

## **YOGA SUTRAS DE PATAÑJALI. LOS AFORISMOS DEL YOGA DE PANTAJALÍ**

### **Presentación:**

El origen de este libro se remonta al tiempo de la gran civilización milenaria del Ganges y Saraswati, que juntamente con los Vedas, Upanishads, Agamas, Bahavagad Gita, Mahabharata, Ramayana y millones de otros escritos, dieron origen a las civilizaciones de todos los tiempos. Este como muchos otros se mantienen en original en Sánscrito, el Sánscrito es el rico lenguaje que dio nacimiento a todos los idiomas. Esta traducción es del inglés ya que no se sánscrito.

Aunque invadidos y despojados de su identidad, sus riquezas y sus conocimientos, gracias a la tradición del gurú con los discípulos, estas enseñanzas se han preservado de la destrucción a la que han sido condenados repetidamente, en lo que es llamado el gran holocausto del hinduismo.

Estos aforismos son el remedio contra el sufrimiento que nos impone la mente. Estos aforismos son técnicas para practicar la desconexión de la mente para vivir en la realidad en el momento presente. Los pensamientos son cargas pesadas, librarse de ellos nos pone ligeros para vivir alegremente.

Este es el camino a la felicidad e iluminación, pues la raíz del sufrimiento son los dilemas de la mente escogiendo alternativas, pero si nos relajamos en el momento presente, sin expectativas, entonces estamos completos.

Estos aforismos están simplificados para uso práctico y actualizado para practicarlos y obtener resultados inmediatos, para que puedan ser practicados y beneficiar a los individuos y a la sociedad. Lo que se intenta es descubrir el secreto que Pantajali trata de comunicar, para que sean entendidos y aplicables en esta época según la interpretación de Nithyananda.

Aunque no hay términos religiosos en estos aforismos, sin embargo, cada uno de estos puede crear numerosas religiones y el yoga es la más ampliamente religión practicada en el mundo en esta época. Sus secretos y misterios están orientados a desarrollar las facultades posibles para el ser humano, que son ilimitadas, en cuanto a mundos y poderes.

Solo un maestro iluminado está autorizado a comentar las sagradas escrituras. He tratado de comprender estos aforismos bajo la luz de mi gurú Nithyananda en sus videos de YouTube, por eso incluyo muchas de sus interpretaciones para esta época. Los sabios que han traducido al inglés difieren. He colocado diferentes posibles interpretaciones para cada aforismo. He marcado con una X los aforismos traducidos de acuerdo con lo que he asumido de los videos de Nithyananda. Ojalá te iluminen.

Hay quienes opinan que una traducción literal es objetiva, sin embargo, creo que no se entendería nada por la variedad de significados que puede tener una palabra en sánscrito. Por eso el universo que abre cada aforismo de secretos y misterios inabarcables solo puede ser interpretados con los limitantes del lenguaje y la subjetividad propia.

Las enseñanzas védicas poéticamente juegan con palabras para mostrar otras dimensiones de la verdad, mientras que las teologías en prosa de otras enseñanzas muestran parciales dimensiones de la verdad que no permiten ver las amplias dimensiones de uno mismo y por eso crean fanatismo.

¿Cómo aplicarás tú estas líneas mágicas para despertar el poder celestial en nosotros? Cada uno percibe de acuerdo a su nivel de ser y como la esencia y la personalidad evolucionan, el entendimiento también. Por eso conforme volvemos a revisar estos aforismos, vamos a transportarnos a nuevas alturas.

Hay muchas traducciones, cada una será un comentario de la versión original, así que cada uno debe experimentar la verdad por sí mismo. En el momento actual es posible que mis experiencias te puedan ayudar o tendrás que encontrar otras fuentes para que puedas completar una mejor cognición de ti y de la Fuente de la existencia de la cual todos formamos parte y compartimos en la unicidad del todo.

La perspectiva del mundo en que vivimos va cambiando con los descubrimientos científicos, como la física cuántica, aplicados a nuestras vidas. De la mecánica cuántica se desprende el "efecto observador" que es el fenómeno que, por el enfoque de la atención, el comportamiento de las partículas cambia. Patanjali describió la aplicación de estos principios para la evolución de la humanidad hace miles de años.

Para iluminarse se necesita la iniciación de un maestro iluminado. Encuentra el tuyo.

Gracias y que experimentes la luminosidad de tu ser divino.

Pacha Tusan

<b>I. Volverse uno con la Fuente.</b>	<b>I. Samâdhi-pâdah</b>
X I.1. En la presencia de la fuente, comienza la integración.	I.1 atha yogânusasanam atha = ahora - yoga = reconexión - ânusasanam = enseñanza.
X I.2. Yoga es estar alerta, pero sin pensamientos. -Reconectarse con la Fuente sucede al desaparecer la mente. -	I.2 yogas citta-vrtti-nirodhah yogah = reconexión - citta = pensamiento - vrtti = flujo - nirodhah = desaparición espontanea.
X I.3. Entonces te relajas en tu verdadero ser. -Entonces la autorrealización se experimenta.	I.3 tadâ drastuh svarûpe `vasthânam tadâ = entonces- drastuh = experiencia - svarûpe = autorrealización - avasthânam = suceder.
I.4. De lo contrario nos identificamos con la corriente de pautas.	I.4 vrtti-sârûpyam itaratra vrtti = flujo - sârûpyam = identificación - itaratra = de lo contrario.
I.5. Hay cinco tipos de pautas, incluyendo las dolorosas y las agradables.	I.5 vrttayah pañcatayyah klistaklistah vrttayah = fluir de pautas en la mente - pañcatayyah = cinco tipos - klista = dolorosa aklistah = benigna
X I.6. Ellas son conocimiento correcto, conocimiento errado, imaginación, sueño profundo y recuerdos. Estos pueden empoderar o crear impotencia. -Todo lo que pasa por la mente es imaginación -Nivikalpa samadhi = pura consciencia sin imaginación. -Un maestro iluminado usará la imaginación para elevar a la iluminación. -Un maestro atrapado usará la imaginación para poner trampas.	I.6 pramâña-viparyayah-vikalpa-nidrâ-smrtayah pramâña = conocimiento correcto - viparyayah = conocimiento errado - vikalpa = imaginación - nidrâ = sueño - smrtayah = recuerdos.
X I.7. Correcto conocimiento se logra por estos tres: observación directa con la percepción de los sentidos puros y frescos, por conclusiones por deducción con lo que se conoce, o por las enseñanzas de un maestro iluminado.	I.7 pratyaksânûmânâgamâh pramâñâni pratyaksa = percepción sensorial - anumâna = deducción - âgamâh = enseñanzas - pramâñâni = Correcta percepción
X I.8. Interpretar por experiencias pasadas es conocimiento falso que no está basado en lo que realmente existe. -Juzgar por condicionamientos pasados, prejuicios, lleva a asumir conclusiones incorrectamente.	I.8 viparyayo mithyâjnânam atad-rupa-pratistham viparyayah = cognición errada - mithyâ = falso - jnâna = conocimiento - atad = que no - rupa = forma - pratistham = basado en.
I.9. Conceptualización está basado en el conocimiento verbal. No en el contacto con las cosas reales. -Sólo las palabras del maestro iluminado pueden llevar a la verdad para percibir la realidad.	I.9 sabda-jnânânupâtî vastu-sûnyo vikalpah sabda = verbal - jnâna = conocimiento - anupâtî = seguir - vastu = objeto - sûnyah = vacío - vikalpa- = conceptualización.

<p>X I.10. El sutil estado en que los pensamientos no se visualizan es sueño profundo. -Al echarse a descansar tomar la decisión de entrar al sueño profundo conscientemente, esto lleva a la iluminación. -Y también se puede pedir respuestas a preguntas y al despertar recordaremos las respuestas.</p>	<p>I.10 abhâva-pratyayâlambanâ vrttir nidrâ abhâva = inexistencia - pratyaya = percepción - âlambanâ = apoyado - vrttih = pauta, pensamiento - nidrâ = sueño</p>
<p>X I.11. Recordar las impresiones mentales de experiencias pasadas almacenadas en el subconsciente es memoria. -Limpiar la memoria de experiencias negativas purifica la energía interna y permite acceder a la iluminación.</p>	<p>I.11 anubhûta-visayâsampramosah smrtih anubhûta = experiencia - visaya = fenómeno - asampramosah = almacenadas - smrtih = memoria.</p>
<p>X I.12. Practicar desconectarse con la mente restringe la recirculación de memorias del pasado en el presente.</p>	<p>I.12 abhyâsa-vairâgyâbhyâm tan-nirodhah abhyâsa = practica - vairâgyâbhyâm = desapego - tad = esto - nirodhah = restringir</p>
<p>X I.13. Practicando El esfuerzo sostenido para mantenerse permanente en el estado alerta.</p>	<p>I.13 tatra sthitau yatno `bhyâsah tatra = para eso - sthitau = estable - yatnah = esfuerzo sostenido - abhyâsah = practica.</p>
<p>X I.14. El poder de la práctica, fórmula para el éxtasis. Decidiendo desconectar la mente por siempre consigue la liberación instantáneamente y lleva a la iluminación.</p>	<p>I.14 sa tu dîrgha-kâla-nairantarya-satkârâsevito drdha-bhûmih sa = esta - tu = y - dîrgha = largo - kâla = tiempo - nairantarya = continuamente - satkâra = hábilmente - âsevitaï = cultivar - drdha = firme - bhûmih = enraizar.</p>
<p>X I.15. Conscientemente desprendiéndose de los objetos de los sentidos a nivel del cuerpo, la mente y el espíritu, lleva a uno al estado de alerta llamado vairagya. -Desprendimiento se consigue desconectándose de todo, ya sea percibido o aprendido.</p>	<p>I.15 drstanusravika-visaya-vitrsñasya vasîkâra-samjñâ vairâgyam drsta = visto, percibido - anusravika = oído, aprendido - visaya = objeto de experiencia - vitrsñasya = sin querer - vasîkâra = consigue - samjñâ = comprensión - vairâgyam = desprendimiento.</p>
<p>I.16. El desapego se alcanza cuando se reconecta con la Fuente libre de las cualidades de la naturaleza.</p>	<p>I.16 tat param purusa-khyâter guna-vaitrsnyam tat = esta - param = primordial - purusa = la Fuente - khyâteï = reconexión - guna = cualidades naturales - vaitrsnyam = desapego.</p>
<p>X I.17. Correcto razonamiento lógico lleva a la felicidad. -Es el primer nivel de autorrealización. -Tener pensamientos no es pensar.</p>	<p>I.17 vitarka-vichârânandâsmîtâ-rûpânugamât samprajnâtah vitarka = razonamiento correcto - vichâra = contemplación - ânanda = felicidad - asmitâ = auto realización - rûpa = forma - anugamât = acompaña - samprajnâtah = cognitivo.</p>
<p>X I.18. Desconectando toda actividad mental, solo las impresiones subconscientes que no disturban permanecen. -Es el segundo nivel de autorrealización (iluminación). -La mente no es una cosa es una acción.</p>	<p>I.18 virâma-pratyayâbhyâsa-pûrvah samskara-seso `nyah virâma = cesar - pratyaya = pensamiento - abhyâsa = práctica - pûrvah = anterior - samskara = impresión - sesah = residuos - anyah = otro.</p>

<p>X I.19. Todos somos diferentes expresiones de la misma fuente.  -Elevarse por encima de la naturaleza, sucede cuando se supera el cuerpo y la mente.  -La memoria bio-energética de las lecciones de vida es lo que nos hace diferentes e impulsa a uno a renacer después de la muerte.  -El que conoce sus memorias impresas vive liberado, sin sufrimiento.  -Se puede vivir feliz solo con deseos y sin miedos.  -Sólo se puede disfrutar aquello que uno se merece.  -Nada se le puede quitar a uno de lo que ha logrado legítimamente.</p>	<p>I.19 bhava-pratyayo videha-prakrti-layânâm  bhava = volverse - pratyayah = intención  - videha = sin cuerpo - prakrti = natura - layânâm = emerger.</p>
<p>I.20. Además, devoción, intensidad, constancia, integración con el todo y sabiduría preceden.</p>	<p>I.20 sraddhâ-vîrya-smrti-samâdhi-prajñâ-pûrvaka itaresâm  sraddhâ = devoción - vîrya = intensidad - smrti = memoria - samâdhi = conexión con la Fuente - prajñâ = sabiduría - pûrvaka = precede - itaresâm = otro.</p>
<p>X I.21. Con intensidad se logra.  - La iluminación es un continuo proceso sostenido con intensidad.</p>	<p>I.21 tîvra-samvegânâm âsannah  tîvra = extremadamente - samvegânâm = intenso - âsannah = cerca.</p>
<p>X I.22. Depende de si la práctica es ligera moderada o intensa.  -La intensidad juega el mayor rol en llegar a la Fuente.  vîrya = Intensidad es la habilidad de romper con la forma de funcionar anteriores y liberarse para vivir de una nueva manera</p>	<p>I.22 mrdu-madhyâdhimâtratvât tato `pi visesah  mrdu = ligera - madhya = moderada - adhimâtratvât = intensa - tatah = depende - api = también - visesah = dependiendo</p>
<p>X I.23. La divinidad llega rindiendo el ego.  - Intensidad (pasión) y paciencia con menor número de pensamientos.</p>	<p>I.23 îsvara-prañidhânât vâ  îsvara = la divinidad, realización - prañidhânât = rendir el ego - vâ = o.</p>
<p>I.24. Pura realización está libre de sufrimiento y sin impresiones latentes.</p>	<p>I.24 klesa-karma-vipâkâsayair aparâmrstah purusa-visesa îsvarah  klesa = causa de sufrimiento - karma = acción - vipâka = consecuencia - âsayaih = residuo aparâmrstah = independiente - purusa = La Fuente - visesa = distinta - îsvarah = pura realización.</p>
<p>I.25. Esta realización es incomparable fuente de omnisciencia.</p>	<p>I.25 tatra niratisayam sarvajñatva-bîjam  tatra = allí - niratisayam = máxima - sarva = total - jñatva = conocimiento - bîjam = Fuente.</p>
<p>I.26. Este ha sido el sendero de los maestros desde la antigüedad.  El maestro iluminado te llevará al empoderamiento. De lo contrario te llevará a la impotencia.</p>	<p>I.26 sa pûrvesâm api guruh kâlenânavacchedât  sa = esa - pûrvesâm = anterior - api = también - guruî = mestros - kâlêna = durante - anavacchedât = continuo.</p>

I.27. Lo cual es OM.	I.27 tasya vâcakah pranavah tasya = esto - vâcakah = significa - pranavah = sonido OM.
I.28. Repitiéndolo se establece.	I.28 taj-japas tad-artha-bhâvanam tad = esto - japas = repetición - tad = esto - artha = significado - bhâvanam = comprender.
I.29. Así se alcanza la introspección y los obstáculos desaparecen.	I.29 tatah pratyak-cetanâdhigamo 'pyantarâyâbhâvas ca tatah = así - pratyak = introspección - cetanâ = consciencia - adhigamah = alcanzar - api = también - antarâya = obstáculos - abhâvah = desaparecer - ca = and.
I.30. Los obstáculos para progresar hacia la perfecta calma son: Enfermedad, apatía, dudas, negligencia, pereza, incontinencia, delusion, frustración, inconstancia, distracción.	I.30 vyâdhi-styâna-sansaya- pramâdâlasyaâvirati-bhrânti- darsanâlabdha- bhûmikativânavasthitatvâni citta-viksepâs te 'ntarâyâh vyâdhi = enfermedad - styâna = apatía - sansaya = duda - pramâda = negligencia - âlasya = pereza - avirati = incontinencia - bhrânti = delusion - darsanalabdha = frustración - bhûmikatva = progreso - anavasthitatvâni = inconstancia - citta = consciencia - viksepâh = distracción - te = estos antarâyâh = obstáculos.
I.31. Lo que viene acompañando dolor, depresión, postura inquieta, respiración sofocada.	I.31 duhkha-daurmanasyâ gam-ejayatva- svâsa-prasvâsâ viksepa-sahabhuvah duhkha = sufrimiento - daurmanasya = depresión - a gam = postura - ejayatva = desequilibrada - sâvâsa = inhalación perturbada - prasvâsâ = exhalación perturbada - viksepa = dificultad - sahabhuvah = acompañando.
I.32. Esto puede vencerse con alguno de las técnicas siguientes:	I.32 tat-pratishedhârtham eka- tattvâbhyâsah tad = esta - pratishedha = vencer - artham = a través - eka = una - tattva = principios - abhyâsah = técnica.
I.33. La calma desciende cuando uno irradia amistad, compasión, alegría y ecuanimidad hacia todas las cosas, agradables o desagradables.	I.33 maitrî-karuñâ-muditopeksâñâm sukha-duhkha-puñyâpuñya-visayâñâm bhâvanâtah citta-prasâdanam maitrî = amistad - karuñâ = compasión - mudita = disfrute - upeksâñâm = razonable - sukha = felicidad - duhkha = sufrimiento - puñya = merito apuñya = vicio - visayâñâm = vivencia - bhâvanâtam = radiando - citta = consciencia prasâdanam = calma.
I.34. O pausando entre inhalación y exhalación al respirar.	I.34 pracchardana-vidhârañâbhyâm vâ prâñasya pracchardana = exhalación - vidhârañâbhyâm = pausa vâ = o prâñasya = respirar.

I.35. O por mantener una observación constante en las percepciones que se suceden.	I.35 visayavatî vâ pravrttir utpannâ manasah sthiti-nibandhanî viaya = objeto, fenómeno - vatî = teniendo - vâ = o pravrttih = apareciendo - utpannâ = producido -manasah = mente - sthiti = estable - nibandhanî = mantener.
I.36. O percibiendo luminosidad sin lamentos.	I.36 visokâ vâ jyotishmatî visokâ = sin lamento - va = o - jyotishmatî = luminosos.
I.37. O evitando el deseo en las percepciones.	I.37 vîtarâgavisayam vâ cittam vîta = libre de - râga = deseo - visayam = experiencia - vâ = o - cittam = consciencia.
I.38. U observando los sueños al dormir.	I.38 svapna-nidrâ-jnanâlambanam vâ svapna = sueños - nidrâ = dormir - jñâna = observar - âlambanam = basado - vâ = o.
I.39. O absorbiéndose en meditación en algo.	I.39 yathâbhimata-dhyânâd vâ yathâ = al - abhimata = escoger - dhyânât = absorción meditativa - vâ = o.
I.40. Uno puede absorberse en cualquier objeto, sea grande o pequeño.	I.40 paramâñu-parama-mahattvânto `sya vasîkârah parama = máximo - añu = pequeño - mahattva = grande - antah = desde - asya = su - vasîkârah = maestría.
I.41. Cuando el fluir de pautas se calma, se establece la unicidad cósmica y como transparente joya se refleja todo, sea subjetivo, objetivo o percepción.	I.41 ksîña-vrtter abhijâtasyeva mañer grahîtr-grahaña-grâhyesu tat-stha-tad-añjanatâ samâpattih ksîña = disminuye - vrtter = flujo de pautas - abhijâtasya = transparente - iva = parecido - mañer = joya - grahîtr = percibir - grahaña = comprender - grâhyesu = darse cuenta - tad = aquello - stha = ocupa - tad = eso - añjanatâ = parecido - samâpattih = unión.
I.42. Mientras el conocimiento verbal contacta la Fuente, la unicidad es con pensamiento.	I.42 tatra sabdârtha-jñâna-vikalpaih sa karñâ savitarkâ samâpattih tatra = mientras - sabda = verbal - artha = entender - jñâna = saber - vikalpaih = conceptualización - sa karñâ = mezclado - savitarkâ = pensamiento - samâpattih = unificación.
I.43. Cuando se trascienden los pensamientos, la memoria deja de dar significados y brilla la consciencia.	I.43 smrti-parisuddhau svarûpa-sûnyevârtha-mâtra-nirbhâsâ nirvitarkâ smrti = memoria - parisuddhau = borrar - svarûpa = forma - sûnya = vacía - iva = como - artha = significado - mâtra = sólo - nirbhâsâ = brilla - nirvitarkâ = sin pensamiento.
I.44. Por eso experiencias sutiles son percibidas reflejantes u opacas.	I.44 etayaiva savicârâ nirvicârâ ca sûksma-visayâ vyâkhyâtâ etaya = por eso - iva = como - savicârâ = reflejante - nirvicârâ = no reflejante -

	ca = y - sũksma = sutil - visayâ = fenómeno - vyâkhyâtâ = entendidas.
I.45- Y los objetos pueden percibirse en su naturaleza íntima.	I.45 sũksma-visayatvam câli ga-paryavasânam sũksma = sutil - visayatvam = naturaleza - ca = y - ali ga = trascender - paryavasânam = final.
I.46. Estas percepciones integradas en la Fuente dejan semilla en la memoria.	I.46 tâ eva sabîjah samâdhih tâh = estos - eva = también - sabîjah = con semilla - samâdhih = integración cósmica.
I.47. En la contemplación sin reflejos se manifiesta la lucidez de la esencia.	I.47 nirvicâra-vaisâradye `dhyâtma-prasâdah nirvicâra = opaca - vaisâradye = lucidez - adhyâtma = profunda - prasâdah = calma.
I.48. Así la verdad se manifiesta en sabiduría.	I.48 rtambharâ tatra prajñâ rtam = verdad - bharâ = manifiesta - tatra = así - prajñâ = sabiduría.
I.49. A diferencia de lo que se ha escuchado, o deducido, esta sabiduría proviene de la pura realidad.	I.49 srutânumâna-prajñâbhyâm anyavisayâ visesârthatvât sruta = enseñanzas - anumâna = deducción - prajñâbhyâm = sabiduría - anya = otro - visayâ = fenómeno - visesa = diferente - arthatvât = rol.
I.50. Estas impresiones previenen que otras impresiones se activen.	I.50 taj-jah samskâro `nya-samskâra-pratibandhî taj = eso - jah = producir - samskârah = impresión - nya = otra - samskâra = impresión - pratibandhî = prevenir.
I.51. Cuando cesa la corriente de impresiones y llega la calma pura y la unicidad con la fuente.	I.51 tasyâpi nirodhe sarva-nirodhân nirbîjah samâdhih tasya = así - api = también - nirodhe = parar - sarva = todo - nirodhân = calma - nirbîjah = pura - samâdhih = unicidad con la fuente.
<b>II. Métodos y técnicas directas e inmediatas para todas las soluciones.</b>	<b>II Sâdhana-pâdah.</b>
II.1-52. La técnica hacia la Unicidad requiere intensidad, autoestudio y dedicación.	II.1 tapah-svâdhyâyesvara-prañidhânâni kriyâ-yogah tapah = intensidad - svâdhyâya = autoestudio - îsvara = realización - prañidhânâni = dedicación - kriyâ = técnica - yogah = unicidad con la Fuente
II.2-53. Con la finalidad de librar del sufrimiento e integrarse con la Fuente.	II.2 samâdhi-bhâvanârthah klesa-tanû-karañârthas ca samâdhi = integración - bhâvanâ = lograr - arthah = propósito - klesa = aflicción - tanû = débil - karaña = hacer - arthah = propósito - ca = y.

<p>II.3-54 Las causas del sufrimiento vienen por ignorar la realidad, egoísmo, atracción, aversión, aflicción y miedo a la muerte.</p>	<p>II.3 avidyâsmitâ-râga-dvesâbhinivesâh klesâh  avidyâ = ignorancia - asmitâ = egoísmo - râga = deseo - dvesa = aversión - abhinivesâh = miedo a la muerte - klesâh = aflicción</p>
<p>II.4-55. La delusion es el espacio donde germinan las dolencias subyacentes.</p>	<p>II.4 avidyâ ksetram uttaresâm prasupta-tanu-vicchinnodârâñâm  avidyâ = ignorancia - ksetram = espacio - uttaresâm = consiguientes - prasupta = latentes - tanu = ligeras - vicchinna = interceptadas - udârâñâm = germinan.</p>
<p>II.5-56. Por la delusion lo pasajero, impuro, doloroso y despreciable se ve como estable, real, puro, feliz y esencial.</p>	<p>II.5 anityâsuci-dukhânâtmâsu nitya-suci-sukhâtma-khyâtir avidyâ  anitya = temporal - asuci = impuro - dukkha = dolor - anâtmâsu = falsa personalidad - nitya = permanente - suci = puro - sukha = felicidad - âtma = esencia - khyâtih = viendo - avidyâ = delusion.</p>
<p>II.6-57. El egocentrismo lo hace ver como la poderosa realidad del alma.</p>	<p>II.6 drg-darsana-saktyor ekâtmatevâsmitâ  drg = la consciencia universal - darsana = visión, perspectiva - saktyoh = poder - eka = uno - âtmatâ = alma - iva = como - asmitâ = egocentrismo.</p>
<p>X II.7-58. Apego es el deseo de estabilidad.  -Miedo a la inseguridad. Inhabilidad para enfrentar cambios.  -Hay que enfrentar los cambios sin postergar.</p>	<p>II.7 sukhânusayî râgah  sukha = placer - anusayî = siguiendo - râgah = deseo.</p>
<p>X II.8-59. Deja solo al dolor, mira en la cara a la muerte.  -Sufrimiento es responder al dolor.  -Es la adicción al dolor que reviven las pautas.  -Enfrentar el dolor sin responder libera.  -Evitar el dolor crea odio.</p>	<p>II.8 dukhânusayî dvesah  dukkha = experiencia desagradable - anusayî = siguiendo - dvesah = aversión.</p>
<p>X II.9-60. Aún los eruditos se aferran a la vida.  -Hay que enfrentar la muerte sin pestañar</p>	<p>II.9 sva-rasa-vâhî viduso `pi tathârûèho `bhinivesah  sva = propio - rasa = gusto -vâhî = fluyendo - vidusah = sabio - api = también - tathâ = por tanto - rûèhâi = enraizado - abhinivesah = supervivencia.</p>
<p>X II.10-61. Razonar y Aliviar.  -Romper a la supe consciencia se logra eliminando el apego a los recuerdos.  -Se superan no respondiendo a estos.</p>	<p>II.10 te pratiprasava-heyâh sûksmâh  te = estas - prati = hacia - prasava = fluyendo - heyâh = superar - sûksmâh = sutil.</p>
<p>X II.11-62. Trascender solo se logra meditando.  -Parando la mente se supera este fluir de pautas.</p>	<p>II.11 dhyâna-heyâs tad-vrttayah  dhyâna = parar los pensamientos - heyâh = superar - tad = este - vrttayah = flujo de pautas.</p>
<p>X II.12-63. La causa de los sufrimientos está en los karmas guardados y serán experimentados en todas las vidas.</p>	<p>II.12 klesa-mûlah karmâsayo drstâdrstâ-janma-vedanîyah  klesa = sufrimiento - mûlah = raíz - karma = acción - asayah = impresa - drsta = perceptible - adrsta =</p>



	imperceptible - janma = vida - vedanîyah = experiencia.
II.13-64. Mientras estos estén enraizados fructificarán experimentándose en los ciclos de vidas.	II.13 sati mûle tad-vipâko jâtâyur-bhogâh sati = existencia - mûle = raíz - tad = esto - vipâkah = dan fruto - jâti = nacimiento - âyuh = periodo de vida - bhogâh = experiencia.
II14-65. Esto producirá gozo o angustia dependiendo si son virtudes o defectos.	II.14 te hlâda-paritâpa-phalâh puñyâpuñya-hetutvât te = esto - hlâda = gozo - paritâpa = angustia - phalâh = fruto - puñya = virtud - apuñya = vicio - hetutvât = causa.
X II15-66. Erradicar codicia y miedo evita el sufrimiento causado por la impotencia en los registros subconscientes. Felicidad es escoger nada. Sea lo que escojas terminará en sufrimiento.	II.15 pariñâma-tâpa-samskâra-dukhair guna-vrtti-virodhâc ca dukham eva sarvam vivekinah pariñâma = transformación - tâpa = angustia - samskâra = registro subconsciente - dukhah = sufrimiento - guna = estados emocionales - vrtti = fluir de pautas - virodhât = conflicto - ca = y - dukham = angustia - eva = entonces - sarvam = a todos - vivekinah = discriminador.
X II.16-67 Prever el dolor futuro lo evita.	II.16 heyam dukham anâgatam heyah = evitar - dukham = dolor - anâgatam = futuro.
X II.17-68 Sufrimiento es la desbordante identificación de la mente con la materia. En la Fuente se está libre de sufrimiento, en el espacio del que ve sin ver nada.	II.17 drastr-drsyayoh samyogo heya-hetuh drastr = el que percibe - drsyayoh = lo que percibe - samyogah = conexión - heya = desbordar - hetuh = causa.
X II.18-69 Separando la esencia de la experiencia de los sentidos, los estados de brillo, acción o inercia y la materia, lleva a la liberación. Pasando de paz, a silencio, a felicidad y a energía, el material básico que compone el universo.	II.18 prakâsa-kriyâ-sthiti-sîlam bhûtendriyâtmakam bhogâpavargârtham drsyam prakâsa = brillo - kriyâ = acción - sthiti = inercia - sîlam = carácter - bhûta = elemento - indriya = órgano de los sentidos - âtmakam = esencia - bhoga = alegría - apavarga = liberación - artham = propósito - drsyam = lo que se ve.
X II.19-70 Los distintos o indistintos estados (brillo, acción o inercia) son solo naturales cualidades de la naturaleza que se suceden. Estamos en permanente cambio. Podemos elevarnos encima de estos.	II.19 visesâvisesa-li gamâtrâli gâni guña-parvâñi visesa = distinto - avisesa = indistinto - li ga = característica - mâtra = solo - ali gâni = indiferente - guña = estados naturales - parvâñi = nivel.
X II.20-71 Con la mente uno crea su mundo. -Tomar lo que se percibe, como el que percibe, como uno solo, es la diferencia entre pensamiento e iluminación. El que ve (La pura consciencia) es independiente, pero le parece como que percibe por la mente.	II.20 drastâ drsi-mâtrah suddho `pi pratyayânupasyah drastâ = autorrealización - drsi = observando - mâtrah = sólo - suddhah = pureza - api = aunque también - pratyaya = pensar - anupasyah = tomar como.

II.21-72 Es la esencia que percibe a través del cuerpo. Tú estás en el cuerpo, pero no solamente eres eso. Separado de la mente y el cuerpo está la esencia. La esencia es inamovible, inmutable, eternamente feliz.	II.21 tad-artha eva drsyasyâtmâ tad = este - artha = razón - eva = entonces - drsyasya = percibir - âtmâ = esencia.
II.22-73 Una vez que eso sucede, el mundo fenoménico no significa más una realidad para uno, pero sí para los otros.	II.22 krtârtham prati nastam apyanastam tad anya-sâdhârañatvât krta = logrado - artham = significado - prati = acerca de - nastam = cesa - api = pero - anastam = no cesa - tad = eso - anya = otros - sâdhârañatvât = experiencia común.
II.23-74 La posesión de este poder permite que nuestra forma se disuelva en el todo de forma indivisible.	II.23 sva-svâmi-saktyoh svarûpopalabdhi-hetuh samyogah sva = poseer - svâmi = dueño - saktyoh = poder - sva = propio - rûpa = forma - upalabdhi = adquisction - hetuh = causa - samyogah = unión.
X II.24-75 La causa del sufrimiento es por sacar conclusiones sin agotar el razonamiento.	II.24 tasya hetur avidyâ tasya = de esto - hetuh = causa - avidyâ = ignorancia, sacar conclusiones sin completar el razonamiento.
X II.25-76 Trae iluminación a tu oscuridad. -Cuando no está conectada la mente con el mundo solo queda la realidad del espacio interior. -Librarse del dilema de las alternativas que ofrece la sociedad es estar en calma alerta. -No sacar conclusiones con razonamientos incompletos.	II.25 tad-abhâvât samyogâbhâvo hânam tad-drseh kaivalyam tad = esta - abhâvât = desaparición - samyoga = unión - abhâvah = inexistencia - hânam = cesar - tad = esa - drseh = viendo - kaivalyam = emancipación.
X II.26-77 Trae luz a tu oscuridad. Abre la puerta a tu ser. -La forma de destruir la delusion es la continua contemplación. -¿En qué estado de consciencia estas? ¿Estas soñando en la mente o estas alerta en este momento y lugar?	II.26 viveka-khyâtir aviplavâ hânopâyah viveka = contemplar - khyâtih = ver - aviplavâ = continuo - hâna = terminar - upâyah = forma.
X II.27-78 Este conocimiento se obtiene en siete pasos supremos.	II.27 tasya saptadhâ prânta-bhûmih prajñâ tasya = esto - saptadhâ = siete - prânta = supremo - bhûmih = nivel - prajña = sabiduría.

<p>X II.28-79 Yoga es la ciencia de la felicidad para todos. -Practicando todas las 8 ramas del yoga, todas las impurezas son eliminadas y se manifiesta estado de alerta y luminosidad.</p>	<p>II.28 yogâ gânuṣṭhânâd asuddhi-ksaye jñâna-dîptir âviveka-khyâteh yoga = unión con el todo - a ga = ramas - anuṣṭhânât = practicando - asuddhi = impureza - ksaye = eliminando - jñâna = comprender - dîptih = radiar - a = extender - viveka = discriminación - khyâteh = viendo.</p>
<p>X II.29-80 Las ocho ramas del yoga son: actuar según el mejor entendimiento, elevar el nivel de entendimiento, preparar el cuerpo para la energía vital, aumentar el kundalini con la respiración, enfocarse evitando distracciones ,enfocarse en alerta interior, paz interior alerta, alerta pura.</p>	<p>II.29 yama-niyamâsana-prâñâyâma-pratyâhâra-dhârañâ-dhyâna-samâdhayo stâv a gâni yama = actuar según el mejor entendimiento de la existencia - niyama = aumentar la comprensión de la vida - âsana = preparar el cuerpo de la mejor manera para almacenar la energía y mantener la alegría - prâñâyâma = despertar la energía kundalini con el aire - pratyâhâra = mantener el enfoque sin distracciones - dhârañâ = enfocarse en alerta interior - dhyana = descanso alerta - samâdhayah = alerta pura - astâu = ocho - a gâni = ramas.</p>
<p>X II.30-81 Ashtanga yoga: Yama. -Disciplina externa: no violencia, sinceridad (verdad), honestidad (no robar), castidad (control sexual), austeridad (tener solo lo necesario). -Este es el camino al éxtasis. Son reglas que son riqueza para disfrutar y lograr libertad de objetos y personas.</p>	<p>II.30 ahimsâ-satyâsteya-brahmacaryâparigrahâ yamâh ahimsâ = no violencia- satya = sinceridad - asteya = honestidad - brahmacarya = castidad - aparigrahâ = austeridad - yamâh = disciplina externa.</p>
<p>X II.31-82 Ashtanga yoga: Yama. -Estos compromisos elevados son válidos en cualquier circunstancia, ya sea de clase social, educación, cultura, época, profesión, etc.</p>	<p>II.31 ete jâti-desa-kâla-samayânavacchinnâh sârva-bhaumâ mahâvratam ete = esto - jâti = familia - desa = lugar - kâla = época - samaya = circunstancia - anavacchinnâh = independientemente - sârva = todo - bhaumâ = nivel - mahâ = elevado - vratam = compromiso.</p>
<p>II.32-83 Coherencia capaz de transformar. -Con pureza externa e interna, radiando felicidad y soportando el dolor sin causarlo, alerta en el momento y sin egoísmo se logra coherencia alrededor de uno con el campo energético cósmico.</p>	<p>II.32 sauca-santosa-tapah-svâdhyâyesvara-prañidhânâni niyamâh sauca = pureza externa e interna - santosa = radiando felicidad - tapah = capacidad de resistir la persecución, aceptar el sufrimiento sin causar dolor - svâdhyâya = auto estudio - îsvara = pura consciencia, estado alerta - prañidhânâni = rendirse, alinearse - niyamâh = creando la mayor coherencia en la vida.</p>
<p>X II.33-84 Ashtanga Yoga: establecerse en Yama Niyama (poder para realizar el orden cósmico dharma y elevarse a la consciencia cósmica) para alinearse con la práctica positiva de la vida con voluntad constante. -Reemplazar los pensamientos negativos por positivos lógicamente coherentes. -No tomar decisiones con extrema codicia o miedo, mantenerse en coherencia en el camino medio.</p>	<p>II.33 vitarka-bâdhane pratipaksa-bhâvanam vitarka = razonamiento completo - bâdhane = rechazar - pratipaksa = pensamientos - bhâvanam = volverse.</p>

<p>X II.34-85 Ashtanga yoga: Domesticando la mente.          -Esta técnica puede transformar la memoria muscular. La memoria muscular es la que controla los movimientos. Una vez tomada una decisión la acción se realiza involuntariamente aún sin uno darse cuenta.          -Una acción realizada sin suficiente consideración puede producir resultados dolorosos y consecuencias desastrosas.          -Hay que cuidarse para que los impulsos negativos, como codicia, miedo, rabia, etc. no lleven a acciones inconvenientes.          - Neutralizar los pensamientos al momento de aparecer, no tolerarlos porque se transforman en acciones inconscientes.</p>	<p>II.34 vitarkâ himsâdayah krta-kâritânûmoditâ lobha-krodha-moha-pûrvakâ mrdu-madhyâdhimâtrâ duhkâjñânânanta-phalâ iti pratipaksa-bhâvanam          vitarkâ = lógica, intelecto - himsâ = dañar - âdayah = etcétera - krta = cumplir- kârta = instigado - anumoditâ = aprobado - lobha = codicia - krodha = rabia - moha = delusion - pûrvakâ = precedido por - mrdu = suave - madhya = moderado - adhimâtrâ = extremo, intenso - duhkha = dolor, sufrimiento - âjñâna = ignorancia - ananta = eterno - phalâ = fruto - iti = por tanto - pratipaksha = opuestos - bhâvanam = darse cuenta.</p>
<p>X II.35-86 Ashtanga yoga: Ahimsa, no violencia.          -Establecido y radiando no violencia y felicidad, toda hostilidad en uno y alrededor va a desaparecer.</p>	<p>II.35 ahimsâ-pratisthâyâm tat-sannidhau vaira-tyâgah          ahimsâ = no violencia - pratisthâyâ = establecido en - tat = esto - sannidhau = presencia - vaira = hostilidad - tyâgah = sacrificio.</p>
<p>X II.36-87 Ashtanga yoga. Verdad y compartir iluminación.          -Cualquier acción establecida en la verdad tiene resultado auspicioso.          -La verdad siempre triunfa.</p>	<p>II.36 satya-pratisthâyâm kriyâ-phalâsrayatvam          satya = verdad - pratisthâyâm = basado en - kriyâ = acción - phala = resultados - âsrayatvam = establecido en.</p>
<p>X II.37-88 Ashtanga yoga: Asteya (no robar)          -El que está establecido en honestidad posee toda abundancia.          - No robar produce toda riqueza.</p>	<p>asteya-pratisthâyâm sarva-ratnopasthânânam          asteya = no robar - pratisthâyâm = basado - sarva = todo - ratna = joya - upasthânânam = habito.</p>
<p>X II.38-89 Ashtanga yoga: bramacharya, castidad.          -Rompiendo la idea de que eres un cuerpo y viviendo como divinidad lleva a la castidad.          -Represión sexual no lleva a la iluminación. Hay que superar la dualidad.          -Miedo a la lujuria por una identidad pública u otro motivo es la peor traba a la iluminación.          -Represión lleva a depresión.          -El celibato verdadero lleva a energía extática.</p>	<p>II.38 brahmacharya-pratisthâyâm vîrya-lâbhah          brahmacharya = castidad - pratisthâyâm = enraizado - vîrya = vigor - lâbhah = adquirir.</p>
<p>X II.39-90 Ashtanga Yoga: aparigraha, no ser posesivo.          -No ser posesivo revela el verdadero propósito de la vida. Es vivir el momento sin expectativas en el futuro ni lamentaciones del pasado.          -Iluminación es entender las diferentes posibilidades de la vida en el presente.          -Vivir el momento sin interferencia de ideas del pasado y futuro lleva a la presencia que es iluminación.</p>	<p>II.39 aparigraha-sthairye janma-kathantâ-sambodham          aparigraha = no ser posesivo - sthairye = establecido en - janma = diferentes posibilidades de existir - kathantâ = entender por qué - sambodham = entender.</p>

<p>II.40-91 Desprenderse de la necesidad de contacto social. -Si se depende de contacto con otros es que no se tiene seguridad en uno mismo y se busca aprobación de otros. -Hay que ser libre e independiente de la corriente de pensamiento colectivo.</p>	<p>II.40 saucât svâ ga-jugupsâ parair asansargah saucât = pureza - sva = propio - a ga = miembro - jugupsâ = desprendimiento - paraih = otro - asansargah = independencia de necesidad de contacto.</p>
<p>X II.41-92 Y la habilidad mística de percibir con pureza a través de los sentidos lleva a la unicidad (consciencia cósmica, luminosidad, vivir el momento, felicidad).</p>	<p>II.41 sattva-suddhi-saumanasyaikâgryendriya-jayâtma-darsana-yogyatvâni ca sattva = luminosidad - suddhi = pureza - saumanasya = placer - eka = uno - agrya = apuntando - indriya = órganos de los sentidos - jaya = habilidad - âtma = esencia - darsana = perspectiva - yogyatvâni = capacidad - ca = y</p>
<p>X II.42-93 Contentarse produce el supremo estado de felicidad</p>	<p>II.42 santosâd anuttamah sukha-lâbhah santosât = contentarse - anuttamah = supremo - sukha = felicidad - lâbhah = produce.</p>
<p>X II.43-94 Despertando los poderes secretos. -Desprendiéndose de lo relativo, al rendirse al origen de todo, extraordinarios poderes son despertados. -Madurando los órganos de los sentidos, purificando la biomemoria estando alerta, aparte de la sanción obtenida, como efecto adicional se despiertan extraordinarios poderes.</p>	<p>II.43 kâyendriya-siddhir asuddhi-ksayât tapasah kâya = cuerpo - indriya = órganos de los sentidos- siddhih = madurando - asuddhi = inmaduro - ksayât = disminuyendo - tapasah = rendirse a la consciencia cósmica.</p>
<p>II.44-95 Conócete a través de tu deidad personal. -Todas las divinidades son parte de uno mismo, así como del universo es la realidad del macrocosmos y del microcosmos.</p>	<p>II.44 svâdhyâyât ista-devatâ-samprayogah svâdhyâyât = auto conocimiento - ista = deseada - devatâ = deidad - samprayogah = unidad.</p>
<p>X II.45-96 Rendirse al ideal divino, madura hacia la unicidad cósmica.</p>	<p>II.45 samâdhi-siddhir îsvara-praïdhânât samâdhi = Unicidad - siddhih = madurando - îsvara = ideal divino - praïdhânât = rendirse.</p>
<p>X II.46-97 Ashtanga Yoga: Asana. -La postura del cuerpo está relacionado con el estado mental y ayuda para una particular acción. -Hay que venerar el cuerpo. No hay que abusarlo llevándolo a extremos por el placer, comer, ver, escuchar, saborear etc.</p>	<p>II.46 sthira-sukham âsanam sthira = estable - sukham = cómodo - âsanam = postura para alinearse con el cosmos. .</p>
<p>X II.47-98 Des identificándose de intereses personales y relajando el cuerpo comienza la vida. -El cuerpo se alinea con el cosmos por el esfuerzo intenso de enfocarse en el abstracto infinito (sin pensamiento).</p>	<p>II.47 prayatna-saithilyânanta-samâpattibhyâm prayatna = trabajo intenso - saithilya = relajado - ananta = infinito - samâpattibhyâm = desconexión de pensamientos.</p>

<p>II.48-99 Entonces uno se abstiene de la dualidad.          -No le disturban las dudas oscilando por los opuestos.          -El dilema de la mente desaparece.          -Finaliza la preocupación entre lo que se quiere y lo que se teme.</p>	<p>II.48 tato dvandvânabhighâtah          tatah = entonces - dvandva = dualidades          - anabhighâtah = abstenerse.</p>
<p>II.49-100 Ashtanga Yoga: prâñâyâma.          -Prana es la energía vital en el aire. Con menos pensamientos se absorbe más energía vital del aire.          -Después de adquirir una posición equilibrada del cuerpo se debe aprender la ciencia de inhalar y exhalar sin pensamiento.</p>	<p>II.49 tasmin sati svâsa-prasvâsayor gati-vicchedah prâñâyâmah          tasmin = así - sati = existiendo - svâsa = inhalación - prasvâsayoh = exhalación - gati = fluir - vicchedah = cesar, interrupción - prâñâyâmah = detener la respiración inconsciente que arrastra pensamientos.</p>
<p>X II.50-101 Técnica de pranayama para despertar el kundalini.          -Usando la voluntad parar la respiración en cualquiera de los cuatro estadios: inhalación, lleno, exhalación, vacío; deteniendo los pensamientos lleva a samadhi.          -Pacientemente practicando la observación de los movimientos de la respiración, consigue parar el flujo de los pensamientos.          -Alargando los ciclos de respiración produce iluminación.</p>	<p>II.50 bâhyâbhyantara-stambha-vrttir desa-kâla-sa khyâbhih-paridrsto dîrgha-sûksmah          bâhya = externo - abhyantara = interno - stambha = estacionario - vrttih = flujo de pensamientos - desa = lugar - kâla = tiempo - sa khyâbhih = numero - paridrsta = observar - dîrgha = largo - sûksmah = sutil.</p>
<p>X II.51-102 Introduce vida en la respiración.          -Este es el 4° nivel de pranayama, cuando la respiración para por estar uno enfocado en un objeto interno o externo. Entonces el pensar se detiene. Es el estado en que se puede crear cualquier cosa controlando la energía pránica.          -El 1° nivel de pranayama es regular las cuatro acciones de inhalar y exhalar y las estadias intermedias, el 2° nivel de pranayama es alargando estas cuatro acciones y el 3° nivel de pranayama es parando en cualquiera de las 4 acciones.</p>	<p>II.51 bâhyâbhyantara-visayâksepî caturthah          bâhya = externo - abhyantara = interno - visaya = objeto (de experiencia), idea - âksepî = transcender - caturthah = cuarto.</p>
<p>X II.52-103 Así se descubre la propia luminosidad.          - Se cubre la luminosidad al evitar los principios de vida establecidos por uno mismo.</p>	<p>II.52 tatah ksîyate prakâsâvarañam          tatah = Así - ksîyate = desapareces - prakâsa = brillantes - âvarañam = cubierta.</p>
<p>X II.53-104 Dharana, poder de la mente.          -Luego de desbloquear la mente, esta tiene la capacidad de expresar sus extraordinarias capacidades.          -Entonces la mente abre la capacidad de expresar lo que mantiene como germen.</p>	<p>II.53 dhârañâsu ca yogyatâ manasah dhârañâsu = Desbordar, capacitar de expresar todo lo que contiene - ca = y - yogyatâ = capacidad - manasah = mente.</p>

<p>X II.54-105 Renunciar a la mente para realizarse uno.          -Retraerse de los sentidos y volver a la fuente.          -La percepción no depende de los sentidos sino de la mente que interpreta continuamente los sucesos que la excitan.          -Apartarse de la distracción de los sentidos y sintiendo máxima alegría sin identificarla con los sucesos externos es pratyahara.</p>	<p>II.54 sva-visayâsamprayoge cittasya svarûpânukâra ivendriyâñâm pratyâhârah          sva = propio - visaya = objeto (de experiencia) - asamprayoge = desconectar - cittasya = mente - sva = propia - rûpa = forma - anukâra = imita - iva = como sí fuera - indriyâñâm = órganos de los sentidos - pratyâhârah = retraerse de los sentidos.</p>
<p>X II.55-106 Controlando los sentidos se logra percibirse a sí mismo de forma más elevada.</p>	<p>II.55 tatah paramâ vasyatendriyâñâm          tatah = de esta manera - paramâ = elevada - vasyata = disolverse - indriyâñâm = órgano de los sentidos.</p>
<p><b>III. Tecnología de Poderes Extraordinarios.</b></p>	<p><b>III. Vibhûti-pâdah</b></p>

<p>X III.1-107 Dharana = Alterar el estado de consciencia donde se pueden expresar extraordinarias energías y poderes.</p>	<p>III.1 desa-bandhas cittasya dhârañâ desa = lugar - bandhah = conectando - cittasya = mente - dhârañâ = Ir más allá de la mente. Soltando la mente.</p>
<p>X III.2 108 Enfocándose en un objeto con la mente vacía y elevando la frecuencia hasta que el objeto y la mente pierden sus formas. En ese espacio de unicidad se alcanza la dhyânam. -En dhyânam los objetos regresan luego a su estado original.</p>	<p>III.2 tatra pratyayaika-tânatâ dhyânam tatra = en esa - pratyaya = percepción - eka = uno - tânatâ = extensión - dhyânam = absorción meditativa.</p>
<p>X III.3-109 Cuando el objeto enfocado y la mente se integran y la forma del objeto desaparecen en una mayor frecuencia, eso es samadhi. -En samâdhi los objetos <b>no</b> regresan luego a su estado original. -Esta es energía de vida inmortal independientemente inteligente de alta frecuencia.</p>	<p>III.3 tad evârtha-mâtra-nirbhâsam svarûpa-sûnyam iva samâdhih tad = eso - eva = entonces - artha = propósito - mâtra = solo - nirbhâsam = brillando - sva = propio - rûpa = forma - sûnyam = vacío - iva = parecido a - samâdhih = unicidad, integración.</p>
<p>X III.4-110 Samyama es la técnica, ciencia aplicada, por la que, enfocarse, contemplar y experimentar la pura consciencia por la que el que medita y en lo que medita se vuelven uno y manifestándolos al mundo. -Así se expresan los extraordinarios poderes de nuestra súper consciencia por el cuerpo y la mente. - La súper consciencia tiene todos los poderes, lo permea todo, lo sabe todo y es eterna. -Samyama tiene un uso práctico, no es solo una serie de filosofías y creencias.</p>	<p>III.4 trayam ekatra samyamah trayam = estos tres - ekatra = juntos - samyamah = Vibrar a la frecuencia original de la existencia.</p>
<p>X III.5-111 Samyama es la tecnología que comprueba la veracidad de la ciencia védica. -Somos dioses viviendo en cuerpos físicos e infinitas posibilidades existen en nosotros. -Con un poco de entrenamiento se puede lograr fortuna, salud, rejuvenecimiento, felicidad y otros extraordinarios poderes con la práctica de este yoga de Patanjali.</p>	<p>III.5 taj-jayât prajñâloka tad = eso - jayât = maestría - prajña = sabiduría - âloka = iluminación.</p>
<p>X III.6-112 La unicidad se consigue en progresión, no en etapas. -Con samyama se consigue extraordinarias experiencias y extraordinarios poderes. -La percepción ordinaria no es la realidad, la realidad se experimentar con samyama. -Samyama logra sanación, poderes para descifrar sonidos, etc. y ultimadamente para conseguir la iluminación.</p>	<p>III.6 tasya bhûmisu viniyogah tasya = esto - bhûmisu = progresión, hay veces lo traducen equivocadamente como etapas - viniyogah = conseguir.</p>
<p>X III.7-113 dhârañâ, dhyâna. Samadhi, la máxima llave al absoluto. cada de estos uno va siendo cualitativamente, sucesivamente más profundo: dhârañâ = Desbordar. capacitar de expresar todo lo que contiene la consciencia, dhyâna = Ir más allá de la mente. Soltando la mente. samadhi = Vibrar a la frecuencia original de la existencia, de la consciencia cósmica. -Se necesita satya = sinceridad. Ser responsable en la situación en que se está. Sin esto no se logra progresar en estos.</p>	<p>III.7 trayam antar-a gam pûrvebhyah trayam = estos tres - antar = profundo - a gam = ramas -pûrvebhyah = anterior.</p>





<p>X III.8-114 Integración sin semilla. -Sin embargo, los anteriores son externos, pero nirbiga samadhi es etéreo sin conexión con experiencia física.</p>	<p>tad api bahir-a gam nirbîjasya tad = esto - api = también - bahih = externo - a gam = componente - nirbîjasya = Integración con la fuente sin conexión con percepción externa.</p>
<p>X III.9-115 La mente sin pensamiento. -El proceso de evolución de la consciencia pasa por las experiencias de parar los pensamientos, desconectándose de los recuerdos, sucesos presentes y fantasías.</p>	<p>III.9 vyutthâna-nirodha-samskârâyoh abhibhava-prâdur-bhâvau nirodha-ksañña-cittânvayo nirodha-pariñâmah vyutthâna = surgir - nirodha = cesar - samskârâyoh = memorias - abhibhava = subyugar - prâdur = afuera - bhâvau = volverse - nirodha = restricción - ksañña = momento - citta = consciencia - anvayah = permear - nirodha = calmar - pariñâmah = transformación</p>
<p>III.10-116 Esto juntamente se logra tranquilizando el flujo inconsciente de recuerdos que ascienden de la memoria.</p>	<p>III.10 tasya prasânta-vâhitâ samskârât tasya = esto - prasânta = tranquilizando - vâhitâ = flujo - samskârât = memorias.</p>
<p>III.11-117 Samadhy, unicidad con la consciencia cósmica se logra cuando disminuye todo lo que asciende del subconsciente y se transforma enfocándose en un solo entendimiento.</p>	<p>III.11 sarvârthataikâgratayoh ksayodayau cittasya samâdhi-pariñâmah sarva = todo - arthata = entendimiento - ekâgratayoh = foco - ksaya = disminuyendo - udayau = aparece - cittasya = pensamientos - samâdhi = unicidad - pariñâmah = transformación.</p>
<p>X III.12-118 Enfoca la frecuencia de la experiencia interna de la eterna felicidad, la paz alerta, que el tiempo no puede modificar.</p>	<p>III.12 tatah punahsântoditau tulya-pratyayau cittasyaikâgratâ-pariñâmah tatah = Luego - punah = volverse - sânta = sublime - uditau = aparece - tulya = misma - pratyayau = percepción - cittasya = experiencia - ekâgratâ = no ser disturbado en el espacio interno con el paso del tiempo - pariñâmah = transformación.</p>
<p>X III.13-119 Estados alternativos de consciencia. -Liberarse del control de los sentidos o la mente. -Estando alerta a la reacción física que excitan los objetos en los sentidos se logra el amplio entendimiento del funcionamiento de los sentidos, muchos deseos y miedos van a desaparecer. -Hay que separar los sentidos de la reacción subjetiva al excitamiento producido. No es reprimir.</p>	<p>III.13 etena bhûtendriyesu dharmalaksaññavasthâ-pariñâmâ vyâkhyâtâh etena = por - bhûta = elementos - indriyesu = sentidos - dharmâ = código fuente cósmico - laksañña = característica - avasthâ = condición - pariñâmâ = transformación - vyâkhyâtâh = describe.</p>
<p>X III.14-120 Cualidad de liderazgo. Delusión e ilusión -Alegrías y dolores son imaginarios. La vida es auspiciosa. - Que fluya la realidad. - Conducir a otros hacia la esencia de la realidad existente es la función del líder.</p>	<p>III.14 santoditâvyapadesya-dharmânupâtî dharmî santa = sublime - udita = producidos - avyapadesya = no manifiesto - dharmâ = experiencia existencial de la realidad - anupâtî = basado - dharmî = realidad.</p>

<p>X III.15-121 La ley eterna es el cambio.          -El fluir de delusiones e ilusiones: miedos, codicia, tristeza, enojo, preocupaciones, atracciones, rechazos, fama, difamación, placer, etc. sucediéndose. Deben manejarse estando alerta en el momento es la realidad de uno, para enfrentar estas delusiones e ilusiones, para llegar a la iluminación.          -Lo importante es cómo enfrentamos el cambio con estrategias y coraje, sin miedo de vivir la verdad. Para no quedar atrapados en problemas más profundos y en negatividad.</p>	<p>III.15 kramânyatvam pariñâmânyatve hetuh          krama = sucesión - anyatvam = variables          - pariñâma = transformación - anyatve = diferenciación - hetuh = razón.</p>
<p>III.16-122 Enfocándose en las percepciones que surgen del subconsciente se transforman y se logra conocimiento del pasado y del futuro</p>	<p>III.16 pariñâma-traya-samyamât atîtânâgata-jñânam          pariñâma = transformación - traya = estos tres - samyamât = enfocarse - atîta = pasado - anâgata = futuro - jñânam = conocimiento.</p>
<p>X III.17-123 Técnica sonidos cósmicos.          -Separando sonido, significado y entendimiento enfocadamente puede descubrir propiedades ocultas de lo que lo produce.          - Segregar el sonido del significado y de la percepción, que normalmente se mezclan, para entender lo que significa en realidad.          -Todo sonido es mantra.</p>	<p>III.17 sabdârtha-pratyayânâm itaretarâdhyâsât sa karas tat-pravibhâga-samyamât sarva-bhûta-ruta-jñânam          sabda = sonido - artha = significado - pratyayânâm = entendimiento - itaretara = entre ellos - adhyâsât = superposición - sa karah = confusión - tad = estos - pravibhâga = distinción - samyamât = enfocarse - sarva = todo - bhûta = ser - ruta = sonido - jñânam = comprensión.</p>
<p>III.18-124 Técnica para regresión a vidas pasadas.          -Enfocándose en registros impresos en la bio-memoria) puede proporcionar conocimientos de vidas pasadas.</p>	<p>III.18 samskâra-sâksât-karañât pûrva-jâti-jñânam          samskâra = memorias - sâksât = directa observación - karañât = hacer - pûrva = anterior - jâti = nacimiento - jñânam = conocimiento.</p>
<p>X III.19-125 Mentes fotográficas.          -Enfocándose en las características física de otro se entiende su mentalidad.          -Nuestros cuerpos son la cubierta de nuestra consciencia.          -Con nuestra voluntad formamos nuestros cuerpos.          -Así se puede conocer el propósito por el que se tomó esta vida.          -Voluntariamente se puede alterar la mentalidad cambiando las dimensiones del cuerpo por medio de la práctica del yoga.</p>	<p>III.19 pratyayasya para-citta-jñânam          pratyayasya = percepción - para = otro - citta = mentalidad - jñânam = conocimiento.</p>
<p>III.20-126          -Pero no la causa de tal mentalidad porque esta no se encuentra ya presente.</p>	<p>III.20 na ca tat sâlambanam tasyâvisayî-bhûtatvât          na = no - ca = y - tat = eso - sâlambanam = respaldo - tasya = esto - avisayî = ausente - bhûtatvât = estando.</p>

<p>X III.21-127 Volverse invisible. -Enfocándose en el cuerpo de uno y parando la vibración que el cuerpo está produciendo en el espacio que alcanzan los ojos de las otras personas que percibe esta forma como forma y separando la capacidad de mirarlo en otras personas, para que la forma de uno se vuelva invisible para los otros. No desaparece el cuerpo, solo se vuelve invisible. -</p>	<p>III.21 kâya-rûpa-samyamât tad-grâhya-shakti-stambhe caksuh-prakâsâsamprayoge `ntardhânam kâya = cuerpo - rûpa = forma - samyamât = enfocarse - tad = esto - grâhya = recibir - shakti = poder - stambhe = suspensión - caksuh = ojo - prakâsa = luminosidad - asamprayoge = desconectar - antardhânam = invisibilidad.</p>
<p>X III.22-128 Volverse invisible e irreconocible. -El sonido es la interpretación que hacemos de una realidad que no se percibe. Nuestra realidad ordinaria no es la realidad. -Separándose de los órganos de los sentidos se consigue percatarse que estos no interpretan la realidad, sino que es la mente la que interpreta. -Enfocándose en el lugar en que se interpreta el sonido este desaparecen o se pueden visualizar. -Técnica: Hablando o realizando sonidos enfocarse en los oídos de las personas escuchando y estos serán incapaces de escuchar o entender lo que se dice. Así mismo con los otros sentidos como el tacto.</p>	<p>III.22 etena sabdâdyantardhânam uktam etena = por esta - sabda = sonido - adi = otros - antardhânam = desaparece - uktam = significado.</p>
<p>III.23-129 Contemplando enfocadamente la muerte se manifestará tarde o temprano las señales de su acción.</p>	<p>III.23 sopakramam nirupakramam ca karma tat-samyamâd aparânta-jñânam arishtebyho vâ sopakramam = pronta manifestación - nirupakramam = posterior manifestación - ca = y - karma = acción - tat = esto - samyamât = contemplar enfocado - aparânta = muerte - jñânam = conocimiento - arishtebyah = señales - vâ = o.</p>
<p>X III.24-130 El amor es fortaleza. -Al enfocarse en amistad, amor, compasión, etc. uno adquiere esas energías.</p>	<p>III.24 maitryâdisu balâni maitrî = amistad - âdisu = y los otros, etc. - balâni = poderes.</p>
<p>X III.25-131 Enfocarse en la fuerza del elefante u otra cosa uno adquiere ese poder. -Este poder es peligroso si no se enfoca antes en el amor y amistad. (Sutra anterior) -Cualquier cosa en lo que te enfocas, en eso te conviertes. -Los poderes subjetivos son peligrosos en los inmaduros.</p>	<p>III.25 balesu hasti-balâdîni balesu = fuerza - hasti = elefante - bala = poder - âdîni = y los otros, etc.</p>
<p>X III.26-132 El secreto de la clarividencia. -Enfocándose en el brillo supe físico del espacio interior permite entender los fenómenos interiores, pensamientos, cambios emocionales y físicos en uno mismo y en otros aún a gran distancia.</p>	<p>III.26 pravrttyâloka-nyâsât sùkshma-vyavahita-viprakshta-jñânam pravrtti = acción - âloka = brillo interior - nyâsât = interiorizar - sùkshma = sutil - vyavahita = secreto - viprakshta = distante - jñânam = conocimiento.</p>

<p>X III.27-133 Enfocarse en el sol con los ojos cerrados hasta volverse uno con él produce la unicidad con el cosmos (iluminación). -Esta es la base para viajes astrales y para predicciones astrológicas. -Enfocarse en la divina energía masculina.</p>	<p>III.27 bhuvana-jñânam sûrye samyamât bhuvana = mundo - jñânam = conocimiento - sûrye = en el sol - samyamât = enfocarse.</p>
<p>X III.28-134 Enfocándose en la luna con los ojos abiertos y sintiendo su frescura y fluyendo abstraído. -Enfocarse en la divina energía femenina.</p>	<p>III.28 candre târâ-vyûha-jñânam candre = luna - târâ = estrella - vyûha = posición - jñânam = conocimiento.</p>
<p>X III.29-135 Enfocándose en la estrella polar con los ojos abiertos el cuerpo toma la dimensión cósmica y sintiéndola en el plexo solar se pierde la identidad de género y llega la iluminación y se obtiene conocimiento del movimiento de las estrellas y se puede acceder a los multiuniversos.</p>	<p>III.29 dhruve tad-gati-jñânam dhruve = estrella polar - tad = esto - gati = fluir - jñânam = conocimiento.</p>
<p>III.30-136 Técnica de sanación. -Enfocándose en el chakra (centro energético) del vientre se comprende el funcionamiento de los órganos y partes del cuerpo y el software que los armoniza para trabajar en conjunto.</p>	<p>III.30 nâbhi-cakre kâya-vyûha-jñânam nâbhi = ombligo - cakre = chakra, centro energético - kâya = cuerpo - vyûha = organización - jñânam = comprensión.</p>
<p>X III.31-137 La forma védica de perder peso -¿Qué es jiva samadhi? Disolverse en la liberación. -Es la ciencia de vivir sin comida ni líquidos. Viviendo solo con la energía del espacio interior. -Debe ser supervisado directamente por el maestro. Es peligroso si uno no está maduro. -No ser arrogante y egoísta con estos poderes</p>	<p>III.31 kañtha-kûpe kshut-pipâsâ-nivrttih kañtha = garganta - kûpe = cavidad - kshut = hambre - pipâsâ = sed - nivrttih = cesar.</p>
<p>X III.32-138 Balancea tu cuerpo con samyamah. -Entre el chakra de la garganta y el del corazón está el centro kurma, la entrada al canal está por las manos, la muñeca. -Enfocándose en este órgano interno se consigue el poder de la estabilidad. -Es un poder interno de completud, serenidad y fuerza que da estabilidad en unicidad cósmica.</p>	<p>III.32 kûrma-nâdyâm sthairyam kûrma = tortuga - nâdyâm = meridiano, canal energético - sthairyam = permanecer quieto, estable.</p>

<p>X III.33-139 Enfocándose en la luz intensa a través de la coronilla en la cabeza se puede visualizar cualquier maestro iluminado del pasado o presente.</p>	<p>III.33 mûrdha-jyotisi siddha-darsanam mûrdha = coronilla - jyotisi = luz - siddha = maestro - darsanam = visión.</p>
<p>X III.34-140 Iluminación espontánea. - Nuestra identidad es prestada, reflejo de otros que se sobreponen dominándonos. Cayendo en cuenta que todas estas identidades son mentira, podemos reflejar la verdad que somos espontánea iluminación.</p>	<p>III.34 prâtibhât vâ sarvam prâtibhât = reflejando - vâ = o - sarvam = todo.</p>
<p>X III.35-141 El arte de leer las mentes. -Conoce tu propia mente.</p>	<p>III.35 hrdaye citta-samvit hrdaye = corazón - citta = consciencia - samvit = entender.</p>
<p>X III.36-142 Mira quién está experimentando. -La iluminación está más allá de la felicidad. - Diferenciando la experiencia, el intelecto que percibe la experiencia, la materia de la que está hecha la experiencia y la consciencia pura del que experimenta este drama, lleva al estado de alerta pura. -Percibiendo la química de la percepción lleva a estado de paz alerta que es la iluminación.</p>	<p>III.36 sattva-purusayor atyantâsa kîrnayoh pratyayâviseso bhogah parârhât svârtha-samyamât purusajñânam sattva = claridad, equilibrio - purusayoh = alerta - atyanta = absoluto - asa kîrnayoh = separado - pratyaya = percepción - avisesah = indistinto - bhogah = gozo - para = otro - arhât = función - sva = propio - artha = significado - samyamât = enfoque - purusa = alerta - jñânam = conocimiento.</p>
<p>X III.37-143. Técnica para volverse Dios. -Enfocarse en los sentidos sin codicia ni miedo para no quedar atrapado: Oír, tocar, ver, saborear, oler, cualquier ocurrencia en el tiempo y el espacio, lleva a iluminación espontánea si uno no se apega a estos</p>	<p>III.37 tatah prâtibha-srâvaña-vedanâdarsâsvâda-vârttâ jâyante tatah = luego - prâtibha = iluminación espontánea - srâvaña = oír - vedanâ = sensación - âdarsa = ver - âsvâda = saborear - vârttâh = oler - jâyante = se produce.</p>

<p>X III.38-144 Los poderes obtenidos al controlar la mente pueden producir grandes resultados en el mundo externo, pero ser un obstáculo para llegar al estado supremo de unicidad con la fuente (iluminación).</p>	<p>III.38 te samâdhâv upasargâ vvyutthâne siddhayah te = estos - samâdhâu = unicidad - upasargâ = obstáculo - vvyutthâne = emerger - siddhayah = poder externo.</p>
<p>X III.39-145 Experiencia extra corporal. -Relajando la conexión con el cuerpo y sintiendo las energías que lo recorren, se puede entrar en otro cuerpo. -Así podemos crear un nuevo cuerpo para renacer después del a iluminación. -</p>	<p>III.39 bandha-kâraña-saithilyât pracâra-samvedanâc ca cittasya para-sarîrâvesah bandha = conectando - kâraña = percepción - saithilyât = relajación - pracâra = movimiento - samvedanât = sensibilidad - ca = y - cittasya = alerta - para = otro - sarîra = cuerpo - âvesah = entrando.</p>
<p>X III.40-146 Cómo caminar sobre agua. -Manteniendo la respiración tranquilamente sin miedo ni codicia puede suspenderse uno para flotar encima de agua, barro, espinos o cualquier otra cosa. -Incluido superar el miedo a la muerte.</p>	<p>III.40 udâna-jayâj jala-pa ka-kañtakâdisvasa ga utkrântim ca udâna = mantener prana sin respirar y sin pensar - jayât = habilidad - jala = agua - pa ka = barro - kañtaka = espinos - âdisu = y otros - asa ga = sin tocar - utkrântih = elevado - ca = y.</p>
<p>III.41-147 Enfocándose en el plexo solar produce energía radiante.</p>	<p>III.41 samâna-jayâj jvalanam samâna = energía en el plexo solar - jayât = maestría - jvalanam = radiante.</p>
<p>III.42-148 Enfocándose en el medio por el que viajan los sonidos estos adquieren cualidades divinas.</p>	<p>III.42 srotrâkâshayoh sambandha-samyamâd divyam srotram srotra = escuchar - âkâshayoh = espacio - sambandha = manera - samyamât = enfocarse - divyam = divino - srotram = oír.</p>
<p>III.43-149 Enfocándose en el cuerpo y asimilándolo con la liviandad del algodón uno puede viajar por el espacio.</p>	<p>III.43 kâyâkâsayoh sambandha-samyamâl laghu-tûla-samâpattesh câkâdsha-gamanam kâya = cuerpo - âkâshayoh = espacio - sambandha = relación - samyamât = enfocarse - laghu = liviano - tûla = algodón - samâpatteh = enfocarse - ca= y - âkâsha = espacio - gamanam = viajar.</p>
<p>III.44-150 Cuando el velo que cubre el brillo del alma desaparece es imposible el flujo de pautas e influencias externas.</p>	<p>III.44 bahir akalpitâ vrttir mahâ-videhâ tatah prakâsâvaraña-ksayah bahih = externo - akalpitâ = imposible - vrttih = flujo de pautas - mahâ = gran - videhâ = sin cuerpo - tatah de manera que - prakâsa = brillo - âvaraña = velo - ksayah = desaparece.</p>

<p>X III.45-151 Mente sobre la materia.</p> <p>-Enfocándose en cualquier objeto sin pensamientos y en unicidad con la fuente, permeando el objeto y dejando que este permee a uno, se consigue volverse uno con este y pedirle que se mueva.</p> <p>-1 conectarse con los 5 elementos (tierra, agua, aire, fuego, espacio). 2 controlar los 5 elementos. Ir más allá de los 5 elementos (iluminarse).</p> <p>-Poner en sincronía el mundo y mi mundo, intelecto y emoción, hechos y verdad, creencia y experiencia, etc.</p>	<p>III.45 sthûla-svarûpa-sûksmânvyârthavattva-samyamâd bhûta-jayah</p> <p>sthûla = materia densa - sva = poseer - rûpa = forma - sûksma = materia sutil - anvaya = permeando - artha = entendimiento - vattva = función - samyamât = enfoque sin pensamientos y en presencia del momento - bhûta = materia - jayah = dominio.</p>
<p>X III.46-152 Ocho grandes poderes.</p> <p>-1 Volverse pequeño como un átomo o desaparecer.</p> <p>-2 Volverse enorme como una montaña.</p> <p>-3 Volverse liviano y levitar.</p> <p>-4 Volverse pesado como una roca.</p> <p>-5 Llegar a cualquier lugar deseado.</p> <p>-6 Alcanzar todo lo que se desea.</p> <p>-7 Ser un líder en toda situación.</p> <p>-8 Habilidad de controlar todo en su vida.</p>	<p>III.46 tato `ñimâdi-prâdur-bhâvah kâya-sampat tad-dharmânabhighâtam ca</p> <p>tatah = de esto - âñima = volverse pequeño - âdi = otros - prâdur = afuera - bhâvah = volverse - kâya = cuerpo - sampat = perfección - tad = eso - dharma = substancia, propiedad - anabhighâtah = dominio - ca = y</p>
<p>III.47-153 Con estos se logra un cuerpo fuerte, con gracia firme y brillante como un diamante.</p>	<p>III.47 rûpa-lâvañya-bala-vajra-saâhananatvâni kâya-sampat rûpa = forma - lâvañya = gracia - bala = fuerza - vajra = diamante - saâhananatvâni = firmeza - kâya = cuerpo - sampat = perfección</p>
<p>X III.48-154 Dominio sobre los órganos sentidos enfocándose en lo percibido lleva a experimentar milagros.</p>	<p>III.48 grahaña-svarûpâsmitânvyârthavattva-samyamâd indriya-jayah</p> <p>grahaña = percibir - sva = propio - rûpa = forma - asmitâ = percibirse a uno mismo - anvaya = relación - artha = significado - vattva = función - samyamât = enfocarse - indriya = aparato de los sentidos - jayah = dominio.</p>
<p>X III.49-155 Teleportación de todo el cuerpo.</p> <p>-La habilidad de tele portación de todo el cuerpo se logra controlando y elevando la frecuencia de todo el cuerpo al nivel del estado de sueño profundo en ausencia de sensaciones.</p>	<p>III.49 tato mano-javitvam vikaraña-bhâvah pradhâna-jayas ca</p> <p>tatah = por medio - manah = mente - javitvam = rapidez - vikaraña = sin percepción - bhâvah = estado - pradhâna = fundado - jayah = habilidad - ca = y.</p>
<p>X III.50-156 Omnipotencia y omnipresencia.</p> <p>-El momento en que la percepción toma significado es intuición.</p> <p>-La sabiduría es una cualidad cósmica que podemos compartir si la enfocamos.</p> <p>- Enfocado en este lugar impide que la percepción automáticamente reinterprete el significado sin participación consciente.</p>	<p>III.50 sattva-purusânyatâ-khyâti-mâtrasya sarva-bhâvâdhistâtrtvam sarva-jñâtrtvam ca</p> <p>sattva = inteligencia, significado - purusa = darse cuenta - anyatâ = distinción - khyâti = enfocar - mâtrasya = mera - sarva = todo - bhâva = estado - adhistâtrtvam = suprema - sarva = todo - jñâtrtvam = omnisciencia - ca = y.</p>



<p>X III.51-157 Disolverse liberado.  --Desprenderse de todos los logros obtenidos por el despertar de la consciencia y los poderes que se logran es vivir liberado.  -Cuando uno se desprende de los logros de esta omnisciencia y poderes y del sufrimiento, entonces solo queda el espacio de paz alerta.</p>	<p>III.51 tad-vairâgyâd api dosha-bîja-kshaye kaivalyam  tad = esto - vairâgyât = desprenderse - api = de todo - dosha = errores - bîja = extensión - kshaye = disminuir - kaivalyam = vivir liberado.</p>
<p>X III.52-158 Entrar al verdadero paraíso.  -Aún la compañía de divinidades no es el último objetivo porque lo máximo es la iluminación del individuo.  -Ser adulado por otros seres es una intoxicación indeseable, esto no es el cielo.  -No hay que tomar decisiones cuando uno es alabado, esto es peligroso y acabará en frustración.  -Hay que vivir por pura inspiración, ser seducido por adulaciones es una impureza inaceptable.</p>	<p>III.52 sthânyupanimantrañe sa gasmayâkarañam punar-anishta-prasa gât  sthâni = divinidades - upanimantrañe = invitación - sa ga = apego - smayâ = exaltado - akarañam = sin motivo - punah = repetido - anishta = indeseable - prasa gât = inclinación.</p>
<p>X III.53-159 Enfocarse en el momento presente, en el instante pasado y en el instante que va a venir, produce iluminación, unicidad con la fuente.  - El tiempo es una fantasía. Solo existe el momento presente, el pasado y el futuro son ilusión.</p>	<p>III.53 ksaña-tat-kramayoh samyamâd viveka-jam jñânam  ksaña = momento - tat = este - kramayoh = fluir - samyamât = enfocarse - viveka = discriminar - jam = nacido - jñânam = conocimiento.</p>
<p>X III.54-160 Por su naturaleza las características, tendencias innatas y limitaciones acumuladas pueden ser liberadas cuando se experimenta que el tiempo es una ilusión.  -La idea socialmente aceptada de tiempo es una mentira usada para explotación.</p>	<p>III.54 jâti-lakshtña-desair anyatânavacchedât tulyayos tatah pratipattih  jâti = cualidades innatas - lakshaña = características - desair = lugar - anyatâ = distintas - anavacchedât = limitaciones acumuladas - tulyayoh = así mismo - tatah = desde allí - pratipattih = comprensión.</p>
<p>III.55-161 Así se logra el puro estado de alerta al vivir el momento.  -Este conocimiento permite vivir trascendiendo la secuencia de objetos en toda circunstancia.</p>	<p>III.55 târakam sarva-vishayam sarvathâ-vishayam akramam ceti vivekajam jñânam  târakam = transcender - sarva = todo - vishayam = objeto - sarvathâ = siempre - vishayam = objeto - akramam = discontinuado - ca = y - iti = así - viveka = discriminación - jam = vida - jñânam = conocimiento.</p>
<p>X III.56-162 Tránsito a la súper-consciencia.  -Reflexión hacia la fuente es iluminación, experiencia de extraordinarios poderes.  -Técnica: enfocarse en la fuente, sintiendo de donde se experimenta que se está vivo.  -Una vez que se consigue la reflexión de la pura consciencia llega la liberación reflejando hacia la fuente.</p>	<p>III.56 sattva-purushayoh suddhi-sâmye kaivalyam  sattva = claridad, luminosidad, reflexión del individuo de la luz divina - purushayoh = alerta pura, súper consciencia, luz pura, alma, divinidad, energía del gurú, iluminación, la fuente - suddhi = pureza - sâmye = igualdad - kaivalyam = emancipación, enfocarse en la alerta pura.</p>

<b>IV. Libertad</b>	<b>IV. Kaivalya-pâdah</b>
<p>X IV.1-163 Ciencia de milagros. -La madre que prepara el nacimiento del niño para ser iluminado, el alma que lo posea será muy elevada. -De lo contrario, el sufrimiento también se transmite de la madre al feto. -Embarazos iluminados producen extraordinarios niños en el mundo.</p>	<p>IV.1 janmaushadhi-mantra-tapah-samâdhijâh siddhayah janma = nacimiento - aushadhi = hierba - mantra = verso - tapah = purificación - samâdhi = integración con la fuente - jâh = nacido de - siddhayah = elevado.</p>
<p>X IV.2-164 Por naturaleza estamos evolucionando constantemente en otras especies. Como los monos evolucionaron a humanos, así los humanos evolucionan a súper humanos por flujo natural. -Hay una cubierta gruesa de silencio en nosotros que es el flujo de la naturaleza cuando la mente se calma en la meditación. -Permitiendo el extraordinario vibrante silencio de darkshinamurti el flujo natural permiten transformaciones de todo tipo.</p>	<p>IV.2 jâtyantara-pariñâmah prakrtyâpûrât jâti = nacimiento, status - antara= otro - pariñâmah = transformación - prakrti = natura - âpûrât = desbordar.</p>
<p>X IV.3-165 Una pequeña acción buena trae abundancia de cosas buenas para la vida. Haciendo una pequeña mala acción trae muchas consecuencias negativas para la vida. -La causa y efecto no pueden ser igualadas porque los resultados pueden traer inmensas consecuencias.</p>	<p>IV.3 nimittam aprayojakam prakrtînâm varaña-bhedas tu tatah kshetrikavat nimittam = causa - aprayojakam = no causar - prakrtînâm = fenómeno - varaña = escoger - bhedah = diferencia - tu = pero - tatah = en consecuencia - kshetrikavat = como un agricultor.</p>
<p>IV.4-166 El sentido de individualidad hace que cada uno se sienta como una entidad separada.</p>	<p>IV.4 nirmâña-cittânyasmitâ-mâtrât nirmâña = hacer - cittâni = idea - asmitâ = individualidad - mâtrât = separado.</p>
<p>X IV.5-167 ¿Quién está controlando tu mente? El espacio de no mente controla las múltiples personalidades del individuo. -La habilidad de controlar las múltiples dimensiones de uno es iluminación. -Des identificarse de la mentalidad establecida de uno.</p>	<p>IV.5 pravrtti-bhede prayojakam cittam ekam anekeshâm pravrtti = expresión - bhede = división - prayojakam = causa - cittam = consciencia - ekam = uno - anekeshâm = mucho.</p>
<p>X IV.6-168 Camino a total satisfacción. Extendiéndose conectado con la fuente y desconectado de prejuicios, condicionamientos y dilemas mentales, se logra la iluminación. -Volverse al extraordinario espacio sin deseos o pensamientos, de donde nacen los poderes extraordinarios, la última experiencia. -La mente tiene la capacidad de expresar extraordinarios poderes, pero del espacio libre de pensamiento ni deseos.</p>	<p>IV.6 tatra dhyâna-jam anâsayam tatra = en eso - dhyâna = absorción - jam = extensión - anâsayam = sin condicionamientos pasados.</p>
<p>IV.6-168 Las acciones de un yogui auto realizado trascienden el bien y el mal, mientras que las acciones de los demás pueden ser buenas, malas o ambos.</p>	<p>IV.7 karmâsuklâkrshñam yoginas trividham itareshâm karma = acción - asukla = no blanco - akrshñam = no negro - yoginah = yogui - trividham = triple - itareshâm = otros.</p>
<p>IV.8-170 Es así que se manifiestan las tendencias por los frutos que producen.</p>	<p>IV.8 tatas tad-vipâkânuguñânâm evâbhivyaktir vâsanânâm tatah = es así que - tad = eso - vipâka = dar fruto - anuguñânâm = produciendo -</p>

	eva = así - abhivyaktih = manifestación - vâsanânâm = tendencias.
IV.9-171 Debido a la a-culturización del lugar y época de vida de la persona y las experiencias sufridas manifiestan la imaginaria realidad del individuo.	IV.9 jâti-desâ-kâla vyavahitânâm apyânantaryam smrti-samskârayor eka-rûpatvât jâti = a-culturización - desa = lugar - kâla = época - vyavahitânâm = individual - api = también - ânantaryam = transmisión -s mrti = experiencias - samskârayoh = programaciones - eka = uno - rûpatvât = manifestación.
IV.10-172 La vida es sin principio ni fin y la voluntad de existir es inextinguible.	IV.10 tâsâm anâditvam câsisho nityatvât tâsâm = eso - anâditvam = sin principio - ca = y - âsishah = voluntad de existir - nityatvât = perpetua.
IV.11-173 El proceso de causa efecto es el fundamento que mantiene la continuidad de forma inextinguible eternamente.	IV.11 hetu-phalâsrayâlambanaih sa grhîtatvâd eshâm abhâve tad-abhâvah hetu = causa - phala = efecto - âsraya = fundamento - âlambanaih = mantiene - sa grhîtatvât = continuidad - eshâm = de esto - abhâve = inextinguible - tad = de - abhâvah = inextinguible.
IV.12-174 Por ley natural la continuidad del pasado al futuro es una senda propia que puede modificarse.	IV.12 atîtânâgatam svarûpato `styadhva-bhedât dharmâñâm atîta = pasado - anâgatam = futuro - sva = propio - rûpatah = forma - asti = existe - adhva = senda - bhedât = diverso - dharmâñâm = flujo de consciencia cósmica.
IV.13-175 La esencia de uno manifiesta estas sutiles cualidades naturales.	IV.13 te vyaktasûkshmâ guñât mânah te = estas - vyakta = manifiestan - sûkshmâ = sutil - guña = cualidades naturales - âtmânah = esencia.
IV.14-176 La transformación de cualquier objeto en unicidad cósmica es un principio definitivo.	IV.14 pariñâmaikatvâd vastu-tattvam pariñâma = transformación - ekatvât = unicidad - vastu = objeto - tattvam = principio.
IV.15-177 La idea de un objeto es diferente para cada uno porque la percepción sigue diferentes caminos en la consciencia.	IV.15 vastu-sâmye citta-bhedât tayor vibhaktah panthâh vastu = objeto - sâmye = igual - citta = consciencia - bhedât = diferente - tayoh = ambos - vibhaktah = separación - panthâh = camino.
IV.16-178 Pero el objeto no depende de la percepción porque entonces ¿Qué pasaría con el objeto cuando nadie lo está viendo?	IV.16 na caika-citta-tantram vastu tad apramâñakam tadâ kim syât na = no - ca = y - eka = uno - citta = consciencia - tantram = depende - vastu = objeto - tad = estos - apramâñakam = sin observar - tadâ = entonces - kim = qué - syât = puede ser.
IV.17-179 Un objeto es conocido según colorea la consciencia de otro modo no es conocido.	IV.17 tad-uparâgâpekshivâc-cittasya vastu jñâtâjñâtam tad = eso - uparâga = coloreando - apekshivât = necesidad - cittasya =

	consciencia - vastu = objeto - jñâta = conocido - ajñâtam = desconocido.
IV.18-180 El fluir de los pensamientos son atestiguados por la pura consciencia que es constante, inmutable.	IV.18 sadâ jñâtâs citta-vrttayas tat-prabhoh purushasyâpariñâmitvât sadâ = siempre - jñâtâh = conocido - citta = consciencia - vrttayah = flujo de pensamientos - tad = esto - prabhoh = superior - purushasya = alerta - apariñâmitvât = inmutabilidad.
IV.19-181 La mente no es conocida en su propia luz, sino por la consciencia cósmica.	IV.19 na tat svâbhâsam drsyatvât na = no - tat = eso - sva = propio - âbhâsam = luz - drsyatvât = conocido.
IV.20-182 Por esto que la mente es imperceptible de sí misma.	IV.20 eka-samaye cobhayânavadhârañam eka= uno - samaye = circunstancia - ca =y - ubhaya = ambos - anavadhârañam = imperceptible.
IV.21-183 Si la mente reconociera su funcionamiento por sí sola la regresión al fondo de la memoria entraría en confusión.	IV.21 cittântara-drsye buddhi-buddher atiprasa gah smrti-sa karas ca citta = pensamientos - antara = otro - drsye = ver - buddhi = cognición - buddheh = entender - atiprasa gah = regresión - smrti = memoria - sa karah = confusión - ca = y.
IV.22-184 La alerta pura es constante e inmóvil y por eso tiene la habilidad de supervisar lo que pasa en la mente.	IV.22 citer apratisa kramâyâs tad-âkârâpattau svabuddhi-samvedanam citeh = alerta pura - apratisa kramâyâh = inmóvil, constante - tad = por eso - âkâra = forma - âpattau = ocurre - sva = propia - buddhi = inteligencia - samvedanam = sensibilidad.
IV.23-185 Cuando alerta pura vigila la mente la percepción toma otro propósito.	IV.23 drashtr-drsyoparaktam cittam sarvârtham drashtr = viendo - drsya = visto - uparaktam = coloreado - cittam = mente - sarva = todo - artham = significado.
IV.24-186 Las incontables propiedades de la alerta pura tienen también el propósito de las múltiples actividades compuestas.	IV.24 tad asa khyeya-vâsanâbhis citram api parârtham samhatya-kâritvât tad = esas - asa khyeya = incontables - vâsanâbhih = propiedades - citram = múltiples - api = también - para = otro - artham = propósito - samhatya = compuestas - kâritvât = actividades.
IV.25-187 Cuando uno visualiza la esencia cesa la separación del ego.	IV.25 visesha-darsina âtma-bhâva-bhâvanâ-vinivrttih visesha = diferencia - darsina = el que ve - âtma = esencia - bhâva = siendo - bhâvanâ = volverse - vinivrttih = cesa.
IV.26-188 Entonces discriminando entre la mente y la alerta pura desaparece la anterior carga de los pensamientos dirigiéndose hacia la libertad.	IV.26 tadâ viveka-nimnam kaivalya-prâg-bhâram cittam tadâ = entonces - viveka = discriminación - nimnam = hacia - kaivalya = libertad - prâg = antes - bhâram = carga - cittam = pensamientos.

IV.27-189 Apartarse de la pura alerta permite la aparición de las pautas.	IV.27 tad-chidreshu pratyayântarâñi samskârebhyah tad = esto - chidreshu = apartarse - pratyaya = percepción - antarâñi = otra - samskârebhyah = pautas.
IV.28-190 Este apartarse de la pura alerta es la causa de los sufrimientos descritos.	IV.28 hânâm eshâm klesavad uktam hânâm = cesación - eshâm = de estos - klesavat = como causas del sufrimiento - uktam = descrito.
IV.29-191 Perseverando sin codicia buscando elevarse a la cima y sumergido en la corriente que de esta emana uno se integra a su emanación.	IV.29 prasa khyâne 'pyakusîdasya sarvathâ viveka-khyater dharma-meghah samâdhih prasa khyâne = elevarse- api = también - akusîdasya = sin codicia - sarvathâ = constantemente - viveka = discriminación - khyateh = viendo - dharma = fuerza cósmica - meghah = lluvia - samâdhih = unicidad.
IV.30-192 Así cesan de actuar las causas del sufrimiento.	IV.30 tatah klesa-karma-nivrttih tatah = Así - klesa = causas del sufrimiento- karma = acción - nivrttih = cesación.
IV.31-193 Entonces todo lo que cubre la imperfección se levanta y se realiza el infinito quedando poco por conocerse.	IV.31 tadâ sarvâvaraña-malâpetasya jñânasyânantyañ jñeyam alpam tadâ = entonces - sarva = todo - âvaraña = cubierta - mala = imperfección - apetasya = remover - jñânasya = conocimiento - ânantyañ = infinito - jñeyam = por conocerse - alpam = poco.
IV.32-194 Entonces logrando esta transformación se consigue el propósito de cesar las influencias del flujo de las cualidades naturales	IV.32 tatahkrthânâm pariñâma-krama-samâptir guñânâm tatah = entonces - krta = logrado - arthânâm = propósito - pariñâma = transformación - krama = fluir - samâptih = terminación - guñânâm = cualidades de la naturaleza.
IV.33-195 Se capta cómo la sucesión de temporales sucesos se transforman de unos a otros.	IV.33 kshaña-pratīyogī pariñâmâparânta-nirgrāhyah kramah kshaña = momento - pratīyogī = corresponde - pariñâma = transformación - apara = otro - anta = fin - nirgrāhyah = darse cuenta - kramah = sucesión.
IV.34-196 El estado de consciencia de alerta pura obtiene su propio objetivo que es el poder de visualizar libre del fluir de estados naturales y formas que se suceden.  Esto es todo.	IV.34 purushârtha-sûnyânâm guñânâm pratīprasavah kâivalyam svarûpa-pratishthâ vâ citi-sakter iti purusha = alerta pura - artha = propósito - sûnyânâm = vacío - guñânâm = cualidades de la naturaleza - prati = hacia - prasavah = fluir - kâivalyam = libertad - sva = propio - rûpa = forma- pratishthâ = fundación - vâ = o - citi = visión- sakteh = poder - iti = esto es todo.

-**ahimsâ** = no violencia.

-**Ashtanga Yoga** = Ocho ramas del yoga para la reconexión y descargar la divinidad cósmica.

-**aparigrahâ** = austeridad, desprendimiento, no posesividad.

-**asteya** = honestidad.

-**brahmacarya** = castidad.

-**citta** = consciencia.

-**dharma** = código fuente cósmico. La ley natural.

-**dhârañâsu** = Desbordar de la mente. capacitar de expresar todo lo que contiene la mente.

-**dhyâna** = Ir más allá de la mente. Soltando la mente.

-**janma** = diferentes posibilidades de existir.

-**jñânam** = conocimiento, comprensión.

-**kriyâ** = acción.

-**Nivikalpa samadhi** = pura consciencia sin imaginación.

-**pranayama**: Ciencia de absorber la energía cósmica de alta frecuencia del aire sin que fluyan los pensamientos.

-**purusa** = alerta pura, súper consciencia, luz, alma, divinidad, darse cuenta, la realización, energía del gurú, iluminación, la fuente.

-**sa ga** = apego.

-**sâdhana** = Técnicas para todas las soluciones.

-**samadhi** = Vibrar a la frecuencia original de la existencia. Ser uno con la realidad, con la existencia, con el origen. Es el camino y la meta para iluminación.

-**samskâra** = Memoria grabada, Experiencias significativas de vida.

-**sattva** = claridad, luminosidad, reflexión del individuo, de la luz divina.

-**satya** = verdad.

-**samyama**= Unicidad, consciencia cósmica, Integración universal. Vibrar a la frecuencia original de la existencia.

-**sattva** = inteligencia, significado.

-**satya** = sinceridad. Ser responsable en la situación en que se está.

-**sattva** = claridad, una de las tres cualidades naturales.

-**tapas** = habilidad de soportar el dolor y tener la paciencia para elevarse a la mayor coherencia sin causar dolor.

-**tyâgah** = sacrificio.

-**vîrya** = Intensidad, es la habilidad de romper con la forma de funcionar anterior y liberarse para vivir de una nueva manera en la presencia del momento.

-**vitarka** = razonamiento completo, lógica, intelecto.

-**yama niyama** = poder para realizar el orden cósmico dharma y elevarse a la consciencia cósmica.