



# TEMA 8: YOGA SUTRAS



# FILOSOFÍA DEL YOGA

La filosofía del yoga es parte del *Sanatana Dharma*, o el camino espiritual, y **los Yoga Sutas de Patanjali son ampliamente considerados como la principal autoridad en filosofía del yoga.**

Los yoga sutras incluyen aforismos de los Vedas y de los famosos tratados Upanishads, los libros clásicos de la literatura hindú. Patanjali creó los yoga sutras para brindar a las personas un camino espiritual y una práctica a seguir.

El texto de los Yoga sutras incluye los siguientes cuatro capítulos, conocidos como **cuatro libros**:

1. **Samadhi Pada** (Enseñanzas sobre la Contemplación)
2. **Sadhana Pada** (Enseñanzas sobre la Práctica)
3. **Vibhuti Pada** (Enseñanzas sobre los Logros)
4. **Kaivalya Pada** (Enseñanzas sobre lo Absoluto)

A lo largo de texto, Patanjali ofrece a los aspirantes **una guía para lograr la quietud de la mente de modo que se pueda revelar el verdadero Ser.**

Desde este lugar de calma mental, el aspirante puede cultivar una relación con la divinidad interior, la fuente de satisfacción, pureza, dicha e integración. Al final, la Conciencia Pura toma el control y el aspirante llega a darse cuenta de que él o ella es la encarnación de esta Conciencia Pura. Este estado se conoce como "**nirvikalpa samadhi**", donde la ignorancia y el velo de la separación desaparecen.

Estudiemos en detalle cada capítulo de los Yoga Sutas.

# 1. SAMADHI PADA

En este primer libro se analiza el yoga a través del lente de la psicología humana, y **es esencial para comprender cómo funcionan nuestras mentes y cómo pueden aquietarse con la práctica del yoga.**

Aquí, Patanjali nos dice que cada uno de nosotros tiene una mente y un cuerpo; sin embargo, no somos nuestras mentes ni nuestros cuerpos. Más bien, **cada uno de nosotros es el Espíritu Divino que habita nuestras mentes y nuestros cuerpos.** Cuando comienzas a soltar el apego o la aversión hacia las fluctuaciones mentales que suben y bajan en tu campo de conciencia, descansar en tu verdadera naturaleza se vuelve posible.

Cuando comencé a practicar yoga, lo veía más como una práctica física, pero poco a poco fui descubriendo **como calmar las fluctuaciones mentales**, lo que Patanjali analiza en este primer libro, **es el verdadero significado del yoga.**

El yoga es también la **unión del espíritu y la experiencia**: un yugo, acoplamiento o matrimonio de estos dos fenómenos. Cuando volvemos a casa y somos quienes realmente somos, comenzamos a experimentar la vida de una manera más directa y holística.

Uno de los enfoques principales de Samadhi Pada es la discusión de Patanjali sobre las fluctuaciones mentales de la mente o conciencia. Esto también se conoce como **"chitta vritti"**. Considerar estos chitta vritti como seres mentales que dan forma a su mundo fenoménico, lo que lleva a percepciones e ilusiones verbales que crean impresiones o patrones mentales, conocidos como **"samskaras"**, que conducen al sufrimiento.

Pantajali describe cinco tipos de chitta vritti que veremos brevemente aquí:

1. **Conocimiento correcto:** esta es la verdad derivada del testimonio, la inferencia o una fuente confiable, como las escrituras. Aquí hay algunos ejemplos de cada tipo de conocimiento correcto:
  - **Presenciar:** si ves un incendio, puedes concluir que el fuego está realmente presente porque lo está presenciando con sus ojos.
  - **Inferencia:** si estás caminando por un bosque y ves humo que se eleva sobre una colina, puede inferir que hay un incendio en algún lugar más allá de la colina.
  - **Fuente confiable:** si alguien en quien confías, te dice que hay un incendio al otro lado de la colina, puedes creer que el fuego existe debido a su fe en la fuente.
  
2. **Percepción:** Esto es un punto de vista o perspectiva, e implica emitir juicios, o lo que te gusta y lo que no te gusta. Toda percepción se basa en experiencias previas. También está moldeada por las creencias sociales y las opiniones proyectadas de otras personas, así como por las experiencias que las acompañan. **La percepción no puede ser la verdad, porque se basa en construcciones creadas al ver la realidad a través de filtros.**
  
3. **Verbalización:** Las verbalizaciones son historias que creamos alrededor de nuestras percepciones. Por ejemplo, piensa en un árbol. Independientemente del árbol en el que estemos pensando o mirando, todos podemos estar de acuerdo en que un árbol es un árbol. Por supuesto, hay varias palabras que se usan para árbol en diferentes idiomas, y aunque el árbol en sí no es cualquier palabra que usemos para describirlo, podemos estar de acuerdo en que la palabra que usamos para este objeto es la etiqueta correcta para describirlo. Cualquier otra cosa que digamos para describir el árbol es falsa. Podría mirar mi viejo árbol en mi jardín y decir: "Me gusta". Podría mirarlo y decir: "No me gusta". Estos son juicios y forman mi percepción. Luego puedo agregar historias o verbalizaciones a

estos juicios. Si me gusta el árbol, tal vez note que existe desde hace tres siglos. Tal vez comente lo maravillosa que es la sombra y cómo bloquea el duro sol del oeste, lo que ayuda a que mi césped se mantenga verde durante todo el verano. **Ni las percepciones ni las verbalizaciones son verdaderas.** La única verdad es que es un objeto que hemos acordado llamar árbol, o más exactamente, es lo que es, sin importar cómo lo llamemos.

4. **Sueño:** esta es la idea errónea de que nada existe debido a la **ausencia de pensamiento percibido.**
5. **Memoria:** se deriva de los cuatro chitta vrittis anteriores: conocimiento correcto, percepción, verbalización y sueño. Recordamos estos chitta vrittis, y estos **recuerdos se suman a las impresiones mentales que creamos, capa tras capa.** Incluso con el sueño, podemos crear la ilusión de la memoria, creyendo quizás que dormimos bien o dormimos mal, aunque no podamos recordar la experiencia.

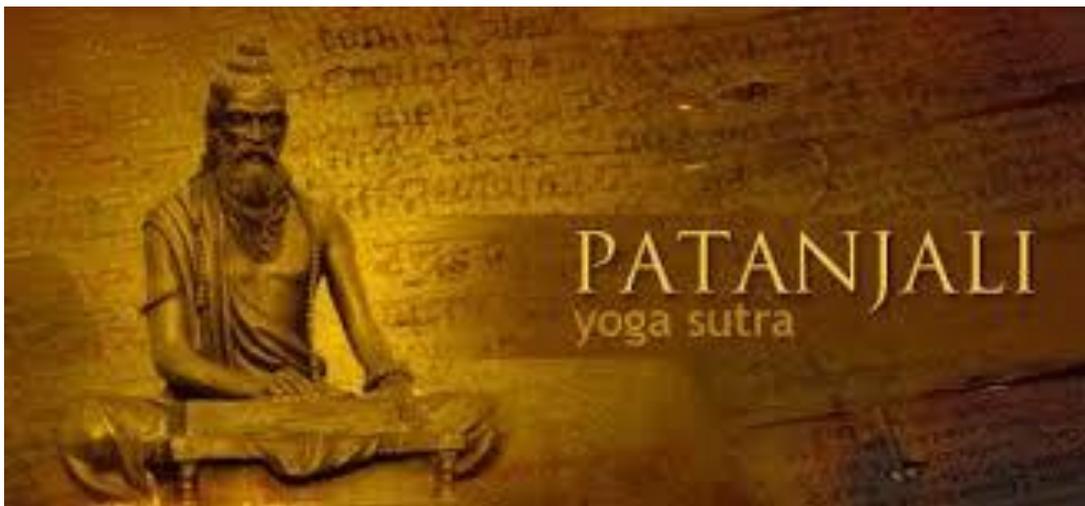
Todas estas fluctuaciones mentales crean enredos de percepción que hacen que nos comportemos de formas particulares. **Nuestras acciones en el mundo crean los patrones, o samskaras, que en última instancia conducen al sufrimiento.** Esto se conoce como patrón. Cada uno de nosotros tiene patrones específicos que surgen de historias basadas en nuestras percepciones individuales de la realidad. Al igual que los hábitos, cuanto más repetimos patrones en torno a estas historias, más se solidifican estas historias, cambiando nuestro cuerpo físico, intelectual, emocional y espiritual y, en algunos casos, nuestro corazón.

**Nuestros samskaras dan forma a quiénes somos en nuestra vida personal, profesional y en nuestra relación con el Ser.**

Considera las percepciones que tienes sobre ti y los demás. ¿Qué hay de tus percepciones sobre las opiniones de otras personas? Piensa en algunas ocasiones en las que ha actuado como resultado de las percepciones y verbalizaciones que ha creado en su mente.

Mientras trabajaba con estudiantes de yoga, encontré que mirar hacia atrás en nuestros pensamientos es una práctica psicológica muy interesante. Trabajar para comprender cómo piensas se conoce como "**metacognición**". Según Patanjali, este tipo de **autoestudio**, o **svadhyaya**, es una parte muy importante de la práctica.

Ahora que tenemos una mejor comprensión de las herramientas que Patanjali nos da para presenciar nuestras fluctuaciones mentales dentro y fuera de la esterilla, investigaremos svadhyaya con más profundidad echando un vistazo al Libro Dos, Sadhana Pada. Pero primero, te invito a participar en la siguiente práctica para comenzar a integrar el autoestudio consciente cuando llegues a la esterilla.



## 2. SADHANA PADA

Patanjali deja en claro que simplemente decidir comenzar una práctica de yoga significa que ya ha comenzado. La mentalidad de **decidir actuar marca el comienzo de tu práctica**. El deseo de unirse con la conciencia absoluta y universal inicia el deseo de conocer la unión. Como se mencionó en la sección anterior, la unión de espíritu y experiencia es yoga. Aunque esta unión está literalmente siempre presente, cuando estás en medio de una experiencia humana, a menudo está envuelta por velos de ilusión.

Sin embargo, como señala Patanjali, **cuando decidimos comenzar a practicar yoga, estamos decidiendo quitar estos velos de ilusión para poder regresar a la Fuente y realizar esta unión mientras aún estamos en medio de la experiencia humana**. Con la intención de practicar yoga, tu mente ya ha comenzado a liberar los apegos a las mentiras anteriores y ya está buscando la autenticidad en tu naturaleza más elevada y verdadera.

Este segundo libro de los sutras de yoga establece un camino que, si se sigue, puede **ayudar a liberar el sufrimiento**. Patanjali nos dice que el dolor es inevitable. Todos vamos a sentir dolor, porque eso es parte de la experiencia humana. Sin embargo, el sufrimiento es opcional.

**La clave para vivir una vida libre de sufrimiento es doble:**

- 1. Reconocer las fluctuaciones mentales, *chitta vritti*, a medida que surgen en su mente.**
- 2. Utilizar la metacognición, o *svadhyaya*, para mirar estos pensamientos de manera objetiva, sin atracción ni aversión.**

Los yoga sutras nos enseñan a aislar las fluctuaciones mentales para que podamos desarrollar una conciencia más profunda de

ellas. Esto nos ayuda a practicar yoga mentalmente, observando nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales desde la posición del **testigo observador**, lo que nos permite llegar a nuestros pensamientos **sin juzgar** para que tengamos una perspectiva más clara sobre lo que es cierto y lo que no es cierto.

Al observar *chitta vritti* de esta manera, nuestras mentes comienzan a quedarse quietas y tranquilas. Cuando continuamos con esta práctica durante un largo período de tiempo, comenzamos a desarrollar las cualidades de **no apego y no aversión**. Entonces ganamos la capacidad de existir con lo que surge a medida que surge, sin reaccionar. Nuestra mentalidad se vuelve más reflexiva que reactiva, lo que nos permite **simplemente ser**. Desde que comencé a incorporar esta práctica de yoga mental tanto dentro como fuera de mi esterilla, me di cuenta de que la capacidad de ser simplemente es el resultado directo de calmar y aquietar la mente.

Patanjali señala que una vez que te sumerges en la práctica, comienzas a ver tu verdadera naturaleza fuera de los pensamientos y verbalizaciones proyectados que han formado tu realidad anterior. Este es el estado de despertar, donde **te transformas en un estado iluminado de ser**. Con tiempo, práctica y dedicación, cualquiera de nosotros puede alcanzar estados de meditación y samadhi que conduzcan a la iluminación.

En mi opinión, todos los seres ya están iluminados. **Nacemos en un estado iluminado que es puro, íntegro y completo**. En este estado natural, no tenemos necesidad de demostrar nada, porque tenemos todo lo que necesitamos. Sin embargo, a medida que crecemos, nos moldean las creencias de nuestros padres, maestros, amigos, la sociedad, la religión, los medios de comunicación, los anuncios, las tradiciones, el idioma y una serie de otras influencias. Estamos bombardeados con todas las proyecciones y verbalizaciones que provienen de estas fuentes. Como resultado, comenzamos a internalizarlos, creando *chitta vritti* que conduce a patrones que conducen a acciones específicas basadas en ciertos eventos en nuestra experiencia que hemos aprendido a agradar o desagradar.

En otras palabras, se nos enseña a juzgar y categorizar de maneras que conducen a chitta vritti y samskaras que oscurecen la verdad.

Aparte de estas fluctuaciones mentales, nada ha cambiado realmente desde que naciste hasta este momento. **Todavía estás iluminado y tienes el mismo potencial y oportunidad que tenías antes de que estas fluctuaciones mentales se interpusieran en tu visión.** A través de la práctica y la disciplina que prescribe Patanjali, he aprendido que pensar que somos algo menos que seres iluminados es una creencia limitante que refuerza los patrones y samskaras negativos. Dejar ir esta creencia limitante y observar lo que sucede en la mente, el cuerpo y la respiración, luego corregir el rumbo, permite **que cada uno de nosotros exista en nuestra verdadera luz, nuestro verdadero potencial: esta es la práctica del yoga.**

Sin embargo, según Patanjali, hay una serie de obstáculos mentales que pueden obstaculizar esta práctica, que incluyen enfermedad, torpeza, descuido, pereza, sensualidad, percepción falsa, incapacidad para llegar a tierra firme y resbalarse del suelo. Cuando estamos angustiados, los síntomas físicos como la desesperación, los temblores en el cuerpo y la fluctuación de la respiración también pueden convertirse en obstáculos para nuestra práctica.

**Patanjali señala que la forma más sencilla de reducir las distracciones es enfocar nuestra conciencia en una cosa en particular.** Esto a menudo se traduce como fijar nuestro enfoque en un objeto en particular, pero esto no necesita tomarse literalmente. **Nuestra práctica de yoga puede ser objeto de atención.**

Patanjali también señala que si no es posible **cultivar una actitud de gratitud**, y dice que para ello puedes participar en una de las siguientes prácticas:

- Inhalación y exhalación controladas
- Concentración en la percepción sensorial sutil

- Concentración en la conciencia de la fuente suprema interna
- Concentración en un maestro iluminado
- Concentración en una experiencia de samadhi
- Meditar en cualquier cosa que eleve tu ser

En este segundo libro, Patanjali describe las **"kleshas"**. **Estos son obstáculos para nuestra práctica** que vienen en forma de velos de ilusión, y hay cinco kleshas en total:

1. **Avidya** (ignorancia)
2. **Asmita** (egoísmo y separación)
3. **Raga** (apego)
4. **Dvesa** (aversión)
5. **Abhinivesa** (la creencia de que nuestra experiencia es permanente, también conocida como miedo a la muerte)

El maestro de mi maestro, TKV Desikachar, enseñó que la klesha de la **ignorancia** es como un paraguas. Las otras cuatro kleshas caen todas bajo el paraguas de la ignorancia. En otras palabras, es la ignorancia la que causa el egoísmo, la atracción, la aversión y el miedo a la muerte.

Las kleshas nos devuelven al tema del sufrimiento. Señalé anteriormente que Patanjali nos dice que el dolor es inevitable, pero que el sufrimiento es opcional. En sánscrito, el sufrimiento de la mente se llama **"dukkha"**. El sufrimiento no es un dolor físico, sino una confusión emocional y espiritual. Dukkha surge de avidya o ignorancia.

**Al adquirir conciencia de las cinco kleshas, particularmente la ignorancia, podemos comenzar a reconocer nuestras fluctuaciones mentales** por lo que son, ayudándonos a practicar un estado de no reacción, que finalmente produce un estado de samadhi.

## SAMSKARAS

Patanjali también analiza los samskaras con más profundidad en este segundo libro de los yoga sutras. Como se mencionó anteriormente, **los samskaras son patrones**. He llegado a entenderlos como surcos en la mente creados por nuestras percepciones y verbalizaciones.

La forma en que se crean los samskaras es un proceso algo complicado. Son el **resultado de las percepciones y verbalizaciones** que creamos en base a nuestras experiencias, y luego crecen porque las perpetuamos. Al seguir las percepciones y verbalizaciones en acción, refuerza los samskaras que han surgido de estas percepciones y verbalizaciones, y esto fortalece sus patrones. Puede ayudar a identificar sus patrones observar percepciones y verbalizaciones particulares y preguntarse si estas fluctuaciones mentales surgen con frecuencia. También puedes encontrar que surgen patrones basados en valores internos que tienes.

**Una vez que comenzamos a observar nuestros samskaras y nos preguntamos por qué hacemos lo que hacemos, entramos en cada experiencia de una manera más auténtica.** Una de las verdades más importantes que he aprendido en mi propia práctica es que no tenemos que hacer las cosas solo porque siempre es así como las hemos hecho. No tenemos que reaccionar a situaciones específicas de la misma manera solo porque siempre hemos reaccionado de esa manera. Podemos comenzar a reflexionar y responder en lugar de reaccionar, y esto nos ayudará a cultivar relaciones más profundas y significativas. Una vez que reconocemos que estas fluctuaciones mentales causan confusión y sufrimiento, fluctuaciones mentales que con demasiada frecuencia no son reconocidas por el que está en la experiencia, podemos comenzar a actuar de manera más compasiva con nosotros mismos y con el mundo exterior.

Es necesario silenciar el chitta vritti si queremos ver a través de nuestro verdadero yo. Nuestros bucles, o samskaras, pueden tener cualidades y resultados positivos o negativos en nuestras vidas. Al observar nuestros patrones, comportamientos y relaciones en la práctica del yoga, podemos identificar estas cualidades, así como los roles que la atracción, la aversión, la individualidad, la ignorancia y el miedo juegan en nuestras vidas.

Patanjali señala que las prácticas de **discernimiento, no apego y no aversión nos dan la capacidad de identificar y separar el conocimiento correcto de la percepción y la verbalización**. Esto nos ayuda a ver lo que es verdad, y luego podemos aplicar más fácilmente los conceptos de **atención plena u observación sin juzgar**, a nuestras experiencias, lo que nos permite usar nuestra naturaleza esencial para reflexionar y responder, en lugar de reaccionar desde un lugar de ignorancia o temor.

En lugar de borrar los samskaras, el propósito del yoga es aprender de ellos. Nuestros samskaras son herramientas que pueden usarse para despertar a un estado de conciencia más profundo.

**A medida que continúes practicando yoga, es posible que notes que los viejos patrones se desvanecen.** Para mí, eran pequeñas cosas, como darme cuenta de que el vino que una vez amé se había convertido en un pasatiempo o que mi historia de amor con la ropa de diseñador era un recuerdo lejano. También puedes descubrir que tus prioridades cambian para alinearse con tus valores esenciales y que te ha vuelto más introspectiva.

Estos cambios son los efectos de una práctica de yoga en la que **el autoaprendizaje genera un estado equilibrado de bienestar**. En este estado, los samskaras anteriores se desvanecen y son reemplazados por prácticas nuevas y más beneficiosas. Entonces comenzarás a cultivar una conexión más profunda con la Fuente Divina y con la naturaleza.

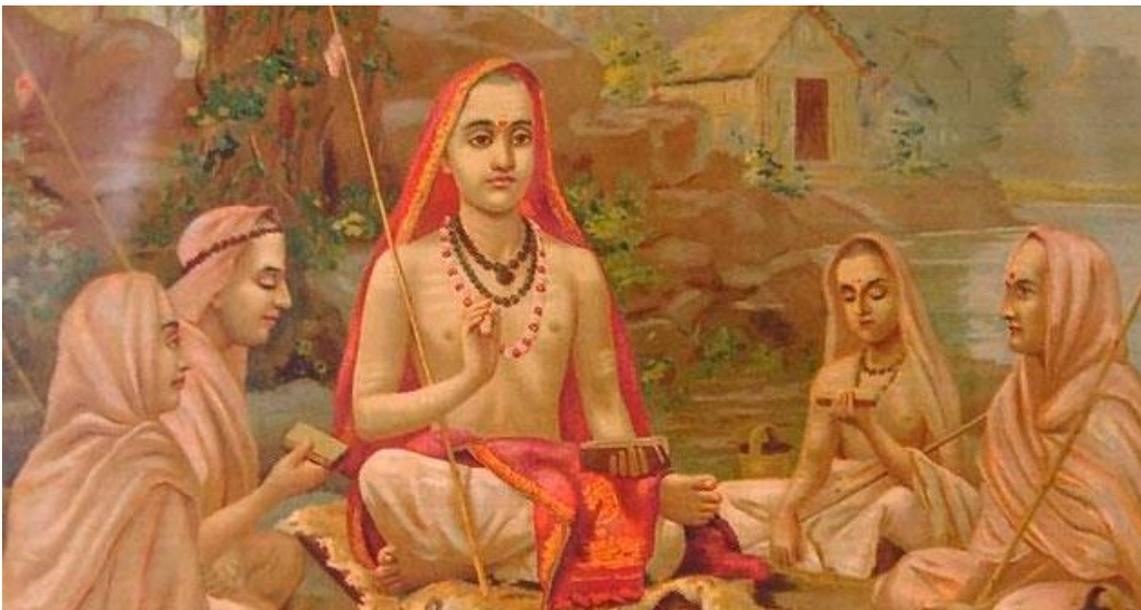
## ASHTANGA YOGA

En este segundo libro, Patanjali también analiza las ocho ramas del yoga, o ashtanga yoga (ashta significa ocho), que son prácticas que te ayudan a aquietar la mente y, finalmente, a iluminar al practicante.

Aquí están las ocho ramas del yoga como se describe en este segundo libro:

1. Yama (abstinencia)
2. Niyama (observancia)
3. Asana (práctica de la postura)
4. Pranayama (control de la respiración)
5. Pratyahara (retraimiento de los sentidos)
6. Dharana (concentración)
7. Dhyana (meditación)
8. Samadhi (contemplación, absorción, estado superconsciente)

Las ocho ramas del yoga ya se han tratado con más profundidad en un tema anterior , pero es importante mencionarlas aquí para un mejor comprensión del libro tres.



### 3. VIBHUTI PADA

Este tercer libro trata sobre los poderes psíquicos que se pueden desbloquear practicando las ocho ramas del yoga mencionadas anteriormente. Patanjali nos dice que **los estados meditativos logrados a través de asana, pranayama y pratyahara pueden producir frutos o logros para el practicante**. Muchos de estos logros son lo que la mayoría de nosotros consideraría **sobrenaturales**.

Patanjali infiere que tenemos la capacidad de practicar los primeros cinco pasos; sin embargo, los tres últimos pasos, solo se pueden experimentar. Mi maestro, Yogarupa Rod Strycker, dice que se enseñan las primeras cinco extremidades y se capturan las últimas tres. Lo que Patanjali y Yogarupa quieren decir es que las tres últimas ramas del yoga son **estados del ser** más que prácticas.

A medida que llevamos la práctica de la meditación más a nuestra vida diaria en Occidente, cambian nuestras experiencias. Cuando practicamos la meditación (que no debe confundirse con dhyana, que es la experiencia o estado, en lugar de la práctica de la meditación), en realidad estamos practicando pratyahara o retraimiento de los sentidos. Como resultado de esta práctica, con el tiempo, caerá en la concentración, el estado de ser conocido como dharana. Eventualmente, ese estado de concentración evolucionará hacia dhyana, que eventualmente se convertirá en samadhi. Según Patanjali, las ocho ramas del yoga ayudan a abrir los ojos del practicante y revelar la verdad del ser.

En este tercer libro, Patanjali también aborda los centros psíquicos en nuestros sistemas de **chakras** y los elementos del **Ayurveda**, señalando cómo podemos implementar estas prácticas en nuestra vida diaria para ayudar a disipar y disolver los velos de la ilusión: las cinco kleshas descritas en el libro dos.

## 4. KAIVALYA PADA

Este libro cuatro trata sobre **el absoluto o la verdad**. Patanjali ingresa a este libro reiterando algo de lo que discutió en el libro tres con respecto a los logros y los centros psíquicos. Aquí, explica muchos de los **métodos que se pueden utilizar para desbloquear o acceder a estos logros**.

Escribe sobre cómo el yogui puede desbloquear estos poderes con hierbas, mantras, prácticas religiosas estrictas o samadhi. Patanjali incluso señala que algunos de estos centros psíquicos pueden desbloquearse a través de vidas anteriores y moverse contigo, dentro y fuera del nacimiento y la muerte, a través de tu karma.

Patanjali también analiza nuestras acciones y hechos como yoguis. Según Patanjali, un yogui firmemente arraigado en la práctica del yoga no tiene ni buenas ni malas acciones. **La práctica del yoga disipa el karma y el color de las acciones de uno se desvanece**. Explica que las impresiones inconscientes de vidas pasadas se manifestarán en la vida de un yogui si las circunstancias favorables lo permiten.

Patanjali también toca la importancia de las tres gunas (fuerzas energéticas o cualidades de la naturaleza) como indicadores en nuestro mundo manifiesto, señalando que nada se manifiesta sin la ayuda de las gunas, y que las gunas gobiernan toda prakriti (naturaleza) en nuestra experiencia manifestada.

Los tres gunas son:

- **Sattva**: equilibrio, satisfacción equilibrada
- **Rajas**: actividad, alejamiento o apego a los frutos de nuestras labores
- **Tama**: inercia, la situd

Estas tres fuerzas energéticas, afectan nuestras vidas y nos llevan a través de los ciclos de la naturaleza. Este es un concepto muy importante en la filosofía del yoga.

**La mayoría de nosotros nos movemos de un lado a otro entre rajas y tamas.** Estoy seguro de que puedes identificarte con este sentimiento. He sido testigo de esta fluctuación en mi propia vida muchas veces. Al prestar atención al movimiento de las gunas en mi propia práctica, he aprendido que nuestros cuerpos físicos influyen en nuestras actividades sin nuestra conciencia. Este es el resultado de la retroalimentación de estos cuerpos energéticos.

¿Alguna vez has estado sobreprogramada, tan ocupada que nunca dejas de moverte, y de repente se sientes enferma? Este es un ejemplo de cómo los gunas se ajustan para equilibrar. En este ejemplo en particular, has creado demasiados rajas en tu experiencia, por lo que el universo envía tamas para contrarrestar tu estado de ser.

**Como yoguis, parte de la práctica es ayudar a equilibrar los gunas en nuestra vida diaria.** Si siempre estamos atentos al exceso de rajas y tamas, siempre tendremos la retroalimentación que necesitamos para crear un equilibrio al ofrecer un antídoto. En la vida, lo similar aumenta lo similar, por lo que agregar rajas a un estado de rajas aumentará este guna. Por lo tanto, en un estado rajas, debemos agregar tamas, lo opuesto a rajas, para ayudar a traer equilibrio. Lo contrario es cierto si tenemos un exceso de tamas.

Sattva funciona de forma un poco diferente. En un estado sáttvico, ya estamos en equilibrio. Sin embargo, la energía cambia constantemente y un estado sáttvico inevitablemente se volverá pesado en tamas o rajas. **La práctica del yoga nos ayuda a evolucionar hacia estados de conciencia superior, donde podemos mantener estados sáttvicos con mayor facilidad y frecuencia.**

Los tres gunas también representan los tres poderes esenciales de la divinidad. No existen en un perfecto equilibrio de quietud, sino

que están unidos en la armonía de la acción divina. En otras palabras, están en continua fluctuación, pero todos trabajan juntos. En el ser espiritual, *tamas* se convierte en quietud, *rajas* inicia la voluntad del espíritu (también conocida como *Shakthi* o energía divina) en una acción bienaventurada e infinita, y *sattva* se convierte en la vida autoexistente de lo divino (también conocida como *Jyothi* o luz divina). En otras palabras, *sattva* se vuelve independiente de *tamas* y *rajas* mientras simultáneamente unifica la quietud divina de *tamas* y la voluntad activa de *rajas*.

En este cuarto capítulo de los Yoga Sutras, Patanjali también comenta que existen **cuatro estados de conciencia que son afectados por los gunas**:

1. **El estado de vigilia:** en este estado, la mente, el intelecto, el ego y el yo sensible están todos activos, y el aspirante está bajo la influencia de los tres gunas.
2. **El estado de sueño:** este estado puede parecer un estado de inconsciencia ya que los sentidos están dormidos. Sin embargo, este es un espacio consciente separado donde las proyecciones, los malentendidos, los recuerdos y los juicios se manifiestan en la pantalla de la conciencia del "yo". En el estado de sueño, la mente está en *rajas* inconsciente, pero activo. Otra forma de pensar sobre el estado de sueño es que es donde la mente inconsciente se encuentra con el plano astral.
3. **El estado de sueño:** En este estado, la mente está completamente desprovista de pensamientos y en el estado de *tamas*.
4. **Iluminación:** en sánscrito, este estado se llama "turiya". En este estado, el aspirante existe en completa armonía y Conciencia Pura, donde las proyecciones dejan de ocurrir. Este es un estado *sattvico*.

# EN CONCLUSIÓN

**Los yoga sutras de Patanjali proporcionan claves para identificar la Conciencia Pura que existe dentro de la conciencia.**

Las fluctuaciones mentales no pueden mantener al sujeto (vidente) y al objeto (visto) en la conciencia, pero Purusha (el Ser Divino) sí puede. **A medida que comiences a cultivar tu práctica y caigas más profundamente en los estados del ser, comenzarás a experimentar la comunicación directa con la Conciencia Cósmica.** Una forma de descifrar esta comunicación es presenciar a Purusha mientras observa tanto al sujeto como al objeto de tu enfoque.

Como nos dice Patanjali, **el objetivo del yoga es unirnos con la Conciencia Pura y darnos cuenta de nuestra verdadera naturaleza como encarnaciones de la divinidad.** Esto es liberación y por eso practicamos.

Como resultado, al practicar yoga, aprendemos mucho sobre nosotros mismos. **El yoga nos enseña a observar lo que sucede en nuestras mentes desde el punto de vista del observador, a reflexionar y responder en lugar de reaccionar, a cultivar un sentido de desapego y a reconocer y ser conscientes de cualquier aversión que tengamos.**

Este viaje eventualmente puede llevarnos a un estado en el que no nos atrae ni nos evita ninguna cosa en particular, y donde la experiencia se vuelve más neutral y sáttvica, o equilibrada, por naturaleza.