2.2	EL PADRE DEL YOGA: SĀM̐KHYA.....	14
2.2.1	EL DUALISMO EVOLUCIONISTA DEL SĀM̐KHYA.....	15
2.2.2	DIFERENCIAS ENTRE SĀM̐KHYA Y YOGA.....	18
<b>3</b>	<b>PATAÑJALI Y LOS YOGASŪTRA.....</b>	<b>20</b>
3.1	PATAÑJALI, ENTRE LA MITOLOGÍA Y LA HISTORIA.....	20
3.2	LOS YOGASŪTRA.....	21
3.2.1	LIBRO I.....	22
3.2.2	LIBRO II.....	25
3.2.3	LIBRO III.....	27
3.2.4	LIBRO IV.....	28
3.3	COMENTARIOS A LOS YOGASŪTRA.....	30
3.4	EL RĀJA-YOGA.....	32
<b>4</b>	<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>41</b>
<b>5</b>	<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>43</b>

## 1 CONSIDERACIONES INICIALES

Teniendo en cuenta que nos encontramos ante un Trabajo de Fin de Grado en Filosofía, creo conveniente hacer ciertas consideraciones antes de empezar. Estas consideraciones pretenden servir principalmente para matizar decisiones que se han tomado a la hora de desarrollar el trabajo y la investigación; en general, para trazar el marco en el cual nos moveremos. Después de siete años de carrera académica en esta Facultad, me parece intuir que muchos de los problemas filosóficos se podrían esclarecer si se llegase previamente a un consenso sobre la dimensión de los conceptos que se vayan a discutir; es decir: si, antes que nada, aclarásemos “¿de qué hablamos cuando hablamos sobre lo que hablamos?”.

Para ser consecuente con ello, creo necesario empezar por dichas acotaciones. El tema escogido para este TFG nos traslada a la India del pasado, directamente a la sistematización del Yoga por Patañjali y a los siglos previos, cuando dicho sistema se fue desarrollando. La naturaleza de tal temática conlleva ciertas dificultades: por un lado, no se centra sólo en la filosofía, sino que también incluye una parte importante de la rama de la antropología: tratar de yoga exige, aunque sea tangencialmente, sumergirse en la cultura india en general y en la hindú en particular. La historiografía tiene asimismo un peso importante, ya que exige hacer retrospectiva hacia un tiempo pretérito del cual nos ha llegado escasa y sesgada información, en general siempre obtenida de segunda mano a través de escritos y citas de textos.

Otro de los problemas con los que nos hemos topado es la inaccesibilidad de muchos de esos textos; si bien la mayoría de ellos se encuentran disponibles en la red, suelen tratarse de traducciones del sánscrito, lo que lleva a hacer una selección de los mismos, o a jugar con traducciones de traducciones. En el estado español el estudio de las culturas antiguas no-occidentales no está ni tan valorado ni tan apoyado como en otros países de nuestro entorno<sup>1</sup>, lo que conlleva una considerable escasez de material propio con el que trabajar.

Por otro lado, entre las fuentes que manejamos existen grandes discrepancias, principalmente en lo que a cronología e historiografía se refiere. Por ello hemos tenido que tomar ciertas decisiones y decantarnos por unos u otros autores dependiendo del caso, procurando justificarlo adecuadamente en cada situación. Finalmente, tenemos que tener en cuenta que tratar sobre un sistema de pensamiento tan lejano en el espacio puede llevar a confusión a la hora de pensar o comparar conceptos de ambas corrientes (oriental y occidental), o incluso a la hora de plantear diferencias entre las dos. Así, hemos decidido hacer tres tipos de consideraciones: para empezar, ciertas consideraciones metodológicas donde se

---

1 Así lo indica el Centro de Estudios del Próximo Oriente y la Antigüedad Tardía (CEPOAT), dependiente de la UM, en su página web: “(...) tales estudios, de una tradición y prestigio muy grandes en las mejores Universidades europeas y americanas, no tienen entre nosotros, a nivel estatal general, atención programática alguna en los planes académicos”. Recuperado en: [https://www.um.es/cepoat/?page\\_id=121](https://www.um.es/cepoat/?page_id=121).

pueda justificar el procedimiento que se ha seguido para realizar este TFG y las decisiones que se hayan tomado a tal efecto; se sigue con las consideraciones historiográficas, en las que compararemos dos cronologías y se defenderá el haber elegido una de ellas, además de exponerla; por último, algunas consideraciones conceptuales que nos permitirán acotar los conceptos e ideas con los que trabajaremos a lo largo del ensayo. Con este grupo de notas, esperamos que el estudio quede lo suficientemente delimitado como para evitar perderse a quien lo lea por un lado y que divague en exceso quien lo escribe, por el otro.

## 1.1 CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS

Ya hemos comentando anteriormente que hay cierta dificultad a la hora de encontrar bibliografía adecuada para tratar temas académicos de temática india en España. Y, aunque existe, hay que tener cuidado al sacar conclusiones de dichos trabajos, pues toda información es como mínimo de segunda mano, al haber pasado por el tamiz de pensadores occidentales. No obstante, la imposibilidad de acceder a información de primera mano (lo que supondría contacto directo con yoguis hindúes, cosa que no ha pasado) o a textos originales (que supondría entender el sánscrito, como mínimo, cosa que tampoco sucede), nos obliga a depender de la lectura de ensayos de otras personas.

A pesar de ello, contamos en nuestra lengua con indólogos y sanscritistas de reconocido prestigio; por ello, se ha optado no solo por acudir a dichos autores, sino en muchos casos por basar este trabajo en el suyo. No será raro pues encontrar multitud de citas a dichas obras a lo largo de este TFG<sup>2</sup>. Asimismo, se encontrarán transcritas también traducciones encontradas en la red; dichas versiones, en general, están realizadas por personas que, a pesar de no hacerlo desde la academia, han hecho de la indología y de la historia del yoga pasión y leitmotiv vital, por lo que he considerado adecuado utilizar su trabajo<sup>3</sup>. Por otro lado, en las clases de yoga hay una máxima que dice que más vale una hora de práctica que mil de teoría; así, a lo largo del ensayo encontraremos también información transmitida por profesores cuando me encontraba en la esterilla.

Se ha optado por empezar explicando qué es el Yoga, ofreciendo diferentes acepciones e intentando respetar al máximo el principio de objetividad. He decidido exponer también a su sistema gemelo, el sistema Sāṃkhya, pues entiendo que sin su aportación el Yoga quedaría cojo. Se señalarán también las diferencias principales entre las dos darśanas. A continuación nos centraremos esencialmente

---

2 Cuando se cite los Yogasūtra, se utilizará la traducción de Óscar Pujol, (en Pujol, 2016) a no ser que se indique lo contrario. Para evitar referencias innecesarias, toda cita a los Yogasūtra irá seguido (o precedido) de dos números: uno en caracteres romanos, que indicará el capítulo y otro en arábigo, que identificará el aforismo en particular.

3 Especialmente reseñable el trabajo recopilatorio y de traducción que desde 1999 lleva haciendo José Antonio Offroy en su página web [Yogadarshana](http://Yogadarshana.com).

en el Yoga, de la mano de su sistematizador, Patañjali; se desgranarán cada uno de los cuatro libros de los Yogasūtra para tratar de comprender la profundidad del rāja-yoga. Seguidamente recorreremos una selección de comentaristas clásicos de los Yogasūtra, y someramente se expondrán sus aportaciones, procurando incidir en aquellas que más han influido en la manera de entender el Yoga.

En general, se ha procurado hacer una exposición clara y concisa de una rama de la Filosofía que ni es demasiado conocida, ni lo es en demasiada profundidad. Se ha intentado también ligar ciertas doctrinas de ese pensamiento oriental con sus correspondientes occidentales, en un intento de defender así una argumentación que subyace a todo este trabajo, cuya tesis es que la Filosofía es universal. Además, tratándose de un TFG de un Grado de la UNED, he procurado incluir y aunar ideas aprendidas en otras asignaturas que a priori poco tienen que ver con la Sabiduría Oriental.

## 1.2 CONSIDERACIONES HISTORIOGRÁFICAS

Como el TFG va a versar en su mayor parte sobre una época acontecida hace mucho tiempo, parece necesario establecer ciertos límites cronológicos. Existen discusiones sobre dicho punto, y parece ser que no se ha llegado a acuerdo alguno a la hora de fechar y establecer bloques temporales. Hemos encontrado dos líneas generales: la que llamaremos “tradicional”, defendida por Fernando Tola y Carmen Dragonetti (2005) y la propuesta por Georg Feuerstein (2013).

La propuesta del alemán se adelanta varios siglos (¡y milenios, en algún caso!) a la que hemos llamado cronología “tradicional”. La obra de Feuerstein, ligeramente más reciente que la del matrimonio, insiste en basarse en nuevos descubrimientos para afirmar su tesis:

Hasta tiempos recientes, la mayoría de eruditos occidentales (...) veían un choque entre la civilización del valle del Indo y la cultura «aria» védica, que según su creencia se originó fuera de la India. No obstante, en la actualidad esta teoría de la invasión aria, tanto tiempo vigente, está siendo enérgicamente discutida. (...) Todas las pruebas apuntan al hecho de que los arios sánscritohablantes (...) eran auténticos nativos de la India. Existen además, buenas razones para suponer que la civilización védica, (...) era en gran medida, o incluso completamente, idéntica a la llamada civilización del Indo. (Feuerstein, 2013, Pág 157).

No podemos afirmar que lo que afirma el indólogo alemán sea erróneo; no obstante, y dado que la tradición marca una cronología distinta, creemos más aconsejable guiarnos por esta última, que presentaremos a continuación. Quede constancia, no obstante, de que tal elección responde tan solo a un respeto por

dicha tradición y a la intuición de que podría ser más acertada; y de que existe, si no más, por lo menos una propuesta distinta de la que hemos elegido.

Tola y Dragonetti proponen cuatro grandes épocas en las cuales desgranar la historia india en lo que ha su filosofía se refiere (2005: 31-32). Somos conscientes de lo somero que resulta el presente esquema; no obstante, y teniendo en cuenta que nuestro ensayo se enfoca más en el aspecto filosófico que en el histórico, parece más que suficiente para orientarnos cronológicamente:

- Época Prevédica (antes de 1500 a. C.): sobre dicho año las tribus indo-europeas invaden el norte de la India, dando así origen a la cultura genuinamente india, tal y como la conocemos hoy en día. Sobre la misma época otras tribus indo-europeas invadían zonas de Europa, haciendo que las culturas del subcontinente y Europa quedasen ligadas por su común raíz lingüística.
- Época Védica (1500 a. C. - 800 a. C.): predominio del pensamiento y la religión conocidos como *vedismo*, surgido como cierto sincretismo entre la cultura que llevaron consigo los arios indo-europeos y la tradición primitiva.
- Época Brahmánica (800 a. C. - 500 a. C.): la religiosidad del momento es el *brahmanismo*: la casta sacerdotal se convierte en élite especializada, y el pensamiento se orienta al ritualismo, la teología y la mitología.
- Época Hinduista (500 a.C. - hoy día): el hinduismo surge como evolución del brahmanismo, perdurando hasta nuestros días. En esta época se escriben los *Yogasūtra*. Otro acontecimiento que se da entre la anterior época y esta es el nacimiento de Buda Gautama (566 a.C. - 486 a.C.), quien fundó la religión que lleva su nombre, convirtiéndose durante un tiempo en la religión más importante de la India, para después prácticamente desaparecer del subcontinente y extenderse hacia otros países de Asia.

Según hemos comentado, Tola y Dragonetti afirman que en la época prevédica los arios indo-europeos invadieron el norte de la India, mezclándose con los habitantes locales y comenzando un proceso de sincretismo que derivaría en el vedismo. De la misma opinión parece ser la profesora Román López cuando afirma que “Hacia el 1500 a. C., comienzan a llegar al noroeste de la India los arios, hordas ecuestres, patriarcales y belicosas que se imponen a los pueblos allí asentados” (Román López, 2008, pág 252). En general, esta parece ser la versión de la mayoría de estudiosos del tema. No obstante, Feuerstein parece volver a negar dicha versión, tal y como se desprende de la cita anterior. Según defiende él, los arios eran nativos de la India, por lo que descarta la teoría de la invasión indo-europea. La bibliografía que hemos manejado no avala las afirmaciones de Feuerstein, si bien es verdad que él afianza su argumento en estudios y pruebas “recientes”. No obstante, como las últimas versiones de los trabajos del resto de expertos que hemos consultado no hacen referencia a tales hechos (y dichas últimas versiones

difieren en muy poco tiempo de la obra del alemán), hemos decidido aceptar la teoría que defienden tanto los indólogos hispanos como la profesora Román. De esta misma opinión es también James (1985: 74), que afirma que los arios eran un gran pueblo de organización tribal que se expandieron hacia Europa y la India desde algún punto cerca del Turquestán.

Por otro lado, hay que considerar también la dificultad a la hora de establecer una cronología concreta cuando nos referimos a los autores indios. En la antigüedad india no existe una cronología de autores y doctrinas establecida como sí puede haber en Grecia, y ya en las Upaniṣad aparecen genealogías de maestros y discípulos, pero se remontan a un pasado muy remoto (Arnau, 2019: 39). Eso hace que cualquier certeza sobre fechas concretas es imposible, y solo deja espacio a la hipótesis y la especulación. Si la fecha que propone Arnau para las primeras Upaniṣad es correcta (antes del nacimiento de Buda, (2019: 19)), el hecho de que ya hablen de linajes que se pierden en la memoria nos puede dar una idea de la inconmensurabilidad de la tarea de datar con precisión cualquier texto o personaje de la antigüedad india.

No obstante, y como dice Ramiro Calle,

de lo que no cabe duda es de que, aun si sus más remotos orígenes no fueran en la India, sería en la India donde alcanzaría todo su esplendor, tanto es así que siempre se le ha considerado originario del subcontinente indio y ha formado parte de este país desde hace milenios (Calle, 2013: 29).

### **1.3 CONSIDERACIONES CONCEPTUALES**

Al centrar este TFG en una corriente de pensamiento que se nos hace lejana, vamos a delimitar los conceptos con los cuales vamos a manejarnos. Para comenzar, parece interesante definir el concepto “filosofía”, pues parece que hace enfrentarse a los indólogos con el resto de expertos en esta rama. De hecho, Tola y Dragonetti afirman que “la tendencia general es negar la Filosofía en la India Antigua” (Tola Y Dragonetti, 2008: 20).

El matrimonio afirma que (y dedican un capítulo entero al tema) tal descrédito del pensamiento indio, al no considerarlo al mismo nivel que la Filosofía, procede de Hegel (Tola y Dragonetti, 2008: 37-82). El idealista alemán afirmaba que la Filosofía sólo pudo nacer en Grecia, y por eso nació allí y no en cualquier otro sitio; por lo tanto, no pudo haberse desarrollado en la India. Tal afirmación peca, en nuestra opinión, de europeísmo y etnocentrismo; se hace patente que Hegel considera a la Filosofía como el cénit de cualquier modo de pensamiento y lo hace

exclusivo de Grecia, cultura de la que él (y el resto de Occidente) somos herederos<sup>4</sup>.

No estamos dispuestos a aceptar tales premisas; y no las aceptaremos, por distintos motivos. Para empezar, porque hacerlo supondría caer en la pedantería de categorizar “nuestra” filosofía como Filosofía. Entender nuestro sistema filosófico como único (y único posible) solo puede llevar, en última instancia, a menospreciar otros sistemas de pensamiento desde una posición paternalista. Dicha actitud provocaría, claro está, negar validez y restar valor al diálogo con otras culturas, pues, en palabras de Manuel Fraijó “el diálogo solo puede darse entre iguales”<sup>5</sup>. Esta manera de pensar impide que se pueda dar una síntesis entre diferentes enfoques de pensamiento, empobreciendo en general el acervo epistemológico global. Y, además de eso, repetimos que resulta increíblemente pedante.

Tola y Dragonetti parecen ser de la misma opinión, si bien menos taxativamente explicada. De hecho, afirman que en la India sí que se dio Filosofía, apoyándose para ello, principalmente en tres tesis: i) como mínimo hasta el siglo XVII Europa y la India reflexionaron de la misma manera y modo; ii) tanto en un lugar como en el otro se encuentran las mismas expresiones de irracionalidad, en parecida cantidad; iii) “en India sí existió «tal cosa como una Filosofía de la India (sic.)»” (Tola y Dragonetti, 2008: 22-23). Teniendo en cuenta estos puntos, no parece que tenga sentido denominar a una forma de distinto modo que a la otra.

De cualquier manera, resulta difícil definir “la Filosofía”. En sánscrito utilizan la palabra *darśana* para referirse a sus sistemas filosóficos, palabra que literalmente significa “punto de vista”; se refieren a las distintas maneras de encarar el problema de la idiosincrasia india: *moksha*, la liberación absoluta. La posesión de la verdad no constituye una meta en sí misma para el sabio indio, si no es por su función soteriológica (Eliade, 1977: 18). El conocimiento de la verdadera esencia lleva a la liberación<sup>6</sup>, y ese es el objetivo último de la filosofía india. En caso de conseguir tal objetivo, se podría responder de golpe y de manera experiencial a las cuatro preguntas sobre el hombre de Kant, demostrando así que los temas sobre los que trata la filosofía no son exclusivos de Europa.

Si algo creo haber aprendido en estos años de carrera es que la Filosofía no es un objeto que se pueda poseer o utilizar: la Filosofía es una actitud. La actitud del

---

4 Parece ser que Hegel tenía (por lo menos puntualmente) la costumbre de hacer afirmaciones taxativas basadas únicamente en hipótesis y su subjetiva visión del mundo. Así se desprende también del siguiente pasaje de E. O. James, cuando afirma que “Partiendo de la suposición gratuita de Hegel, según la cual una «era de la magia» habría precedido a una «era de la religión», (...)” (James, 1990: 8).

5 Del curso “Diálogo entre religiones”, impartido en el Centro Asociado de Illes Balears por M. Fraijó y J. J. Sánchez el verano de 2015.

6 La liberación en la filosofía india se refiere a escapar del ciclo de muerte y reencarnaciones sucesivas. Tal liberación, *moksha*, se da cuando la conciencia comprende que no está relacionada con *prakṛti*, y puede volver a su estado de pasividad observadora.

niño que, consciente de su ignorancia, procura descubrir el mundo que le rodea; sin temor a equivocarse (sin que importe, más bien, el equívoco), da siempre un pasito más allá, procurando descubrir alguna pequeña certeza. Y dicha actitud se ha dado en todas las culturas que hubo, hay y habrá; la única diferencia es el tamaño de los pasos dados.

Así pues, la consideración más importante de este trabajo y la tesis de la cual no nos desharemos, es la siguiente: se considera que los sistemas que tanto el pueblo indio como el europeo (como cualquier otro pueblo y cultura del globo) utilizan para aumentar su acervo de conocimiento son válidos y legítimos. Por ello, y para hablar del Yoga en el presente trabajo, nos referiremos indistintamente al mismo como “conocimiento”, “filosofía”, “cultura”, “pensamiento”, “ciencia”, “arte” y cualquier otro nombre que nos pueda parecer adecuado, sin hacer distinciones jerárquicas entre unos y otros, a no ser que se especifique lo contrario.

## 2 ¿QUÉ ES EL YOGA?

### 2.1 DEFINICIÓN

Definir el significado de la palabra “Yoga” es una ardua tarea, pues a tal término se le han dado diferentes connotaciones a lo largo de los siglos. Por ello, vamos a analizar diferentes aspectos de dicha voz. Etimológicamente, la palabra “Yoga” deriva de la raíz verbal sánscrita “yuj”, que significa “atar” o “uncir”. Podemos encontrar similitudes entre palabras de otras lenguas de la misma familia lingüística, como el inglés “yuj” o el español “yugo” (Feuerstein, 2013: 59). Iyengar es tajante: “Yoga es uno. Yoga significa unión. La unión del alma individual con el Espíritu Universal es yoga” (2019: 19).

En un sentido más técnico, se trata de una tecnología psico-espiritual genuinamente india, y “se refiere a ese enorme conjunto de valores espirituales, actitudes, preceptos y técnicas (...) formando el nombre genérico para los diversos caminos indios de autotranscendencia extática” (Feuerstein, 2013: 58)<sup>7</sup>. Cuando nos referimos, pues, a la *tecné* cuyo objeto y fin es la trascendencia y la comunión con la divinidad, Yoga es más bien una categoría lógica que subsume todo lo que incumbe a dicho método, siendo probablemente el sentido que más se acerca al uso habitual y cotidiano del término.

En este aspecto, Tola y Dragonetti definen el Yoga, y particularmente el de Patañjali, como “una mística”, pues incluye los tres elementos que, según los autores, constituyen cualquier misticismo, a saber: una experiencia (el samādhi, o trance yóguico), un método para conseguirlo y la convicción de que dicha experiencia es trascendente (Tola y Dragonetti, 2005: 19). De hecho, y de acuerdo a la definición que proponen,

El Yoga es una técnica destinada a procurar el método mediante el cual se llega al “trance” que procura un conocimiento extraordinario y sui generis, no discursivo, intuitivo, vivencial, descrito por los antiguos comentaristas indios del Yoga (siglos VII-XII) en términos similares a aquellos utilizados por Leibniz, Descartes, Santo Tomás, para describir la intuición. (Tola y Dragonetti, 2008: 63).

Otras definiciones de Yoga como técnica las encontraremos en los textos clásicos hindúes. La *Bhagavad-Gita* dice, en su verso II.50 que “(...) el yoga es la habilidad en las obras<sup>8</sup>” (Barrio, 2005: 33); Patañjali, en cambio, en el segundo

---

7 Otros autores ofrecen definiciones parecidas, como por ejemplo Mircea Eliade: “el término yoga sirve en general para designar toda técnica de áscesis y cualquier método de meditación” (Eliade, 1977: 18).

8 La “habilidad en las obras” refiere al karma yoga, un tipo de yoga muy defendido por la *Bhagavad-gita*, consistente principalmente en la capacidad de desligarse de los frutos de las acciones. No parece pues que esté refiriendo al rāja-yoga.

aforismo de su Yogasūtra afirma que “[Yoga es] la detención de los procesos mentales” (Pujol, 2016: 52). En ambos textos clásicos se nos ofrece una sucinta (e increíblemente precisa) definición de Yoga que, en el caso de la obra de Patañjali, se ampliará explicando el proceso que hay que seguir para la consecución de tal objetivo.

No obstante, Yoga también es un darśana, uno de los puntos de vista filosóficos de la sociedad india. Como hemos dicho anteriormente, significa “visión”, y “es fundamentalmente una visión de la realidad en que vivimos, un punto de vista sobre la misma, una cosmovisión, una *Weltanschauung*” (Tola y Dragonetti, 2005: 152). Es “un sistema de afirmaciones coherentes, extensivo a la experiencia humana, a la que trata de interpretar en su conjunto, con el objeto de liberar al hombre de la ignorancia” (Eliade, 1977: 20).

El Yoga es uno de estos darśanas; de hecho, es uno de los seis darśana āstika , u ortodoxos. Estos sistemas āstika son aquellos tolerados por el brahmanismo, en contraposición a los sistema nāstika , o heterodoxos, entre los que se incluirían el budismo o el jainismo. Los sistemas ortodoxos son seis, como ha quedado dicho, y suelen presentarse en tres duplas<sup>9</sup>: los sistemas Nyāya y Vaiśeṣika; Mīmāṃsā y Vedānta; Sāṃkhya y Yoga. Muy someramente diremos que Nyāya ofrece un enfoque lógico y epistemológico, Vaiśeṣika en la ontología y la física natural atomista, y Mīmāṃsā en una teoría hermenéutica dedicada a la correcta interpretación de los Vedas. De los tres que quedan, el más conocido es el Vedānta, dividido en sub-escuelas y en la cual se fundió Mīmāṃsā. De esas escuelas derivadas, la más famosa es la escuela advaita de Shankara, que predica el monismo absoluto y la única existencia de Brahman. Del Yoga y Sāṃkhya hablaremos en los próximos capítulos. A pesar de existir diferencias de enfoque, hay varias características que tienen en común todos los darśana āstika , que son precisamente los que hace que sean considerados ortodoxos. Estas seis tradiciones

comparten los siguientes postulados: la transmigración de las almas, la ley de causa y efecto, la creencia en la autoridad de las escrituras védicas, el ideal de la liberación, los instrumentos del conocimiento válidos, la disciplina ética y la realidad y la inmortalidad del ātman. (Román, 2008: 272).

Por tanto, y después de ofrecer diferentes acercamientos al término “Yoga” desde lo etimológico, lo práctico y lo filosófico, vamos a tratar de aunar todos ellos en una definición que las contenga. Nuestra definición de yoga será pues, la que sigue: **Yoga es la serie de técnicas que, basadas en una filosofía y forma de**

---

9 Arnau indica que esta distinción no aparece en la literatura antigua, sino que se trata de un producto de lo que se podría llamar escolástica india, que busca la polémica y establecer una exclusión entre las corrientes que siguen a los veda y las que no (Arnau, 2019: 39).

**interpretar la realidad genuinamente indias, busca la unión del Ser individual con el Ser trascendente<sup>10</sup>.**

## 2.2 EL PADRE DEL YOGA: SĀṂKHYA

Hay dos darśanas sobre los que no nos hemos detenido: el Sāṁkhya y Yoga; sobre el primero en particular centraremos ahora nuestra atención. Nos indica Óscar Pujol que “En el Mahābhārata<sup>11</sup> ya aparecen mencionados el Sāṁkhya y el yoga como dos métodos contrapuestos: el primero implica una forma de análisis de tipo intelectual, y el segundo, una disciplina práctica” (Pujol, 2016: 25). A pesar de la similitud entre ambos sistemas, no son exactamente lo mismo, pues afirma también que los Yogasūtra presentan una epistemología y una ontología propias, al tiempo que el Sāṁkhya ofrece también una praxis distinta a la de Patañjali.

Feuerstein define Sāṁkhya como una escuela que “se ocupa en primer lugar de enumerar y describir las categorías principales de la existencia” (Feuerstein, 2013: 182), es decir, se trata de una ontología. Sāṁkhya y Yoga son similares, siendo así que hubo un tiempo en que ambos sistemas formaban una única tradición. No obstante, defiende que los seguidores de Sāṁkhya utilizan el discernimiento además de la renuncia como método para la salvación, y los yoguis, en cambio, la meditación. Así, “Sāṁkhya se describe a menudo como el aspecto teórico de la práctica del Yoga, pero es incorrecto” (ibid.). Parece ser que la *Bhagavad-Gita* es de esta misma opinión, pues en III.2 se afirma que

Dos formas alcanza en este mundo el esfuerzo del alma sobre sí misma, según ya te he indicado antes, ¡oh, tú, sin pecado!: la primera es la de los adeptos al Sāṁkhya, por medio del yoga del conocimiento; la segunda es la de los yoguis, por medio del yoga de las obras (Barrio, 2005: 37).

A pesar de lo expuesto, en general se suele presentar el sistema Sāṁkhya-Yoga como una dupla, como las dos caras de una misma moneda: diferentes entre ellas, pero parte de un todo.

El objetivo de todo darśana indio, como ya ha quedado dicho anteriormente, es lograr la salvación del ser humano. Toda ciencia india lo es en cuanto cumple una función salvífica, soteriológica; dicha salvación se obtiene mediante la trascendencia. Pero ¿de qué hay que “salvarse”? ¿cuál es ese mal que nos

---

10 Nos referimos, claro está, al objeto del yoga clásico. Otras tradiciones, como por ejemplo la budista, también practican yoga, si bien su objetivo no es la unión con el Ser trascendente, pues no contemplan la existencia de tal entidad.

11 El Mahābhārata es un texto épico de la India, y forma parte de su cultura mitológica y ética. Sería comparable a las Odisea e Ilíada occidentales. La *Bhagavad-Gita* es una parte de esta obra. Se estima que fue escrita c. siglo III a. C., lo que indica que tanto el yoga como el Sāṁkhya ya eran conocidos en esa época, como mínimo.

amenaza? La respuesta que nos ofrece la cultura india es demoledora para la concepción occidental: de todo; la existencia es sufrimiento. El Buda proclamó que «¡Todo es dolor, todo es efímero!», y Patañjali unos siglos después dejaría escrito en II.15 que “Para el hombre de conocimiento, toda experiencia es dolorosa (...)”. En palabras de Eliade este es “el latemotiv de todo el pensamiento religioso post-upaniśádico” (1999: 64). Por tanto, podemos decir que si hay algo genuino en la filosofía india es su carácter teleológico, orientado a un objetivo claro que es la trascendencia, a través de la cual se alcanza la salvación.

Tola y Dragonetti afirman que el Sāṃkhya se remonta a varios siglos antes de nuestra era (2008: 515), y Eliade que la tradición india lo considera el más antiguo de los darśana āstika (1978: 18). No obstante, y como pasa con el Yoga, la escuela ya lleva desarrollándose durante siglos antes de que se ponga por escrito y se sistematice. En el caso que nos ocupa, el fundador tradicional del sistema es el sabio Kapila, a quien se le atribuye la autoría de los Sāṃkhyasūtra; no obstante, según Feuerstein es probable que un sabio con ese nombre viviese en la época védica, pues no parece que los Sāṃkhyasūtra sean anteriores al siglo XIV d. C. (2016: 182). De lo que no parece dudar nadie es de la autoría de Īśvarakrishna del texto conocido como Sāṃkhyakārikā, considerado texto fundacional del Sāṃkhya como darśana y escrito a mediados del siglo IV a.C. Podemos decir que Īśvarakrishna es a Patañjali lo que los Sāṃkhyakārikā a los Yogasūtra.

Hemos de recordar que, a pesar de que Sāṃkhya y Yoga han sido habitualmente presentados en una dupla en la cual el primero forma la parte teórica y el segundo representa la parte práctica, dicha distinción no es necesariamente cierta: si bien es verdad que la metafísica de ambas doctrinas es prácticamente la misma y que comparten ciertos postulados, también lo es que hay diferencias entre ambas. En los próximos apartados analizaremos primero aquellos postulados sobre los que se asienta la doctrina Sāṃkhya y después las diferencias que presenta respecto al Yoga.

### 2.2.1 EL DUALISMO EVOLUCIONISTA DEL SĀṂKHYA

La principal característica de Sāṃkhya es su dualismo: Para el Sāṃkhya existen dos principios absolutos que conforman toda la realidad: puruṣha y prakṛti; espíritu y materia<sup>12</sup>; conciencia y naturaleza. Son irreductibles entre sí y ninguno de los dos depende del otro ni de ningún otro principio diferente o por encima de ellos (Tola y Dragonetti, 2008: 519).

---

12 La idea de materia con la que se trabaja aquí es “plenamente filosófica, o mejor, ontológica, ya que es una conjetura, una apuesta sobre la estructura última de la realidad. (...) podría concebirse como el sustrato energético, molecular, en continua evolución que adopta diferentes estructuras, según los distintos niveles de la realidad” (Martínez, 2011: 223).

Sāṃkhya niega todo tipo de atributo a puruṣha, así como todo tipo de relación. La kārīkā 19 afirma que es “testigo, aislado, indiferente, espectador e inactivo”. Hay que concretar que, a pesar de que habitualmente se refiere a puruṣha como único, hay múltiples puruṣhas, tantos como individuos egoicos existen; de hecho, Feuerstein destaca una incoherencia de este sistema: dicho pluralismo de conciencias es ilógico, pues si todos ellos fuesen omniscientes no podrían ser independientes, ya que acabarían solapándose unos a otros y necesariamente se tendrían que interrelacionar (Feuerstein: 2016, 182).

Prakṛti, como puruṣha, es eterna y real (pues para el Yoga y el Sāṃkhya el mundo es real). No obstante, y a diferencia de la segunda, puede darse en dos modalidades distintas: si es *vyakta*, manifestado, es “causado, impermanente, finito, múltiple, activo, dependiente, característico, compuesto y subordinado”; si en cambio es *avyakta* o no-manifestado, es todo lo contrario (kārīkā 10). De cualquiera de los modos, no obstante, prakṛti está formada por tres elementos constituyentes, llamados guṇa:

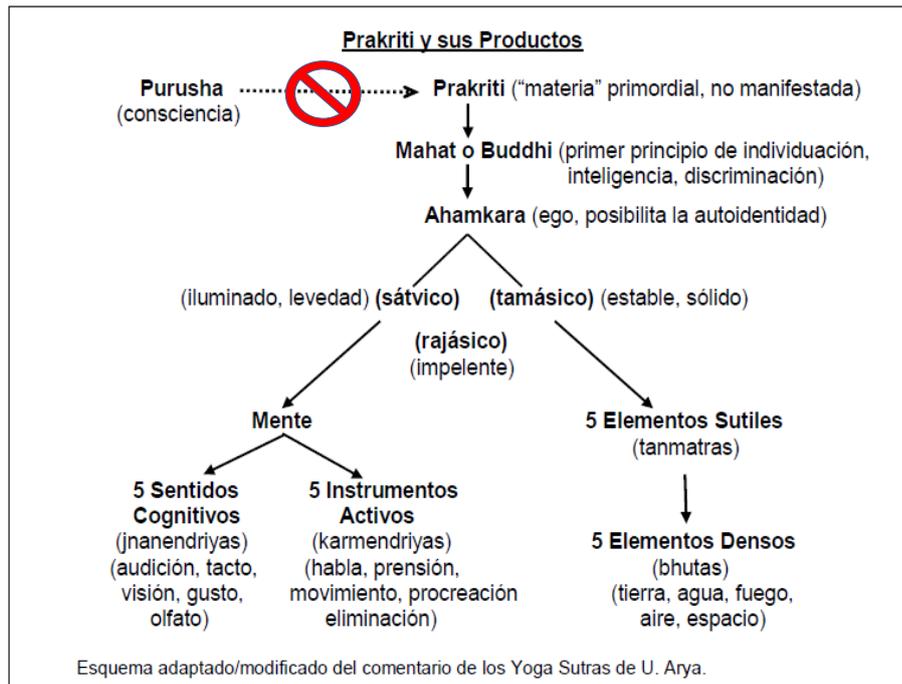
Los (tres tipos de) guṇas, cuyas naturalezas son placer, dolor e indiferencia, tienen como finalidad manifestar, actuar y obstruir; se dominan, soportan y activan mutuamente. Interactúan entre sí. Sattva es ligero y luminoso; rājas es estimulante y móvil; tamas es inerte y obstructor; como (las partes de) la lámpara (que actúan juntas para producir el fenómeno único de la luz), su acción tiene un fin común (Karikas 12 y 13).

No se puede considerar a prakṛti diferente de los tres guṇa: en todo fenómeno, ya sea este físico o biológico, se dan los tres a la vez, aunque en distinta proporción. Si los tres guṇa se encuentran en perfecto equilibrio, prakṛti será no-manifestado (*avyakta*). Cuando pierde este equilibrio, prakṛti empieza a evolucionar, surgiendo 24 categorías o modos diferentes de existencia material. De la materia en equilibrio surge mahat, al que se identifica con buddhi (el intelecto); de mahat surge ahamkāra (el sentido del «yo», la egoicidad); de ella surgen la mente inferior, por un lado, los diez sentidos por otro (separados estos a su vez en cinco sentidos cognitivos y cinco sentidos conativos) y los tanmātra (potenciales de energía sutil) por un tercer lado. De estos tanmātra surgirán luego los cinco bhūta o elementos materiales, que irán evolucionando luego en átomos, moléculas, vegetales, animales etc. (Feuerstein 2016: 184 y Eliade, 1978: 32-33)<sup>13</sup>. El próximo diagrama hace más visual el esquema arriba expuesto<sup>14</sup>:

---

13 Este esquema evolutivo recuerda en gran parte a la teoría de la emanación de lo Uno, al Nous y al Alma que Plotino desarrollaría en el siglo III (Uno = puruṣha, Nous = buddhi y Alma = ahamkāra).

14 Amplía ligeramente el esquema de Feuerstein (2016: 184), al que se le ha añadido el símbolo en rojo. Recuperado en: <http://omnia.ddns.me:9100/no-dualidad/una-necesaria-comparacion-entre-el-advaita-y-sus-sistemas-hermanos-rāja-yoga-y-samkhia/>



El símbolo ha sido añadido porque, a pesar del general error, no es posible que puruṣha se relacione con prakṛti. De hecho, ese es el gran error que causa el sufrimiento que toda filosofía india quiere solventar: el hombre cree que su vida psicamental es idéntica a su espíritu. Como podemos ver en el esquema conceptual, ambas realidades son de órdenes distintos. Para decirlo con Eliade, el ser humano

confunde así dos realidades enteramente opuestas y autónomas, entre las que no existe ninguna conexión verdadera, sino únicamente relaciones ilusorias, ya que la experiencia psicamental no pertenece al espíritu, sino a la Naturaleza; los estados de conciencia son los productos refinados de la misma sustancia que está en la base del mundo físico y del mundo de la vida (1978: 28).

El problema viene porque el hombre conoce por medio del intelecto, buddhi; no obstante, este intelecto no es más que la más sutil de las formas de prakṛti. Siendo un fenómeno de la Naturaleza, no puede tener contacto más que con otros fenómenos de su mismo tipo, esto es, materiales; así, no puede tener ningún tipo de relación con un orden de realidad trascendental. El error viene de que esa identificación entre intelecto y yo, entre buddhi y puruṣha, que es imposible (Eliade 1978: 30). Esa relación se debe a dos motivos: por un lado la ilusión humana, y por otro a una especie de armonía que se da entre esas dos realidades, puruṣha y buddhi, que por otro lado son esencialmente distintas. Buddhi, bajo sattva (el guṇa de la luminosidad) tiene la capacidad de reflejar a

puruṣha, a pesar de que esta última no se ve alterada por esa reflexión (1978: 38).

Siendo puruṣha eterno y libre, no puede ser vasallo ni mantener relaciones con prakṛti, como ya ha quedado dicho. No obstante, el hombre cree que puruṣha es esclavo de prakṛti, y que puede ser liberado (Eliade, 1978: 42) Pero todo ello es falaz: puruṣha es libre y un mero espectador, y la liberación o moksha no es más que el conocimiento, el darse-cuenta de esa libertad. Afirma el historiador rumano que puruṣha acepta no obstante participar de dicha ilusión utilizando un medio de prakṛti, buddhi, como medio para tal “engaño”. Tal cosa podría parecer absurdo, pero la filosofía india nos recuerda, en palabras del autor, que “no debemos juzgar al Yo desde un punto de vista lógico o histórico, (...) hay que aceptar la realidad tal y como es” (1978: 43).

Si el objetivo último de Sāṃkhya es moksha a través del conocimiento ontológico de la realidad, tendremos que descubrir que puruṣha, como Yo verdadero es completamente independiente y pasivo respecto a prakṛti, que en última instancia no tiene nada que ver con nuestra verdadera esencia; toda impresión contraria es una ilusión creada y creída por el intelecto.

## 2.2.2 DIFERENCIAS ENTRE SĀṂKHYA Y YOGA

Ya hemos visto que varios autores señalan que la asimilación entre Sāṃkhya y Yoga no es del todo correcta, ya que hay ciertas diferencias entre ambos sistemas. Mircea Eliade señala muy brevemente dos de ellas: por un lado, Sāṃkhya es un sistema completamente ateo, mientras que el Yoga presenta cierto teísmo; por otro, mientras que Sāṃkhya solo concibe la salvación a través del conocimiento metafísico, el Yoga dota de gran importancia a la práctica meditativa. M.<sup>a</sup> Teresa Román hace referencia al teísmo yóguico, indicando que el Yoga

postula un Dios supremo, la única alma que escapará a los vaivenes samsáricos y la reencarnación, y que ayudará al meditador en sus esfuerzos por liberarse finalmente. Este último estado consiste, según el Yoga, en el aislamiento y en la eliminación del dolor (Román: 1998, 105).

La concepción de la deidad del Yoga queda expresada en los sūtra I.23-26, donde queda definida como un puruṣha especial completamente pasivo que no puede ser afectado por nada, eterno y poseedor de la semilla de la omnisciencia. Tal puruṣha especial no se contempla en Sāṃkhya, pues el conocimiento viene de entender que nuestro ātman es en realidad uno con la conciencia cósmica, y no el ser con el “yo” con el cual se identifica.

Podríamos decir entonces que la principal diferencia entre ambos darśana se da en su modo de alcanzar el conocimiento y, por tanto, la liberación: mientras que Sāṃkhya trata de entender una verdad única y última mediante una gnosis metafísica, Yoga trata de experimentar dicha verdad a través de la práctica meditativa. La vía de aprehensión del primero es la comprensión, y la del segundo la experimentación.

### 3 PATAÑJALI Y LOS YOGASŪTRA

El Yoga es una técnica que cuenta muchos siglos de antigüedad; restos arqueológicos parecen demostrar que ya se practicaba a mediados del tercer milenio a. C. El que se conoce como “Sello de Paśupati” muestra a una deidad, Paśupati, el Señor de las Bestias (y encarnación de Śiva) en postura meditativa, lo que hace pensar que tal práctica ya se conocía cuando dicho sello se manufacturó, entre el 2500 y el 2400 a. C.<sup>15</sup>. Esta representación de Śiva es la más antigua de aquellas que se conoce, y antecede por muchos años a los Vedas. Teniendo todo esto en cuenta, podemos afirmar que una suerte de protoyoga existió en los territorios de la cultura del valle del Indo, territorio que hoy en día forma parte de Pakistán.

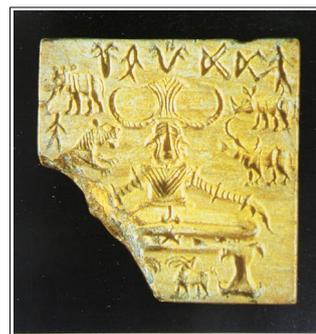


Figura 1: Sello de Paśupati

Con toda seguridad, no obstante, ese protoyoga evolucionó y se especializó hasta convertirse en la técnica liberadora que Patañjali conoció, practicó, sistematizó y expuso. Este autor “proporcionó a la tradición del yoga un marco teórico razonablemente homogéneo, (...) dedicado a definir los elementos más importantes de la teoría y la práctica del yoga” (Feuerstein, 2013: 423). En los próximos apartados nos dedicaremos a observar quién fue Patañjali y cuál su obra.

#### 3.1 PATAÑJALI, ENTRE LA MITOLOGÍA Y LA HISTORIA

Siendo estrictos y fieles a la verdad, hemos de decir con Mircea Eliade que “en cuanto al autor de los Yogasūtra, nada sabemos de él” (1978: 17). La historiografía reconoce dos autores con el nombre Patañjali en la India. El primero fue un gramático (de hecho, uno de los tres más grandes gramáticos indios) que escribió su obra durante el siglo II a. C. No obstante, los Yogasūtra se suelen fechar entre los siglos II y V d. C., así que difícilmente podría tratarse del mismo individuo. (Pujol, 2016: 15).

A pesar de la falta de garantías respecto a los individuos históricos, desde luego existe un Patañjali tradicional. De hecho, a partir del siglo X d. C la tradición habla de tres (¡tres!) Patañjali(s), siendo el tercero un médico. Así, tendríamos a un experto gramático, un sabio yogui y un conocido doctor que “abarcan de una forma perfecta la conocida distinción de palabra, mente y cuerpo” (Pujol, 2016: 16). Haciendo de los tres Patañjalis uno, queda un personaje mítico perfecto para considerarlo sistematizador de un conocimiento elevado a nivel de dharma: a través de la gramática purifica la palabra, a través de la medicina el cuerpo y a través del yoga la mente (Pujol, 2016: 16).

15 Fecha e imagen obtenidas de la página web del Museo Nacional de la India. Recuperada en: <http://nationalmuseumindia.gov.in/prodCollections.asp?pid=42&id=1&lk=dp1>. Traducción propia.

Feuerstein (2013: 421) además del gramático, reconoce no tres, sino “muchos otros Patañjalis”. Teniendo esta información en cuenta, es probable que “Patañjali” sea una marca en la cual identificar a varios compiladores o sabios que posible y probablemente no fuesen el mismo, amén de que no se dude de la existencia de uno en concreto, experto yogui, al cual nos referiremos a partir de ahora. De cualquiera de las maneras, sin duda el título tiene un punto reverencial, ya que la traducción literal de Patañjali es “caído del cielo” (pat) y “hacer el mundra reverencial” (añjali), con lo cual se podría traducir como “hijo del cielo que ora”.

A pesar de lo expuesto hay que tener en cuenta que la controversia de la autoría de los Yogasūtra (y por tanto también de su datación) es de escasa importancia: teniendo en cuenta que el Patañjali autor se dedicó a compilar las técnicas que ya se conocían, se deduce que han de ser más antiguas que la propia obra. Patañjali no creó el Yoga, sino que lo sistematizó y lo puso por escrito. Y sabiendo que por lo menos ciertas técnicas de yoga databan de varios siglos antes del momento de ponerlos en papel, es de suponer que Patañjali inmortalizó una práctica probada, depurada y formalizada a lo largo de todos esos años, lo que parece insinuar que ya el compilador lo aprendió cuando contaba con gran garantía de su efectividad. Es decir, que Patañjali se limitó a poner por escrito la receta de una técnica que funcionaba (y además funcionaba bien). Si el yoga se trata de un diamante, Patañjali recogió el trabajo de todos los joyeros que antes de él pulieron el mineral, y lo colocó en una vitrina. Es consciente de ello, y así lo expresa en su primer sūtra (I.1): “atha yogānuśāsanam”<sup>16</sup>.

### 3.2 LOS YOGASŪTRA

Los Yogasūtra constan de cuatro capítulos o libros (pāda = pie): *Samādhipādaḥ*, *sādhana-pādaḥ*, *vibhūtipādaḥ* y *kaivalya-pādaḥ*, y cada uno trata, respectivamente, del éxtasis, de la práctica, de los poderes y del aislamiento. Están escritos en sūtras, aforismos cortos y ambiguos. Feuerstein recoge un texto de Surendrenath Dasgupta, en el que se indica que dichas “semifrases” son deliberadamente cortas y cargadas de sentido, probablemente elaboradas para aquellas personas que ya conocían la práctica del Yoga, como si de un guion de apoyo se tratasen (2013: 424).

Al analizar los Yogasūtra observaremos que se trata, en última instancia (y traduciéndolos a nuestra jerga filosófica occidental) de una mezcla entre fenomenología y psicología, o mejor, una meta-fenomenología y una contra-psicología. Si entendemos la fenomenología como ciencia para la cual “la única fuente de conocimiento es la evidencia que caracteriza a los datos que son inmanentes a la conciencia y provienen de los objetos a los que atiende” (López,

---

16 “Ahora la enseñanza del Yoga”, es decir, «aquí os muestro la técnica del Yoga».

2016: 84) es obvio que no puede casar con el objeto último de la práctica de yoga, que es el samādhi entendido como la unión entre la conciencia propia y la universal, lo que implica haber dejado de lado previamente toda clase de objeto, incluido el de la conciencia; es decir, la conciencia deja de recibir nada (incluso a sí misma) que no sea la conciencia universal. Por la misma razón puede ser una contra-psicología, pues yoga es, como define Patañjali en I.2, el cese de los procesos mentales, de los cuales se encarga dicha ciencia.

No obstante, hay que tener en cuenta que los Yogasūtra que nos han llegado hoy en día son en general entendidos bajo la luz que muchos compiladores y comentaristas han arrojado sobre el texto de Patañjali. Más adelante se hablará sobre ellos, pero tenemos que tener en cuenta que, a pesar de que en general ayudan a entender el texto original, “estas obras secundarias no proceden de la propia escuela de Patañjali, por lo que debemos abordar sus exposiciones desde una perspectiva muy crítica”, como señala Feuerstein en la misma página.

### 3.2.1 LIBRO I – SOBRE EL ÉXTASIS<sup>17</sup> – SAMĀDHIPĀDAḤ

El libro primero de los Yogasūtra de Patañjali, que trata sobre el éxtasis, está compuesto por 51 sūtras y es probablemente el que podríamos considerar genuinamente rājayógico. Se trata de un completo tratado en el que se describen la mente, sus funciones y procesos y el camino a seguir para detenerlas. Es muy posible que este libro estuviera dirigido a las personas que ya tenían una práctica consolidada del aṣṭāṅga descrito en el segundo libro; el primero describe el proceso que se da especialmente en el yoga puramente mental y psicológico, que correspondería con dharāṇā, dhyāna y samādhi, por lo que cabe pensar que la práctica de los otros cinco āṅga tienen que preceder a estos, y por tanto, el contenido de ese segundo libro que los describe al de este primero. El término “rāja-yoga” significa “yoga real”, y, a pesar de que tal concepto empezó a utilizarse tarde (siglo XVI d. C), hace referencia al yoga que sistematizó Patañjali y, por lo tanto, a aquel del que se habla en los Yogasūtra. (Feuerstein, 2013: 102). También es conocido como “aṣṭāṅga yoga”, el yoga de los ocho miembros o las ocho partes. En el aforismo II.29, Patañjali nos indica que “las restricciones, las prescripciones, las posturas, el control de la respiración, la retirada [de los sentidos], la concentración, la liberación y la contemplación constituyen los ocho elementos del yoga” (Pujol, 2016: 197). En sánscrito latinizado, esos ocho caminos son yama, niyama,

---

17 Óscar Pujol traduce samādhi como “contemplación”. Hemos preferido la traducción que ofrece Feuerstein (“éxtasis”) porque la opción de Pujol podría conducir a error, ya que hemos indicado que dhyāna consiste en la contemplación meditativa del objeto en el que nos hemos concentrado nuestra atención en dharāṇā. Más oportuna nos parece además (como indica el propio Feuerstein) el giro que introduce Eliade al indicar que el éxtasis es en realidad éntasis, indicando así que el proceso de transcendencia se da desde el interior hacia el interior, y no hacia el exterior (Feuerstein, 2013:54 y Eliade, 1977). No obstante, hemos optado por “éxtasis” por encontrarse más extendido su uso.

āsana, prānāyāma, pratyāhāra, dharāṇā, dhyāna y samādhi. Iyengar, en su obra *El Árbol del Yoga* simbolizará el Yoga con un árbol, y cada uno de los *āṅga* con una parte del mismo (raíz, tronco, ramas, hojas, corteza, savia, flor y fruto, respectivamente) (2019: 24-26). Los tres primeros estadios (yama, niyama y āsana) forman la búsqueda exterior, *bahiranga sādhana*, en la que se pretende crear consciencia de la relación con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea, además de liberarnos de la consciencia de nuestro cuerpo. En definitiva, trata de las relaciones (extra)corporales para poder centrarnos en la interioridad. Prānāyāma y pratyāhāra son parte de *antaranga sādhana*, la búsqueda interior, cuya intención es liberar los sentidos de los objetos exteriores, y de este modo controlar la mente. Por último *antaratma sādhana*, la búsqueda del alma, compuesta por dharāṇā, dhyāna y samādhi busca la completa interioridad y unión con el ātman mediante la sucesiva profundización de la práctica meditativa, hasta alcanzar el éxtasis.<sup>18</sup> De hecho, Pujol afirma que “este yoga expuesto en el primer libro consiste básicamente en una forma de meditación sin ejercicios físicos, a diferencia del yoga de la acción, que se explica en el segundo libro” (Pujol, 2016: 146).

El texto ya indica que se va a presentar la enseñanza del Yoga, que consiste en la detención de los procesos mentales. Cuando tal detención se consigue, el sujeto conoce su verdadera naturaleza, y en caso contrario adopta la forma de los procesos mentales (I.1-4). Es decir que el Yoga consiste en desligarnos de los procesos mentales, para lo cual hay que detenerlos y conseguir que la conciencia adopte su propia naturaleza.

Los procesos mentales que hay que detener son: el conocimiento<sup>19</sup> (la percepción, la inferencia y el testimonio verbal); el error (un conocimiento falso); la conceptualización (carece de referente externo y está ligado al conocimiento lingüístico); el sueño (la percepción de la ausencia) y la memoria (la no-tergiversación de lo percibido) (I.5-11). Ésta detención sólo se puede dar mediante la práctica y el desapego; requiere de un esfuerzo duradero e ininterrumpido, y es el esforzarse en la práctica la que la afianza. El desapego se orienta a todo objeto exterior, “de este mundo y del más allá”, y nos lleva a la ausencia de deseo hacia los constituyentes<sup>20</sup> (I.13-16).

---

18 Iyengar en su *Árbol del Yoga* hace una clasificación distinta: yama y niyama son deberes y prohibiciones; āsana, prānāyāma y pratyāhāra son sādhana (la práctica) y a dharāṇā, dhyāna y samādhi los llama “el fruto de sādhana” (2019: 23).

19 Aquí se puede observar que la epistemología del yoga se sigue de la del Sāṃkhya: en el Sāṃkhyakārikā, 4, podemos leer que “Los tres medios de conocimiento son la percepción directa, la inferencia lógica y la referencia a autoridades dignas de confianza, pues todo conocimiento se basa en estos tres”.

20 Nosotros entendemos por constituyentes los *guṇa* y, por tanto, todo lo que deriva de ellos, es decir, toda la realidad material. Exige pues un desapego absoluto. Pujol, en cambio, lo define como “las energías constituyentes que la conforman y las cualidades que las caracterizan: ausencia de deseo por la dulzura del azúcar (...)” (Pujol, 2016: 84).

Hay dos tipos de contemplación según Patañjali: la cognitiva y la no-cognitiva. La que nos interesa es la no-cognitiva, pues es la que “va precedida de la detención [de los procesos mentales y se da cuando la mente] queda reducida a las impresiones latentes” (I.18). Es decir, cuando detenemos la mente llegamos a la contemplación no-cognitiva; si la detención de los procesos mentales es yoga (según lo dicho en I.2), entonces la contemplación no-cognitiva es yoga. En I.21 y 22 se nos recuerda que esta contemplación se da en aquellos que son muy diligentes y también que el efecto puede variar en función de la intensidad de la práctica.

En los próximos sūtra se incluye la idea teísta de Īśvara, el Señor, la Divinidad. Se afirma en I.23 que meditando constantemente sobre tal concepto se alcanza la contemplación. Īśvara es expresado por la prāṇāva, el om, cuya repetición produce la comprensión su propio significado; es decir, la meditación y recitación de tal sílaba produce la aprehensión de su mensaje. Y mediante dicha repetición, se nos indica en I.29, se consigue que los obstáculos mentales desaparezcan, y con ella la visión interior. Esos obstáculos mentales son la enfermedad, la apatía, la duda, la negligencia, la pereza, la intemperancia, la visión errónea, la incapacidad para alcanzar un nivel [de contemplación] y la precariedad [del nivel conseguido] (I.30). Podemos comprobar que todos esos estado definidos como obstáculos mentales son los que hoy en día concebimos como “negativos”, aquellas situaciones que suponen una interrupción de nuestra serenidad. Más cuando vienen acompañadas por el dolor, la frustración, el temblor de los miembros y la espiración agitada, tal y como se indica en I.31.

No obstante, en las próximas sūtra (I.32-39) se nos va a indicar cómo eliminar tales obstáculos: la primera es la empatía, pues se indica literalmente que “la paz mental se obtiene cultivando la amistad con los que son felices, la compasión por los que sufren, la alegría hacia los virtuosos y la indiferencia hacia los malvados”; así, podemos conseguir nuestro objetivo identificándonos con aquellos que se encuentran en estado de felicidad. Pero también lo podemos conseguir practicando prāṇāyāma; o centrando la concentración en un solo objeto; u orientándola a algún objeto que esté libre de pasión o hacia algún objeto deseado<sup>21</sup>, entre otras.

Esta sensación de tranquilidad abarca todo el ser, “desde el átomo más sutil hasta la magnitud más elevada”; la mente entonces se asemeja a un espejo, que refleja aquello en lo que se centra, pudiendo ser el objeto que percibe, el objeto percibido o el acto de la propia percepción (I.41). En los próximos sūtra se nos indica con gran sutileza y precisión el orden ascendente de lucidez hasta alcanzar el conocimiento infalible, que es la visión colmada de verdad (I.48).

---

21 Puede parecer contradictorio que se recomiende primero un objeto que no genere pasión y por otro lado uno que nos sea placentero. El primero se indica porque al no generarnos pasión, no va a alterar nuestro flujo mental; el segundo, porque al ser placentero hará más fácil la concentración en este objeto, y luego se puede extrapolar a otros.

La visión llena de verdad tiene un ámbito distinto al del conocimiento verbal o al inferencial, ya que su objeto no es universal, sino particular (I.49). Es decir cuando evocamos un universal (como por ejemplo, la idea de “perro”) no estamos accediendo a la realidad que tal universal evoca, así como cuando vemos sangre podemos inferir la herida, pero no experimentarla. Mediante la percepción, en cambio, podemos acceder a la realidad de manera inequívoca; no solo intuirlo, sino también vivirla. La impresión que nace de esta dicha visión detiene el resto de impresiones latentes (I.50), y es cuando incluso esta cesa que aparece la contemplación no-germinal (samādhi) (I.51).

Como podemos comprobar, este primer libro contiene una descripción al detalle de los procesos psicológicos de la práctica de yoga. De hecho, Ramiro Calle afirma que se trata de la primera psicología del mundo (Calle, 2011: 114). Nosotros lo hemos llamado contra-psicología pues su objeto es detener todo proceso mental; también lo hemos definido como meta-fenomenología, porque el samādhi que se alcanza cuando todo proceso desaparece no deja de ser una epojé radical, al estilo Husserliano, que pone en suspensión incluso la propia yoicidad.

### 3.2.2 LIBRO II – SOBRE LA PRÁCTICA - SĀDHANAPĀDAḤ

El segundo libro está compuesto por 55 sūtra y trata sobre la práctica propiamente dicha del yoga, por lo que podríamos considerar el contenido de este libro como el inicial a la hora de adentrarse en el camino yóguico. El yoga que se nos describe en sādhanapādaḥ es el que va desde yama, el primero de los āṅga del yoga que consiste en las prohibiciones morales para el practicante, hasta pratyāhāra, el quinto de los āṅga consistente en el recogimiento de los sentidos. Se supone que estas disciplinas son en cierto sentido más sencillas que los tres āṅga que se practicarán en el yoga mental que ya se ha descrito previamente en el primer libro.

Comienza diciendo que la actitud ascética, el estudio y la meditación constante en Īśvara son los constituyentes del yoga de la acción (kriya yoga), cuyo objetivo es mejorar la contemplación y la atención en las aflicciones. Es decir que el kriya yoga queda contemplado por tres de los cinco niyama (tapas, svādhayā e Īśvara-praṇidhāna) (II.1-2). Las aflicciones frente a las que nos prepara el kriya yoga son la ignorancia, el sentido del yo, la pasión, la aversión y el instinto de supervivencia (II.3).

Se indica claramente en II.4 que la ignorancia en cualquier forma es la causa de resto de aflicciones, y en el próximo sūtra queda definida como “la unión de lo permanente en lo transitorio, de lo puro en lo impuro, del placer en el dolor

y del yo en lo que no es yo”; es decir que la ignorancia viene de confundir el ser o lo que es, con el no-ser o lo que no es. Su primer resultado es el sentido del yo que hace que confundamos conciencia con intelecto (Pujol, 2016: 157): se trata del error al que metafísicamente intenta dar respuesta el Sāṃkhya. Las otras aflicciones son la pasión y la aversión, que vienen ligadas al placer y al dolor<sup>22</sup>, y el instinto de supervivencia, que está fundamentado en el miedo a la muerte y en la reacción hacia las amenazas externas (II.5-9). Si bien cuando estas aflicciones están latentes sólo se pueden erradicar del todo cuando la mente se reabsorba en puruṣha, las sensaciones que provocan pueden ser destruidas mediante la meditación (II.10-11).

Las aflicciones son el origen del depósito de karma<sup>23</sup>, fuerza que se experimenta tanto en esta vida como en las próximas, y que determina el nacimiento (próximo, se entiende), la duración de la próxima vida y la experiencia que conllevará dicha existencia; su objeto es el placer o el dolor, dependiendo de los méritos y los deméritos (II.12-14).

Como quedó dicho, el motor de todo pensamiento indio es la liberación de un dolor que resulta inevitable. Así sucede también en el yoga, como se expresa en 2.15 al afirmar que para el sabio toda experiencia es dolorosa, pues conoce que incluso en el placer hay dolor<sup>24</sup>; se propone entonces suprimir el dolor que está aún por llegar, cuya causa es “la conjunción entre el perceptor y la causa perceptible” (II.17), que se refiere a la mirada del ser-puruṣha al mundo-prakṛti. Este mundo está definido en el próximo sūtra como compuesto por los tres guṇas (literalmente “con tendencia a la iluminación, la acción y la estabilidad”, es decir sattva, rājas, y tamas), compuesto por elementos y sentidos y con la experiencia y la liberación como objetivo. prakṛti está para poder volver a ser-puruṣha.

En 2.20 se va a describir a quien percibe el mundo, es decir, a puruṣha. Queda definido de este modo “El perceptor es solo la visión que, aun siendo impoluta, se ve reflejada en la percepción mental [del mundo]”. Y es que puruṣha es simplemente el observador que no actúa más que con su observación; es la conciencia, el espejo en el que el mundo material se refleja, y por dicho reflejo es percibido. En 2.21 se confirma que prakṛti solo tiene sentido en cuanto a ser-percibido. Para quien consigue su objetivo (el del yoga), dice el

---

22 Si entendemos la supresión de los procesos mentales (esto es, el objeto del yoga) como una suerte de ataraxia extrema (entendida en clave helenista), podremos hacer un paralelismo válido entre el objeto perseguido por la filosofía helenista y la india.

23 El karma es según Eliade una de las cuatro ideas-fuerza de la idiosincrasia india, siendo las otras tres “maya” (la ilusión cósmica soportada y valorizada por el ser humano), “nirvana” (la liberación del ciclo de la metempsicosis) y el propio yoga (Eliade, 1977: 16).

24 Ideas que, otra vez, aparecen en la filosofía hedonista moderada de la época helenística (e. g. Epicuro).

próximo sūtra que el mundo de la percepción desaparece, aunque sigue existiendo<sup>25</sup>, pues otros puruṣha lo siguen percibiendo.

Los siguientes dos aforismos son importantes, pues describen el objeto (causado por la ignorancia) que pretende destruir el yoga. “La conjunción es la causa constitutiva de la potencia del poseedor y del objeto poseído”, literalmente en II.23. Pujol entiende aquí que la conjunción es aquella que hace a puruṣha sujeto y a prakṛti objeto; es decir, el error metafísico que el yogui tiene que destruir es el aquel que concibe a la conciencia como poseedor pasivo y a la materia como simple objeto a poseer (2016: 186). Es decir, la ignorancia provoca que pensemos que puruṣha es un sujeto poseedor con capacidad de tener a prakṛti como objeto. No obstante, como hemos visto en el diagrama antes expuesto, es imposible que haya algún tipo de relación entre ambas sustancias (puruṣha y prakṛti), pues son de naturaleza completamente distinta y excluyente. En II.25 se indica que “al desaparecer la causa, desaparece la conjunción, y en esto consiste la erradicación: el aislamiento de la visión”; esto significa que una vez reconocida esa relación entre los dos principios como falaz, desaparece la creencia en la relación entre ambos, y por tanto se pasa a reconocer a puruṣha en su verdadera esencia, como agente observador y pasivo, aislado en sí mismo. El aislamiento que se comenta es la detención de los procesos mentales, llamado “intelección discriminativa infalible” en los próximos dos aforismos.

Por último, en el sūtra II.28 se nos indica que es gracias a la práctica del yoga que las impurezas se limpian y surge la luz del conocimiento hasta alcanzar esa intelección discriminativa (samādhi). A continuación se presentan los ocho elementos de esa práctica de yoga, sobre los que hablaremos más extensamente en el apartado 3.4 (EL RĀJA YOGA).

### 3.2.3 LIBRO III – SOBRE LOS PODERES – VIBHŪTIPĀDAḤ

El tercer libro está formado por 55 aforismos, que en su mayor parte tratan de los poderes que el practicante de yoga puede llegar a desarrollar. Los primeros tres sūtras definen los últimos tres āṅga del yoga de Patañjali, y hasta el sūtra III.10 también habla del yoga mental que dharāṇā, dhyāna y samādhi forman. Los próximos seis fragmentos plantean o afirman cuestiones que ya han sido previamente expuestas y es a partir del sūtra III.16 que comienza una descripción de los poderes que da título al libro. Estos poderes, que para una mente racional occidental escapan a toda facticidad o lógica, no se conciben en sentido metafórico: se tratan de verdaderos superpoderes, del mismo tipo que

---

25 “Para el Sāṃkhya y el Yoga, el mundo es *real* (no *ilusorio*, según la concepción del *Vedānta*)” (Eliade: 1977: 23).

los que podríamos encontrar en cualquier cómic o serie de ciencia ficción. No obstante, en el verdadero practicante de yoga, parecen ser reales<sup>26</sup>.

Estos poderes, que son descritos desde en III.16-36 incluyen “el conocimiento del pasado y el futuro” (III.16), “el conocimiento de las mentes ajenas” (III.19), “la invisibilidad” (III.21) o “la fuerza del elefante y otras fuerzas” (III.23), entre otras habilidades prodigiosas. Todos estos poderes son derivados del dominio de diferentes procesos mentales, por lo que se pueden considerar producto de los mismos.

No obstante, tan jugoso resultado puede resultar peligroso para el practicante de yoga pues “estos son obstáculos para la contemplación, pero son poderes en el estado de la mente” (III.37). La aparición y uso de estas habilidades generan apego, lo que es una disrupción en el proceso de interiorización mental del yogui contemplativo. Se convierten, por así decirlo, en tentaciones que hay que evitar.

De nuevo, y hasta III.49 se nos presenta otra lista de poderes, entre los que se cuentan “el poder de viajar por el aire” (III.42), “el volverse diminuto, la perfección del cuerpo y la invulnerabilidad hacia las cualidades de los elementos” (III.45) o “la belleza, la gracia, la fuerza y la constitución diamantina” (III.46)<sup>27</sup>.

En III.50 se nos vuelve a invitar a ignorar los efectos de estos poderes, pues cultivando la indiferencia hacia los mismos se produce el aislamiento que favorece la meditación. Que tal idea se repita nos da una pista sobre la importancia que tal punto llega a tener: después del esfuerzo que le supone al yogui llegar al punto en que puede utilizar tan maravillosos poderes, quedarse en dicho estadio ni queriendo ni pudiendo avanzar supone un fracaso.

En III.52 se afirma que del dominio del instante y su secuencia surge el conocimiento discriminativo<sup>28</sup>. El libro acaba indicando que este tipo de conocimiento es discriminativo, no secuencial y que abarca todos los modos, y que el aislamiento se produce cuando se da en igual medida la purificación de la conciencia y de la mente.

---

26 Yogananda describe muchos momentos de su vida en los que se encontró con grandes yoguis capaces de increíbles proezas, como la capacidad de estar en dos sitios a la vez, lectura de mente, clarividencia... Ante el escepticismo que tales afirmaciones pueden causar (y sin duda causan), no podemos más que adoptar una actitud ingenua y procurar aceptar tales acontecimientos como alejados de los límites de nuestro entendimiento, por difícil que sea.

27 Los sūtra que describen todos estos poderes contienen sutilezas filológicas que añaden significado a los propios aforismos. A pesar de que Pujol los explica en su obra, son de una precisión tal, y tan limitados a matizar el significado de los poderes, que no consideramos que afecten a la esencia del yoga o a su exposición en un trabajo de estas características (o no por lo menos sin el peligro de caer en una mera transcripción de la obra del sanscritista). Lo mismo sucede en el cuarto libro, mucho más oscuro que los anteriores y sujeto a sutilezas filológicas y semánticas.

28 La interpretación que hace Pujol de este aforismo recuerda a H. Bergson y su *durée*. (Pujol: 2016, 322.)

### 3.2.4 LIBRO IV – SOBRE EL AISLAMIENTO – KAIVALYAPĀDAḤ

Este cuarto y último libro, a pesar de que se suele incluir en los Yogasūtra, con toda probabilidad es posterior a Patañjali. Los académicos sanscritistas arguyen que los aforismos de este libro, además de ser muchos menos que en los otros tres, no incluyen nada nuevo, siendo en general aclaraciones a lo anteriormente dicho. Además, parece ser que la terminología también difiere entre los tres primeros libros de este corpus y el último; la terminología del kaivalyapādaḥ es habitual en Vyasa, por lo que puede que este sea un añadido del propio comentarista (Pujol, 2016: 19).

Empieza el libro indicando que los poderes (del libro anterior) no solo se pueden conseguir mediante la contemplación, sino también mediante el uso de plantas medicinales o drogas, el ascetismo y los mantras, o bien pueden ser innatos. En IV.2 añade a la lista de poderes (gracias al flujo creador de la naturaleza) el de “cambiar de especie”. Pujol interpreta en el siguiente sūtra que es el karma el que es capaz de guiar la corriente de cambio mental y físico, pero que el verdadero agente de cambio es la intencionalidad de puruṣha (Pujol: 2016, 338).

En los próximos dos aforismos se pregunta por el problema práctico de la multiplicidad de mentes que acarrea el desdoblamiento del cuerpo del yogui gracias a sus poderes. Se trata un problema filosófico: si desdoble mi cuerpo, ¿el nuevo cuerpo tendrá una mente propia, o la misma que la del cuerpo original? Se responde en IV.5 que la mente que regiría sería “la no-artificial” del yogui. Es decir, aquellos cuerpos adicionales que el yogui sería capaz de proyectar estarían subsumidos a la voluntad de una sola mente. Podemos entender aquí que es un solo buddhi el que rige esos cuerpos varios, y que por lo tanto dependen de un solo puruṣha.

En IV.7, se informa que el karma de los yoguis no es ni blanco ni negro, mientras que el de resto de los mortales es de tres tipos. Pujol afirma que la gente mala tiene karma negro, la mayoría de los humanos blanco y negro, y que aquellos que practican el ascetismo, el estudio y la contemplación (es decir, los kriya-yogui según vimos en II.1) tienen un karma blanco. Los yoguis, por el contrario, no lo tienen ni de un color ni de otro: no es negro, pues no realizan malas acciones, pero tampoco blanco, pues han renunciado al fruto de sus acciones (Pujol, 2016: 345).

A continuación, en un bloque de cuatro aforismos (IV.8-11) se habla de las impresiones latentes, indicando que se producen en correspondencia con la fructificación del karma, que no tienen principio y que requieren unas causas, unos efectos, un substrato y unos soportes sin los cuales las impresiones desaparecen.

En IV.12 se indica que pasado y futuro existen en el presente<sup>29</sup> porque las propiedades están sujetas a la distinción temporal, y en el próximo aforismo que dichas propiedades están formados por los *guṇa* y que pueden ser manifestadas o latentes.

Se afirma en el decimoquinto aforismo del libro que la percepción y el objeto siguen caminos diferentes. Pujol indica que siendo como es el mundo real para el sistema Sāṃkhya-yoga, y teniendo en cuenta que cada mente puede percibir un objeto de distintas maneras, entonces el objeto tiene que tener una entidad diferente que la mente (Pujol, 2016: 360). Acto seguido se afirma que un objeto se conoce o no dependiendo de si la mente se posa en él o no. En cambio los procesos mentales son siempre conocidos, pues el *puruṣa* está siempre consciente (IV.16-17). Es decir, el objeto material tiene entidad ontológica por sí misma, pero es captada de distinto modo por cada mente. El objeto material (entendiendo por ello objeto mundano) será reconocido, y reconocido de una manera concreta si y solo si la mente se posa en él. Los procesos mentales, en cambio, al ser objetos internos (que se dan de cuerpo para adentro) son siempre reconocidos, pues *puruṣa*, siempre consciente, los reconoce en *buddhi*.

En los dos próximos sūtra se afirma que la mente no puede brillar con luz propia ya que se trata de un objeto de percepción y no puede estar al mismo tiempo percibiéndose a sí misma y al objeto externo<sup>30</sup>. Parece ser que estos dos aforismos se orientan a discusiones filosóficas con escuelas budistas. En IV.20 se indica además que, si hubiese otra mente mirando a la primera, tendría que haber una tercera que percibiese a la segunda, y así *ad infinitum*, haciendo que la memoria de todos esos *puruṣa* se confundiese.

Se afirma que *puruṣa* es capaz de percibir su propia mente, porque su forma (la de *puruṣa*) se refleja en ella (la mente, *buddhi*, el intelecto reflector). La mente es así omniobjetiva, pues es objeto del objeto observado, por un lado, y por otro del *puruṣa* observador. La mente, por compleja que sea, está formada por multitud de impresiones latentes, y por ello está al servicio de otro; es decir, que la mente es material, pero sirve a *puruṣa*, que no lo es (IV.21-23).

Para la persona de discernimiento (el yogui), se dice después, cesa la búsqueda de la identidad; momento en el que la mente, que habitualmente se decanta hacia la ignorancia y los objetos deseados, se decide ahora por el aislamiento. En este momento pueden surgir algunas percepciones ocasionadas por las

---

29 En el Sāṃkhya yoga el efecto ya se encuentra en potencia en la causa. Lo que es no se puede destruir, pero nada puede surgir de la nada. Así, todo resulta ser una constante actualización de la potencialidad del Ser.

30 Se conoce que *puruṣa* no puede hacer dos cosas a la vez (Pujol, 2016: 365).

impresiones latentes, pero su erradicación se da del mismo modo que el de las aflicciones (IV.24-27).

El último paso llega cuando el yogui contempla la “Nube de Dharma” (estadio justamente anterior a la liberación), que se da cuando el sujeto no se apega ni siquiera al conocimiento, lo que, según Pujol, supone “renunciar a todos los poderes que le ofrece este conocimiento, como la omnisciencia y la posibilidad de controlar todos los estados de existencia” (Pujol, 2016: 381). Entonces cesan las aflicciones y el flujo del karma y el objeto cognoscible se vuelve pequeño al estar depurado de toda impureza (IV.28-30). A partir de entonces “finaliza para los seres realizados el cambio secuencial de los constituyentes” (IV.31) y “la secuencia es correlativa del instante y se percibe al final del cambio” (IV.32). Se está diciendo aquí que el yogui no ha conseguido solo detener los procesos mentales, sino que también ha hecho que los *guṇa* dejen de cambiar para él<sup>31</sup>, deteniendo incluso el tiempo. Y por último: “para concluir: el aislamiento es la involución de los constituyentes, que no cumplen ningún objetivo en relación al *puruṣha*, o también la energía de la conciencia asumiendo su propia forma” (IV.33); Se incide aquí en la independencia de materia y espíritu. La liberación se da cuando los constituyentes, por un lado, vuelven a un equilibrio y por tanto se manifiestan como *prakṛti avyakta*, y *puruṣha*, por otro, puede volver a su función única de observadora, pasiva y aislada.

Como podemos ver, este último libro responde más a cuestiones filosóficas y especulativas que a prácticas y prescriptivas. Es por eso que se sospecha que pueda tratarse de un añadido posterior. De todas maneras no hay duda de que el contenido de *kaivalyapādaḥ* resulta mucho más caótico y sutil que el de resto de libros, de mayor orden y sentido, y por tanto, más difícil de entender.

### 3.3 COMENTARIOS A LOS YOGASŪTRA

Como hemos indicado anteriormente, los *Yogasūtra* que nos han llegado no son únicamente obra de Patañjali, sino que también tenemos varios comentarios que enriquecen enormemente su interpretación. Por eso, y para demostrar que la India ha dado grandes pensadores y filósofos, vamos a hacer una breve exposición de los más importantes de estos comentaristas, basándonos en la exposición que de ellos hace Pujol en su obra (2016: 20-26).

El primer dato a tener en cuenta es que la transmisión en la India antigua, y todavía en algunos casos hoy en día, es mayoritariamente de carácter oral. Así como en la

---

31 Hemos visto anteriormente que los *guṇa* están en continuo cambio. Por eso se indica que dejan de cambiar “para él”, pues al estar el mundo material compuesta por esos tres componentes, y ser dicho mundo real, no puede dejar de cambiar mientras exista.

antigua Grecia los rapsodas aprendían de memoria y recitaban los poemas, en la India el maestro memoriza los textos y los explica a los alumnos. Cuando un maestro conocido compone un comentario en el que se encuentran claramente las explicaciones pertinentes a la obra principal, puede que incluso dicho comentario tenga tanto éxito que se convierta en canónico; es posible incluso que se pueda escribir un subcomentario a dicho comentario. Así, mediante precisión de términos y adición de significados, se consigue clarificar en gran medida el mensaje de los sūtra que, como se ha dicho al principio, pueden resultar terriblemente ambiguos.

El primero de los comentaristas y el más famoso de todos es Vyasa. En realidad, y como pasa con Patañjali, no está del todo claro quién fue este personaje. La tradición le atribuye haber compilado y editado los veda en cuatro libros (Rigveda, Samaveda, Yajurveda y Atharvaveda). También se lo considera autor del Mahābhārata, e incluso se ha llegado a identificar con el propio Patañjali. Por tanto, la identidad real de Vyasa queda en la sombra. Lo que sí se sabe es que al comentario de Vyasa se le hizo un subcomentario, cuyo autor es Vacaspati Misra. Pujol afirma que el trío de textos formado por los Yogasūtra de Patañjali, el comentario de Vyasa y el subcomentario de Vacaspati Misra “ofrece la visión más antigua y completa de los Yogasūtra” (Pujol, 2016: 21). De Misra se sabe que fue un gran filósofo del siglo IX-X y que escribió comentarios a todas las grandes darśana menos a Vaiśeṣika, y que fue capaz de exponer los puntos de vista de todos esos sistemas.

Bhoja fue el siguiente comentarista importante. Este rey erudito de la dinastía de los Paramara comentó directamente a Patañjali en el siglo XI. A pesar de seguir el comentario de Vyasa, matiza y ofrece interpretaciones alternativas. Su comentario se conoce como *Comentario del Rey Sol*.

Los siguientes comentaristas que nos presenta Pujol son, primeramente, Vijñanabhikṣu que redactó un comentario al *Comentario de Vyasa*. Se conoce que no fue precisamente objetivo, pues fiel seguidor del yoga intentó leer el Sāṃkhya y el vedanta desde este prisma. Parece ser que introdujo un importante elemento teísta en su interpretación. Los otros dos son Ramananda Sarasvati, que en su *Luz Diamantina* no ofrece originalidad, pero compensa con explicaciones precisas de los aforismos que clarifican enormemente su significado; y Sadasivendra Sarasvati, que ofrece un comentario breve y práctico, muy útil como introducción a los Yoga sūtra, conocido como *El néctar inagotable del yoga*. El primero escribió su comentario, en el siglo XVI, el segundo en el XVII y el último en el XVIII.

Por último tenemos a Hariharananda Aranya, que vivió entre 1869 y 1947, y se considera el último representante del Sāṃkhya-yoga clásico. Se trata de un asceta que pasó los últimos veinticinco años de su vida recluido dentro de una cueva. Pujol afirma que sus comentarios son fieles a la tradición, pero dada su

modernidad resultan más comprensibles al entendimiento contemporáneo. De hecho, el texto que ha utilizado Pujol para hacer su traducción y, por tanto, el que se ha reproducido aquí, es el comentario de Hariharananda.

### 3.4 EL RĀJA-YOGA

Como hemos dicho anteriormente, el Rāja-Yoga o yoga real es, en esencia, aquel propuesto en los Yogasūtra de Patañjali. Podríamos decir que se trata por tanto del yoga genuino; y podríamos tomar el adjetivo “rāja” no solamente como real en cuanto a regio, sino que también podríamos entenderlo como el yoga “de verdad”. También se conoce como aṣṭāṅga, ya que el camino propuesto por Patañjali está compuesto por ocho disciplinas que explicaremos a continuación y que, en resumidas cuentas, se traducen como prohibiciones, prescripciones, postura, respiración, interiorización, concentración, meditación y contemplación.

En la sección dedicada al primer libro de los Yogasūtra hemos clasificado estas ocho disciplinas de distintos modos. No obstante, otra clasificación distinta a las anteriormente propuestas, más clásica, es la ofrecida por el propio Patañjali quien, después de definir dharāṇā, dhyāna y samādhi (concentración, meditación y contemplación) en III.1, III.2 y III.3 respectivamente, nos indica en III.7 que “estos tres elementos del yoga son internos en relación con los [cinco] anteriores”. Es decir, el propio autor de los sūtra distingue el antarātma sādhana, la práctica propiamente meditativa de todo aquello que queda fuera del límite del cuerpo. A pesar de las distintas clasificaciones que se puedan ofrecer, en general se acepta el orden que imprimió Patañjali a cada uno de los āṅga de la ciencia que sistematizó, y se acepta en general que su aplicación tiene que ser gradual. Nos centraremos ahora en ellos individualmente.

- Yama: como a cualquier persona que aspire a acceder a un estado elevado de conciencia, al yogi también se le presuponen ciertas actitudes que le permitan vivir en sociedad, o por lo menos convivir con su entorno. Son reglas a priori simples de seguir, pero plegarse a ellas puede conllevar grandes dificultades y requiere una gran toma de conciencia con nosotros y con el mundo que nos rodea. Se indica claramente que “(...) la violencia, [las mentiras], y otras, bien sean cultivadas por uno mismo, instigadas o permitidas, tienen como resultado el dolor y la ignorancia interminables” (II.34). Son, en definitiva, una “ética universal” (Feuerstein, 2013: 466). En II.30, Patañjali indica que “las restricciones son la no-violencia, la verdad, la honestidad, la castidad y la no-aceptación”. Estas prescripciones suponen una forma de producir en el yogui el desapego hacia el mundo (Tola y Dragonetti 2005: 38). Por si esto fuera poco, el seguimiento de estos principios conlleva la obtención de importantes poderes. Los cinco principios de yama son:

- Ahimsā, la no-violencia: es la más importante de todas, y fundamento para las demás. No se refiere exclusivamente a la violencia física: ahimsā supone evitar cualquier tipo de violencia, ya sea por acción, palabra o pensamiento, ya sea física o psicológica. El concepto “no dañar” parece abarcar adecuadamente la idea. Cuando actuamos de acuerdo a este principio, los que están cerca abandonan sus propias actitudes violentas (II.35). Es decir que, al comportarnos de manera pacífica, conseguimos contagiar tal estado al resto de individuos. Gandhi fue un gran defensor de este principio, y lo aplicó en la lucha por la independencia de la India hasta que se consiguió en 1947, demostrando que el poder de la no-violencia tiene efectos tangibles y significativos.
- Satya, la verdad: no sólo se trata de “decir” la verdad; una verdad dicha para herir no se considera tal, ya que iría contra ahimsā. Además, Vyasa afirma en su comentario que la verdad es aquel discurso que no trata de engañar pero que tampoco es erróneo; también requiere que sea relevante y con sentido, sin caer en absurdos o mera paja (Pujol, 2016: 200). De dicho comentario se desprende que una actitud de satya solo se da cuando la verdad trae algo bueno y puro, pues si no trae dolor va en contra de ahimsa, y si no trae ni algo bueno ni algo malo es superficial, y por tanto irrelevante. En II.36 se afirma que “cuando se afianza la verdad, fructifican las acciones”. Pujol afirma que los comentaristas suelen indicar que tal fructificación de las acciones se refiere a una “palabra infalible”; si tal cosa fuera verdad, quien la obtuviese vería cómo todo lo que dice se convierte en verdad (2016: 209). Por considerar tal “poder” difícil de aplicar y creer, utilizaremos la versión ofrecida en “La Filosofía Yoga”, que indica que “las palabras del yoguín que es veraz tienen influencia en la conducta de los otros” (Tola y Dragonetti, 2005: 38). Tiene sentido que aquella persona que siempre dice la verdad goce de la confianza del resto de individuos, y que por tanto sea una persona con influencia.
- Asteya, no robar: el robo provoca actitudes violentas en la persona a la que se ha sustraído, lo que va en contra de ahimsā. Se refiere a no apropiarse de los objetos de los demás sin el debido permiso; no obstante, también va más allá: como hemos visto en el yama anterior, lo superfluo es censurado por el Yoga; así, asteya asegura también que no demos rodeos, que no sustraigamos nuestro tiempo o el de los demás sin necesidad. Al satisfacer la honestidad, surgirán todas las maravillas, según afirma Patañjali en II.37. Cuando nos abstenemos de apropiarnos de lo que no es nuestro, dejamos de necesitar nada, pues todo nos es dado; los bienes vienen a nosotros.
- Brahmacharya, la conducta brahmánica: es probablemente el más difícil de interpretar de todos los yama, y eso se debe a que tradicionalmente se ha traducido como “castidad”. El yoga clásico lo define como “la

abstención de la actividad sexual en la acción, el pensamiento y las palabras” (Feuerstein 2013: 467), Vyasa comentó que brahmacarya es “el control del órgano sexual por parte de aquel que tiene guardados [todos] los sentidos” (Tola y Dragonetti 2005: 37). Hoy en día, multitud de formaciones en yoga interpretan este yama más laxamente, sin duda por lo presente que está la sexualidad en Occidente y con intención de hacer más atractiva la práctica. A pesar de que el tantrismo posterior introduciría la importancia de las energías eróticas como estadio para la trascendencia, lo cierto es que en la era de Patañjali (y en muchos lugares aún hoy en día) el camino del yoga es un objetivo en sí mismo que se caracteriza por una vida monástica<sup>32</sup>. Es probable que la intención detrás de tal restricción sea el conocimiento del poder de las pulsiones sexuales y un intento de que estas no se conviertan en intromisiones en el aprendizaje de la meditación. En realidad, seguramente no se limite solamente a la práctica sexual, sino a cualquier pulsión. Así, una interpretación más relajada y actual podría ser “moderación de los impulsos”, y de esta misma opinión parece M.<sup>a</sup> Teresa Román al indicar que se refiere a “guardar continencia” (Román, 2008: 280). De cualquier modo, lo que el sūtra II.38 afirma es que al practicar la castidad se obtiene energía. Esto parece apoyarse en que la práctica del sexo conlleva una pérdida de energía, y puede ser la razón de su restricción.

- Aparigraha, la no-aceptación: se indica con este yama la no aceptación de regalos. Un regalo tiende a generar apego y, por tanto, miedo a la pérdida del mismo. Se refiere en general a no acaparar. Vyasa comenta que lo que se busca es “renunciar a la posesión de cosas por ver los males que originan el adquirirlas, el conservarlas, su pérdida, el apego a ellas y el daño que ellas puedan sufrir” (Tola y Dragonetti, 2005: 37). Patañjali afirma que cuando se estabiliza la no aceptación se comprende el porqué del nacimiento (II.39), Pujol (2016: 212) interpreta con ello la obtención de respuestas respecto a nuestra condición humana: ¿Quién soy? ¿De dónde vengo? ¿A dónde voy?
- Niyama: si yama son las restricciones, el segundo paso en la escalera del aṣṭāṅga yoga es niyama, una serie de cinco preceptos de obligado cumplimiento para el yogui. Son prácticas de autocontrol orientadas a mantener bajo control la energía psicofísica liberada al practicar regularmente la disciplina moral (Feuerstein, 2013: 268-269). Patañjali en II.32 nos indica que “las prescripciones son la pureza, el contentamiento, la actitud ascética, el estudio y la meditación constante en el Señor”. Así como yama está orientado a la relación que el yogui ha de tener con sus

---

32 En la “Autobiografía de un Yogi” de Paramahansa Yogananda se relata el proceso de convertirse en uno de estos monjes sannyasin. Si bien no se trata de una obra filosófica en sí misma, se podría considerar una ligera etnografía sobre el tema.

semejantes y su entorno, niyama trata de preparar y abonar el propio cuerpo como si de un sustrato se tratase, para conseguir que la práctica arraigue.

- Śauca, la pureza: se trata de la limpieza tanto corporal como mental. La primera se consigue aseandose correctamente, pero también cuidando la alimentación para que las vísceras también estén limpias. Combinado con ahimsā, puede ser la explicación de la dieta mayoritariamente vegetariana que siguen los yoguis. La pureza mental se consigue por medio de la meditación y la concentración (Feuerstein, 2013: 469). El esfuerzo que conlleva mantener tal pureza personal se traduce como autocuidado. Es curioso que Patañjali, en II.40 indique que de shaucha se sigue “el disgusto por el propio cuerpo y la falta de contacto con otro”; es obvio que el autor considera tal efecto un beneficio, si bien se refiere en tan poco favorables términos al cuerpo. Probablemente se refiera a que, al actuar bajo shaucha, el cuerpo, ya cuidado, deja de necesitar atención, facilitando que nos desliguemos y desidentifiquemos de él. Asimismo, el no desear contacto con los demás se puede considerar sin duda una ventaja, sobre todo si se lee bajo la luz de bramacharya. En el siguiente aforismo también indica que la purificación del intelecto conlleva grandes beneficios, como el bienestar mental o la capacidad para ver el alma interior, entre otros.
- Saṁtoṣa, la satisfacción: refiere a no desear más de lo que se tiene, a contentarse con lo que se posee. En la misma línea de aparigraha, evita que suframos por desear aquello que no tenemos. Bramacharya, aparigraha, śauca y saṁtoṣa, combinadas, crearían un estado parecido al que los filósofos helenos llamaron ataraxia, una falta de turbación, que para Epicuro era un equilibrio permanente para el cuerpo y el alma, y que incluía la ausencia de pena (o contentación), la falta de temor y la ausencia de pasiones (bramacharya) (Ferrater, 2009: 258). Este estado, obviamente, ayuda al objetivo último del yoga, que es alcanzar samādhi mediante la meditación. El contentamiento, al anular las tensiones que produce la posesión de bienes y el miedo a que se puedan perder, hace que, una vez se ha alcanzado tal estado, surge “una felicidad incomparable” (II.44); entendemos por tal cosa precisamente ese estado de ataraxia.
- Tapas, el ascetismo: el significado de esta palabra es “fuego” y hace referencia a la gran cantidad de energía psicosomática que se produce al practicar el ascetismo, que muchas veces se experimenta en forma de calor (Feuerstein, 2013: 471). Tapas comprende desde una actitud austera hasta las mortificaciones corporales autoinfligidas, con el objetivo de hacer que el placer y la sensualidad no sean percibidas. Reduciendo la cantidad de placer y las necesidades del cuerpo cuantitativa y cualitativamente, se busca que aquellas que hay que satisfacer lo sean, pero de la manera más simple y rudimentaria

posible (Tola y Dragonetti, 2005: 47). De este modo, se evita que el cuerpo haga llamados a deseos y que nos veamos obligados a cumplirlos, hecho que provocaría un alto y ruptura en el camino hacia samādhi. Tal es el poder de aquel que conquiste tapas, que el primer hombre creó el universo a través de la emanación que provocaba el calor de su ardor ascético (Román, 2008: 264). Curiosamente, estas prácticas que como el ayuno, la mortificación, etc. Podría parecer que dejarían nuestro cuerpo debilitado, en realidad, y según el sūtra II.43, debido a la destrucción de las impurezas (en el calor del ascetismo), surge la plenitud del cuerpo y los sentidos. Ligaremos este niyama a bramacharya, pues la castidad se puede entender como un tipo de ascetismo y parece que siguen el mismo objetivo: la adecuada gestión y optimización del uso de la energía vital.

- Svādhayā, el estudio: el estudio y comprensión de los mensajes transmitidos por las escrituras reveladas. Trabajar tales textos, que han sido revelados a rishis sabios y a videntes, supone estar en contacto con el conocimiento transmitido por la Divinidad. Feuerstein (2013: 471) afirma que svādhayā no se refiere a un simple aprendizaje intelectual, sino más bien a la “absorción en la sabiduría ancestral”; es decir, a aprehender el mensaje oculto en tales textos, desgranar su significado, trillar la información y desvelar la información de las metáforas. Se incluye aquí la repetición de mantras<sup>33</sup>. Su aplicación conlleva, en II.44, la “cercanía constante con la divinidad elegida”, que ha sido interpretado como “tener una visualización (de dicha divinidad escogida)” (Tola y Dragonetti, 2005: 50).
- Īśvara-praṇidhāna, la devoción al Señor: Patañjali define a Īśvara, la Divinidad en I.24-26 como

un puruṣha especial que no se ve afectado ni por las aflicciones, ni por sus actos; ni por la fructificación [de las acciones] ni por el depósito kármico // en Él se encuentra en grado sumo la semilla de la omniscencia; Él es el maestro de maestros, ya que no está sujeto a la limitación temporal.

Es como el Ser de Parménides, esencia pura, pasiva, inmóvil<sup>34</sup>. La palabra que lo expresa, según I.27 es la prānāva (el «om»), con lo que se liga también a la repetición de mantras expresado en svādhayā. Aquí es donde el Yoga introduce la terminología teísta que no aparece en el Sāṃkhya. No obstante este teísmo es solo parcial, ya que en el rāja yoga la contemplación de la Divinidad no es un fin en sí mismo, sino

33 Los mantras son sonidos sagrados cuya repetición tiene poder de alterar los estados de conciencia y llevar a la trascendencia. Puede tratarse de una sola palabra, como el conocido «om», o de varias, con o sin significado. (Feuerstein, 2013: 792).

34 El Discurso de la Verdad: “Tampoco es divisible, ya que es un todo homogéneo ni mayor en algún lado, (...) todo está lleno del ente. (...) fuera del ente no hallarás el ente. Pues no hay ni habrá nada ajeno aparte de lo que es”. (González, 2014: 77).

sólo un medio para alcanzar esa trascendencia que es el objetivo del Yoga. Para Patañjali, Īśvara (“el Señor”) es un puruṣha, uno de los múltiples que existen, la diferencia es que este, a diferencia del resto, es consciente de serlo, y por tanto nunca puede caer en la ilusión de no ser omnisciente ni omnipresente (Feuerstein, 2013: 471). Aprender dicha verdad (no sólo intuir o saber que es verdad, sino experienciarla) es un paso indispensable hacia *moksha*; así queda escrito en II.45 al afirmarse que la meditación constante en el Señor lleva a la plenitud de la contemplación.

- Āsana: es probablemente la imagen que el común de los mortales convocamos cuando hablamos de yoga, un cuerpo juvenil contorsionado en poses casi imposibles. El yoga en general, y particularmente el rāja-yoga de Patañjali nada tiene que ver con el yoga que conocemos hoy en día. De hecho, en los Yogasūtra la única pauta que se ofrece exige que la postura sea “estable y cómoda” (II.46). No podemos olvidar que el yoga de Patañjali es eminentemente mental, lo que lleva a la escasez de información que nos ofrece respecto a āsana. Mantener una postura cómoda haría



*Figura 2: Mahavatar Babaji, en estado de samādhi en postura del loto*

que los dolores asociados a una postura no adecuada romperían la serenidad y concentración que se pretende conseguir. Tradicionalmente el yogui va a adoptar una postura como siddhāsana o padmāsana, como podremos evocar cuando imaginemos a una persona india meditando. No obstante, como bien indican Tola y Dragonetti (2005: 85) “en el ámbito de la Cultura de la India y del Oriente en general, esta postura es una postura corriente, y por lo mismo cómoda, no siendo así en el ámbito occidental”. A nosotros, los occidentales, como estamos acostumbrados a pasar largas horas sentados, se nos suele hacer difícil adoptar tales posturas, que requieren gran apertura de cadera y rotación de rodillas; a pesar de ello, es la postura que procuramos adoptar en nuestra práctica yóguica. El texto más antiguo que se conserva sobre la práctica del Hatha-yoga (yoga postural clásico muy popular y fundamento del yoga habitualmente practicado en Occidente), el Hatha-yoga-pradipika, data del siglo XV, e incluso en tal texto solo se presentan dieciséis posturas, siendo la mayoría de ellas variaciones de la postura del loto. De cualquier modo, en el yoga de Patañjali el objetivo de āsana es poder mantener la postura de manera que “las parejas contrarias dejen de atormentar” (II.48), que Pujol indica que se refiere a la liberación de las irritaciones más inmediatas que provocan las sensaciones, como pueden ser el frío y el calor o el placer y el dolor (2016: 222). En opinión de Iyengar todas las demás ramas del rāja-yoga pueden incluirse y se incluyen en āsana; de hecho, la correcta

ejecución de āsana requiere que los otros siete āṅga se incluyan en su práctica.

- Prānāyāma: cuando hemos conseguido una postura estable, estamos preparados para el control de la respiración, que permite a la mente concentrarse (II.49, 52-53). Prānā es la representación que los indios crean para la energía vital, una bioenergía que Feuerstein (2013: 474) relaciona con el chi indio o el más conocido maná polinesio, bien estudiado por la antropología clásica. prānāyāma supone el control de la inspiración y expiración, alternándolos con retenciones, con el objetivo de controlar la obtención de dicha energía vital y su distribución. Sometiendo los tres momentos de la respiración a un ritmo y cantidad de aires determinados, conseguimos tres objetivos: por un lado, incidir en la respuesta fisiológica de nuestro cuerpo mediante el control del oxígeno que permitimos entrar en el mismo; por otro la regulación del campo bioenergético al direccionar el prānā hacia diferentes vórtices energéticos (chakras) y, por último y más importante en lo que a la meditación se refiere, el autocontrol del proceso de respiración permite llevar la atención a dicho proceso, de manera que se evite perder la concentración.
- Pratyāhāra: cuando se logra el control sobre la respiración se llega a un momento en el cual los sentidos se van paulatinamente cerrando a estímulos externos, inhibiendo prácticamente los sentidos. En II.54 se dice que “la retirada de los sentidos se produce cuando estos no entran en contacto con sus respectivos objetos y parece como si imitasen el funcionamiento de la mente”. Así, se entiende que cuando la mente se repliega hacia sí misma, cuando busca su interioridad, los sentidos igualmente se vuelven hacia dentro, evitando tomar contacto con los objetos externos. Tola y Dragonetti relacionan pratyāhāra con lo que denominan *monoideísmo*, con la concentración de la atención en un solo punto o idea (Tola y Dragonetti 2005: 94). Ligado a lo dicho para Īśvara-praṇidhāna, es recomendable que sea el Señor la idea en la que focalizamos nuestra atención, y en el «om» que lo expresa, pues mediante la repetición de prānāva “se consigue la visión interior y desaparecen los obstáculos”. A partir de este punto el trabajo deja de tener que ver con el cuerpo, pues lo que hacemos precisamente es cerrarnos al exterior. La piel es un límite fuera del cual nada afecta en estado de pratyāhāra. Feuerstein indica que, a pesar de lo que pudiera parecer al ver a un yogui totalmente absorto en su interiorización, cuando se ha conseguido desconectar los sentidos de los estímulos externos se consigue que la mente se vuelva mucho más activa que en estado de completa vigilia (2015: 476). La profesora Román indica también que el objetivo de pratyāhāra es hacer que el practicante “tenga poder total sobre sus músculos, nervios y órganos”. (Román: 1978, 107).

- Dharāṇā: con la concentración entramos directamente en el camino de la búsqueda espiritual del ātman. El Yogasūtra define dharāṇā en III.1 como “la fijación de la mente en un mismo punto”. Es decir, Patañjali relaciona el monoideismo que Tola y Dragonetti relacionaban con pratyāhāra con este āṅga. Probablemente se trate de un desajuste cualitativo, siendo sutil la diferencia entre ambas ramas del rāja-yoga; al fin y al cabo para retrotraer los sentidos se precisa de capacidad concentrativa, y pratyāhāra también lleva a la concentración. Dharāṇā supone centrar la mente en un objeto, ya sea este una idea, una imagen, una zona del cuerpo etc. No importa que se trate de un objeto externo o interno, lo principal es que se consiga mantener la atención en dicho punto, a fin de evitar que la mente divague y se impida la concentración. En la práctica meditativa se suele conocer a dharāṇā como meditación concentrativa.
  
- Dhyāna: traducimos como “meditación” lo que en III.2 como la “continuación perceptiva en ese mismo punto”. Cuando se practica meditación también se suele llamar a dhyāna práctica de “meditación contemplativa”, pues viene dado cuando ya no hay necesidad de mantener la atención concentrada en un objeto (como sucede en dharāṇā), sino que se trata de simplemente contemplar dicho objeto de manera pasiva, ignorando todo lo demás. Podríamos decir que se trata de una abstracción en dicho objeto, de estar conscientemente abstraído. Podríamos decir que se trata del estado que natural y lógicamente sigue a dharāṇā. Feuerstein nos indica que en este estado toda idea que pueda surgir gira en torno al objeto en el cual hemos puesto nuestra atención, invadiendo dicho objeto todo el espacio mental y provocando una sensación de gran calma y paz (2015: 478). Afirma también que la sensación de vigilia se intensifica enormemente, a pesar de no tener apenas conciencia de lo que acontece más allá de la frontera de nuestra piel (sin duda ocasionado por la profundización de pratyāhāra). Podemos suponer que uno de los objetivos de esta meditación es precisamente cumplir el objetivo del Yoga, indicado por Patañjali en I.2: “Yoga es la detención de los procesos mentales”; es de suponer que si lo único que llena nuestra mente es la idea en la cual hemos decidido concentrarnos en dharāṇā de manera que nos ha absorbido completamente, dichos procesos mentales habrán sido, por lo menos en su gran mayoría, detenidos.
  
- Samādhi: Patañjali nos dice en III.3 que samādhi (el éxtasis<sup>35</sup>) es “esa misma [continuidad perceptiva] cuando refleja solo el objeto [percibido] y aparece como vacía de sí mismo”; es decir: samādhi equivale a haber conseguido suprimir completamente esas fluctuaciones de la mente (vritti) a través de la práctica de la meditación. Se produce cuando el yogui se esfuerza en que el estado de dhyāna se prolongue en el tiempo lo suficiente

---

35 *vid.* nota 17.

como para que se dé el trance. Feuerstein deja claro que el estado de samādhi “comprende gran variedad de estados” (2013: 480), si bien las diferencias entre dichos estados son sumamente sutiles y difíciles de entender para aquellos que no somos capaces o no hemos llegado a experimentarlos. Tola y Dragonetti lo explican más claramente: mediante la concentración la mente va viajando hacia su propio interior, más y más profundo cada vez, replegándose en sí misma, unificándose en sí. Llegado a este punto el flujo de contenido mental cada vez se va haciendo más escaso, y es mayor el aislamiento de la mente tanto del mundo exterior como de sí misma, hasta quedar solo frente al objeto meditativo, captado de manera intuitiva. No obstante, en este punto todavía no hemos llegado al final del camino: un momento después el objeto de concentración se desvanece, y el sujeto se sumerge en un estado de absorción total, completamente vacío y aislado (Tola y Dragonetti, 2005: 109). Patañjali termina su primer libro con el sūtra I.51, en el que claramente indica que “cuando esta [visión] también cesa, a raíz de la detención de todos [los procesos e impresiones mentales] aparece la contemplación no germinal”. Con contemplación no germinal se refiere a un éxtasis que no depende de un objeto al cual agarrarse para mantener la contemplación. Es la consecución del objetivo del yoga, el fin del camino de los ocho brazos y el premio por haberlo recorrido.

Con samādhi acaba el camino de ocho brazos (aṣṭāṅga) que Patañjali recogió en su obra. Ha sido un referente de la filosofía india durante más de diecisiete siglos, y todavía hoy su trabajo se aplica, se piensa y se reinterpreta. Tan larga tradición es probablemente la mejor garantía de su validez y utilidad.

## 4 CONCLUSIONES

Como puede comprobarse, el camino descrito en el Yogasūtra en no más de 195 frases es largo y duro. Basado en un sistema de pensamiento estricto, el yoga de Patañjali en poco o nada se parece al yoga que podemos practicar en los estudios de occidente. Requiere de una disciplina mental férrea a la que nuestra sociedad no está acostumbrada; se trata casi de un sacrificio para nosotros. No obstante, podemos pensar que si ya experimentamos beneficios al practicarlo de una manera tan superficial a como solemos (basándose la mayoría de clases en āsana y rozando prānāyāma y pratyāhāra), el beneficio de la práctica de rāja-yoga ha de ser monumental.

Pero el objetivo de este trabajo no es alabar los beneficios del yoga. El objetivo de este TFG es defender la alta calidad del pensamiento indio, y romper una lanza también a favor de su derecho a ser llamado Filosofía. En caso contrario, dudo que tal categoría merezca ser tenida en cuenta.

En este trabajo no solo se ha expuesto de la manera que más conveniente se ha creído un sistema de pensamiento coherente y válido, sino que también se han ofrecido puntuales paralelismos entre dicho sistema y posibles equivalentes occidentales, que en muchos casos han resultado ser contemporáneos, tal y como defendían Tola y Dragonetti.

Hemos presentado una epistemología, una metafísica y una ética original y genuina, desarrollada de manera precisa y elegante. Pero lo más importante es que tanto el Yoga como el Sāṃkhya responden a una necesidad pragmática para el pensamiento indio: pretenden la salvación de todo individuo, sin importar sexo, nación o raza. La filosofía india, además de especulativa, responde a preocupaciones principalmente prácticas. En el fondo están mucho más arraigadas y tienen los pies más en la tierra que las largas y complicadas especulaciones (en muchos casos sin fundamento real) de lo que se ha venido llamando Filosofía Occidental, y en especial desde la Modernidad.

No se me malinterprete: no estoy sobrevalorando la filosofía oriental en detrimento de nuestra tradición occidental. Nada más alejado de mi intención. Creo que ambas (si es que verdaderamente se pueden hacer distinciones) tienen que tener la misma categoría y consideración. Pero sí que creo que nuestra cultura occidental ha sido quien ha guiado el mundo tal y como lo conocemos, y que muchas veces lo ha hecho sin tener en cuenta los ritmos y necesidades de otros pueblos y culturas; hemos leído el mundo con nuestra propia clave. Por tanto, creo que también es nuestra la responsabilidad de abrirnos a otros modos de pensamiento, por extraños que puedan parecer, de manera que no solo podamos entender mejor a otras gentes, sino que también podamos evitar la aridez de un único modo de hacer y pensar el mundo.

Convivimos con multitud de pueblos e idiosincrasias. Las actitudes que hemos visto al principio de este trabajo que Hegel tenía hacia otras filosofías que tuviesen su devenir en Atenas una actitud despectiva, actitud que, sin duda, también hemos en parte heredado. No deja de ser una forma de etnocentrismo, y nadie más que nosotros podemos combatirlo. El trabajo es nuestro; el resultado es para nuestro beneficio principalmente, pero también para el beneficio del resto.

En los dos sistemas que hemos tenido ocasión de analizar hemos encontrado no solo una visión universal de la filosofía, sino también una filosofía aplicable, factible; se nos ha ofrecido una filosofía que funciona. Y es precisamente esa la virtud del yoga: que a pesar de ser un camino duro, hace fácil lo difícil. Porque, como decía Iyengar, filosofar por filosofar, filosofar sobre cualquier cosa es sencillo: lo complicado es hacer que esa filosofía se pueda utilizar y sea práctica.

Quiero, para acabar, hacer un llamamiento en pro de la revalorización de los estudios orientales o, mejor, de los no-occidentales en general. Sin excluir nuestra propia tradición, una mayor inmersión en otras culturas y tradiciones en los currículos escolares y universitarios. Una mirada más diversa y multicultural, más abierta y universal. En definitiva, una perspectiva más humana.

Porque, en última instancia, la Filosofía (también) será oriental, o no será.

## 5 BIBLIOGRAFÍA

### 5.1 BIBLIOGRAFÍA PRINCIPAL

- FEUERSTEIN, G. (2013). *La tradición del Yoga. Historia, literatura, filosofía y práctica*. Barcelona, España: Herder.
- TOLA, F. y DRAGONETTI, C. (2005). *La Filosofía Yoga. Un camino místico Universal*. Barcelona, España: Kairós.  
— (2008). *Filosofía de la India. Del Veda al Vedānta. El sistema Sāṃkhya. El mito de oposición entre “pensamiento” indio y “filosofía” occidental*. Barcelona, España: Kairós.
- PUJOL, O. (2016). *PATAÑJALI. Yogasūtra. Los aforismos del Yoga*. Barcelona, España: Kairós.

### 5.2 BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- ARNAU, J. (Traductor). (2019). *Upaniṣad. Correspondencias ocultas*. Girona, España: Atlanta.
- BARRIO, J. (Versionador). (2005). *Bhagavad-Gita o El Canto del Bienaventurado*. Madrid, España: EDAF, S.L.
- CALLE, R. (2011). *El Gran libro de la Meditación*. Barcelona, España: Planeta.  
— (2013). *Yoga: el Método Ramiro Calle*. Barcelona, España: Planeta.
- ELIADE, M. (1977). *Yoga. Inmortalidad y Libertad*. Buenos Aires, Argentina: la Pléyade.  
— (1978). *Patañjali y el Yoga*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.  
— (1999). *Historia de las Creencias y las Ideas Religiosas. Vol II: De Gautama Buda al triunfo del Cristianismo*. Barcelona, España: Paidós Ibérica.
- FERRATER MORA, J. (2009). *Diccionario de Filosofía*. Barcelona, España: Ariel.
- GONZÁLEZ, M. (2015). *Introducción al pensamiento filosófico. Filosofía y Modernidad*. Madrid, España: Tecnos.
- ĪŚVARAKRISHNA. *Sāṃkhya kārikā*. Traducción: José Antonio Offroy.  
Recuperado en: <http://yoga-darśana.com/Sāṃkhyakarika.htm>
- IYENGAR, B. K. S. (2019). *El Árbol del Yoga. La guía definitiva del Yoga para cada día*. Debolsillo.
- JAMES, E. O. (1990). *Historia de las Religiones*. Madrid, España: Alianza.

- LÓPEZ SÁENZ, M.<sup>a</sup> C. (2016). *Corrientes actuales de la Filosofía I. En-clave fenomenológica*. Madrid, España: Dykinson.
- MARTÍNEZ, Fr. J. (2001). *Metafísica*. Madrid, España: UNED.
- PARAMAHANSA, YOGANANDA. (2008). *Autobiografía de un Yogui*. Self-Realization Fellowship.
- ROMÁN LÓPEZ, M.<sup>a</sup> T. (1998). *Yoga en la India antigua*. En *Espacio, Tiempo y Forma, Serie II: Historia Antigua*, t. 11. Pág 99-117.  
— (2008). *Sabidurías Orientales de la Antigüedad*. Madrid, España: Alianza.

### 5.3 REFERENCIAS VIRTUALES

- CENTRO DE ESTUDIOS DEL PRÓXIMO ORIENTE Y LA ANTIGÜEDAD TARDÍA (CEPOAT): [https://www.um.es/cepoat/?page\\_id=121](https://www.um.es/cepoat/?page_id=121) .
- Indian National Museum – Sello de Paśupati:  
<http://nationalmuseumindia.gov.in/prodCollections.asp?pid=42&id=1&lk=dp1>
- Recopilación de artículos, traducciones e información varia sobre filosofía india:  
<http://yoga-darśana.com/>

### 5.4 CURSOS

- FRAIJÓ, M., SANCHEZ, J. J. (2015). *Diálogo entre religiones*. Curso de verano de UNED Abierta en Illes Balears.

### 5.5 MAESTROS DIRECTOS DE YOGA

- BAENA, M. Yoga Studio Pamplona. Página web: <http://yogapamplona.eu/>
- SARANAGATI DAS. Mahashakti . Escuela de Yoga Integral. Página web:  
<https://www.escuelamahashakti.com/>