

Yoga Sūtras de Patañjali योग सूत्रपतञ्जलि

slokas de l'1 al 16

अथ योगानुशासनम् । १ ।

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः । २ ।

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् । ३ ।

वृत्तिसारूप्यमितरत्र । ४ ।

वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टाक्लिष्टाः । ५ ।

प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः । ६ ।

प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि । ७ ।

विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम् । ८ ।

शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः । ९ ।

अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा । १० ।

अनुभूतविषयासंप्रमोषः स्मृतिः । ११ ।

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः । १२ ।

तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः । १३ ।

स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः । १४ ।

दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम् । १५ ।

तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्ण्यम् । १६ ।

Breu introducció i comentaris d'Òscar Pujol:

योग originalment de l'arrel verbal **युज्** yuj ('junyir', 'uncir', "poner los bueyes en el yugo"), etimologia posterior: 'unió', utilitzar, emprar, unir.
També relacionat amb **समाधि** * (posar juntes les coses en un mateix lloc, reculliment) i **सफलः** (posar junt amb)

Aplicació o Mètode que utilitza l'energia del cos per a connectar amb l'energia de l'univers.

A la Índia hi han 2 tradicions paral·leles: la vèdica i la tàntrica o agàmica.
La tradició vèdica està relacionada amb la figura del Brahman (1r doc. R̥g Veda), i amb la divinitat masculina (// trad. apolínea).
La tradició tàntrica o agàmica, està relacionada amb la figura de l'asceta, i amb la divinitat femenina. (// trad. dionisiaca).
El yoga creix dins la tradició tàntrica, en tant que pràctica habitual només pels ascetes.

El yoga no es considera una medicina en el sentit normal-convencional, però sí en el sentit profund. La salut "real" no és lo que coneixem habitualment.
Tampoc és una tècnica de desenvolupament personal, és transpersonal.

El yoga és trobar la postura essencial (la qual és dinàmica).
Un saber estar, "acoplar" el ritme de la ment i del cos al ritme universal. (rel. micro-macro)

L'existència és una pulsació continua, consta de 3 moments:

- . expansió o emissió
- . permanència o manteniment
- . contracció

* El samādhi és de 2 tipus: diferenciat **संप्रज्ञात** i indiferenciat **असंप्रज्ञात**.

El samādhi és una qualitat de la ment.

La ment està composta per 3 gunas i té 5 nivells:

- 1) **क्षिप्तम्** on predomina **रज** (ment distreta, llançada, "arrojada")
- 2) **मूढम्** on predomina **तमस्** (ment confosa; son, somnolència, peresa, drogues, ...)
- 3) **विक्षिप्तम्** on predomina **सत्त्व** amb lleugerament **tamas** i tocat per **rajas**.
(ment llançada especialment, en un punt determinat.
Estat de concentració circumstancial.)

Aquests 3 primers nivells no són útils pel yoga.

- 4) **एकाग्रम्** "una sola punta".

Estat contemplatiu durant la meditació, completament lliure de **sattvas**? i **tamas**.

- 5) **निरुद्धम्** "retingut".

Quan totes les funcions de la ment es van aquietant completament i sols es conserven les impressions latents en estat germinal. (més enllà de les gunes)

Segons Vyasa: **योग समाधिः** "el yoga es samādhi"

Vocabulari, anàlisi i traducció:

योग सूत्र पतञ्जलि

Prosa en estil srufric?, caracteritzada per frases molt breus rarament amb verbs.
[ref. Sada Śiva Brahmanda (s. XVIII sur de l'Índia); síntesi dels comentaris antics]

अथ योगानुशासनम् । १

Ara, (comença) l'ensenyament del yoga.

अथ partícula auspiciosa: ara, "he aquí"

योग yoga → युञ्ज् Unir

अनुशासनम् ensenyament, ensenyança

अनु prefix: segons, conforme a

+ शास् governar, instruir en les pràctiques शासनम् ordre, mandat, comandament

अथ योगस्य अनुशासनम्

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः । २ ।

El yoga és la cessació/supressió/detenció dels processos mentals.

El yoga es el cese de los procesos mentales.

चित्त → चित् pensar, ser conscient

वृत्ति procesos mentales → वृत् donar voltes, girar; existir, funcionar, ser operatiu

[¿? rel.: moviment mental – àtoms > freqüències mentals]

निरोधः cessació, supressió, eliminació

नि prefix रुध् चल् Cl7 obstruir, impedir, parar, retindre

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् । ३ ।

A les hores, té lloc l'establiment del vident en la seva pròpia forma.

Entonces el vidente (testigo) se establece en su propia forma.

Entonces el que ve se establece en sí mismo.

Entonces el vidente se establece en su (forma propia) esencia.

Entonces el que ve reposa en su verdadera naturaleza.

Entonces la conciencia reposa en su esencia.

द्रष्टुः (gen.) vident → द्रष्टि am nominatiu, de l'arrel दृश् veure, mirar

i de la qual s'en deriven 4 paraules molt importants en yoga:

द्र >	द्रष्टु	दर्शन	दृश्यः	दृश
	vident	visió	l'objecte vist	el poder de la visió
	testig	acte de veure	allò percebut	"percipitat" del puruṣa
		(prop. del intel·lecte)	(món material: prakṛti)	(propietat del puruṣa)

अवस्थानम् estat, condició, establiment

अव prefix sota + स्था estar dret; trobar-se, estar, romandre

वृत्तिसारूप्यमितरत्र १४।

Fuera de ello, la identificación es con los procesos mentales.

Fuera de ello/De otro modo, (el que ve) se identifica con los vṛttis.

D'altra banda, (el que veu) s'identifica amb els processos mentals.

Sino, d'altra banda la consciència s'identifica amb la ment (els processos mentals).

सारूप्यम् la forma natural (afinitat, similitud, identitat), con-forme, de acuerdo, identificación

इतरत्र en un altre lloc (el lloc on no hi ha svarūpa, és a dir quan no hi ha l'establiment del vident en la seva pròpia forma)

वृत्तयः पञ्चतयः क्लिष्टाक्लिष्टाः १५।

Els processos mentals són de 5 tipus, afligits i no afligits.

क्लिष्टा aflicció, turment; adj. klišṭa afligit, turmentat; cansat, extenuat; ferit, malmés

[La ment flueix en dos direccions, una que et porta a l'encadenament, l'esclavitud i l'altra que no.]

क्लेश aflicció → क्लिश् क्लिश्नति P CI9, क्लिश्यति U CI4

पञ्च manifestar CI1, estendre CI10;

पञ्च adj. estés, cinqué; पञ्चन् que manifesta, cinc;

पञ्चता f. quintuplicitat

पञ्चताम् + √ i, gam, yā o qualsevol verb que signifiqui anar,

“retornar a la quintuplicitat” = morir, perir, disoldre's

“anar a la quintuplicitat elemental” refereix als cinc elements que componen el món material, i és un eufemisme de ‘morir’.

La ment és el tema per excel·lència dels Yoga Sūtras,

conèixer i dominar els seus mecanismes i processos és part de la finalitat d'aquestes ensenyances.

“La ment és el mirall on es reflexe el Puruṣa”

Especialment la buddhi és la que fa de mirall, un mirall dinàmic, canviant (prakṛti), en contraposició d'allò reflexat,

el Puruṣa, etern, no subjecte a cap canvi. Aquesta és la gran qüestió filosòfica de l'escola samkhya:

- Com és possible que allò etern, ilimitat, no canviant, s'identifiqui amb allò finit, limitat i canviant?

- Si som naturalment lliures, com és que ens trobem dins aquesta xarxa de limitacions?

La limitació ho és només des del punt de vista de l'observador (metàfora rosa-cristall), l'ànima encarnada,

la pròpia ment des de la seva limitació individual. Aquesta ment és substància subtil, el cor de la qual (la buddhi)

és l'intel·lecte, composta del sattva més pur. La ment és matèria pura, la manifestació més pura o subtil,

i té la capacitat de reflectir la llum del Puruṣa el sol de la consciència. (metàfora del llac o estany)

→ **L'objectiu del yoga** (yoga és samādhi) en una 1a fase, és la purificació de la buddhi i potenciar el guṇa sattva.

La buddhi en el seu estat més elevat esdevé विवेकख्याति (vivekakhyaṭi > khyāti: coneixement o intel·lecció / viveka: discriminatiu)

l'última vṛtti de la ment, un cop s'activa (es realitza), es desactiven totes les impressions latens.

चित्तः बुद्धिः

intel·lecte, pur + refinada
produeix वृत्ति (els processos mentals)

कर्माशयः

registre o dipòsit kàrmic
format per संस्कार (impressions latens) o वासना

La vivekakhyaṭi opera la desidentificació entre el Puruṣa i Prakṛti, neteja tots els residus kàrmics,

Impedint que les altres impressions latens segueixin funcionant. Després s'autodissol.

La ment es defen d'aquesta desidentificació, amagant-se i projectant-se, és part del seu “instint de supervivència” oferir resistència a la desintegració del sentit del jo (smita), posant trampes, activant constantment les impressions latens, registrades en el karmāśaya, dipòsit el qual ens és desconegut en la seva major part (tot allò inconscient que rau en nosaltres). Vivim desconeixent el nostre karmāśaya.

La ment té una altra tècnica contrària a l'amagament i és la projecció, els móns imaginaris, les idees que ens fem del que som, etc. Aquestes trampes de la ment es desarticulen mitjançant l'anàlisi discriminatiu (samkhya, orig. anālysi),

El sentit original del yoga és aquest anàlisi, l'aplicació d'aquest anàlisi per desarticular, desconectar els processos mentals.

Estudio comparativo de las szlokas 1-5

Francina Besó

- | | | |
|----|---|---|
| 1. | <p>Ahora se describe la disciplina del yoga.
 Et maintenant commence l'enseignement sur le yoga.
 Ara s'inicia l'exposició dels ensenyaments sobre el Yoga.
 Con oraciones en busca de la bendición divina,
 ahora comienza una exposición sobre el sagrado arte del yoga.
 Ahora, la exposición del yoga.
 Aquí comienza la enseñanza del Yoga.
 Aquí comienza la enseñanza del Yoga que ejerce autoridad.
 Ahora hablemos sobre el yoga.
 Aquí queda declarada la enseñanza para alcanzar el yoga.
 He aquí las instrucciones para la Unión.</p> | <p>Rasik Vihari Joshi
 Jean Weber
 Josep Maria Duch

 BKS Yyengar
 Ernesto Ballesteros
 F. Climent Terrer
 TKV Desikachar
 Archie J. Brahm
 Indigo
 Charles Johnston</p> |
| 2. | <p>El yoga es el control de las fluctuaciones de la mente.
 Le yoga est l'apaisement complet de toute activité mentale.
 Yoga és la cessació de les fluctuacions de la ment.
 El yoga es el cese de movimientos en la consciencia.
 El yoga es la inhibición de los procesos de chitta.
 Yoga es el dominio de las ideas que irrumpen en la mente.
 El Yoga es la aptitud para dirigir la mente exclusivamente hacia un objeto y
 mantener esa dirección sin distracción alguna.
 El yoga aspira a la liberación de las perturbaciones de la mente.
 El yoga se alcanza por medio del control de los movimientos de la consciencia.
 La Unión, la Conciencia Espiritual, se logra por medio del dominio de la versátil naturaleza psíquica.</p> | <p>Rasik Vihari Joshi
 Jean Weber
 Josep Maria Duch
 BKS Yyengar
 Ernesto Ballesteros
 F. Climent Terrer

 TKV Desikachar
 Archie J. Brahm
 Indigo
 Charles Johnston</p> |
| 3. | <p>Entonces el alma individual reposa en su estado natural.
 Alors la Conscience Pure (chit), notre véritable nature, se révèle.
 Quan la ment es calma llavors el perceptor s'estableix en la seva pròpia naturalesa.
 Entonces, el que ve mora en su propio y auténtico esplendor.
 Al concentrarse el hombre alcanza la conciencia de su verdadero ser.
 Al concentrarse el hombre alcanza la conciencia de su verdadero ser.
 Entonces nace la capacidad de comprender plena y correctamente el objeto.
 Para que el alma llegue a ser (perfectamente) independiente.
 Cuando logra esto, el observador queda asentado en su naturaleza esencial.
 Entonces el vidente adquiere la conciencia de su propia naturaleza.</p> | <p>Rasik Vihari Joshi
 Jean Weber
 Josep Maria Duch
 BKS Yyengar
 Ernesto Ballesteros
 F. Climent Terrer
 TKV Desikachar
 Archie J. Brahm
 Indigo
 Charles Johnston</p> |
| 4. | <p>De otra manera el alma individual permanece identificada con las fluctuaciones de la mente.
 La Conscience Pure est généralement voilée par l'activité mentale.
 En qualsevol altre estat, el perceptor roman identificat amb les fluctuacions de la ment.
 En otras ocasiones, el que ve se identifica con la consciencia fluctuante.
 En caso contrario, (el espectador) se identifica con los procesos mentales.
 Cuando no está concentrado, el hombre se encuentra cautivo de sus formas mentales.
 La aptitud para comprender el objeto se ve simplemente reemplazada por la concepción
 que la mente tiene de dicho objeto, o bien por una falta total de comprensión.
 Cuando no es independiente, el alma está sumida en la inquietud.
 En cualquier otro caso, permanece identificado con los movimientos mentales.
 Hasta entonces el vidente había estado entre las actividades de la naturaleza psíquica.</p> | <p>Rasik Vihari Joshi
 Jean Weber
 Josep Maria Duch
 BKS Yyengar
 Ernesto Ballesteros
 F. Climent Terrer

 TKV Desikachar
 Archie J. Brahm
 Indigo
 Charles Johnston</p> |
| 5. | <p>Existen cinco tipos de fluctuaciones de la mente, algunas aflictivas, otras no aflictivas.
 Il existe cinq types d'activité mentale; certaines sont sources d'affliction d'autres pas.
 Hi ha cinc tipus de fluctuacions mentals; unes son doloroses, altres no.
 Los movimientos de la conciencia son cinco.
 Pueden ser cognoscibles o incognoscibles, dolorosos o indoloros.
 Los procesos (mentales) son cinco, dolorosos o no dolorosos.
 De cinco clases son estas formas o pensamientos, algunas aflictivas y otras gozosas.
 Las actividades de la mente son cinco.
 Cada una de ellas puede ser beneficiosa y puede causar problemas.
 Estas perturbaciones, angustiosas o no, son de cinco tipos.
 Estos movimientos mentales son de cinco tipos, y unos son positivos y otros negativos.
 Las actividades psíquicas son cinco: están acompañadas del placer o del dolor.</p> | <p>Rasik Vihari Joshi
 Jean Weber
 Josep Maria Duch

 BKS Yyengar
 Ernesto Ballesteros
 F. Climent Terrer

 TKV Desikachar
 Archie J. Brahm
 Indigo
 Charles Johnston</p> |

प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः । ६ ।

Les 5 modificacions de la ment són:

प्रमाण n. coneixement valid → प्र + मा medir (medis, instruments de coneixement vàlid)
विपर्यय m. coneixement erroni → वि + परि + अय anar / 'allò oposat'
विकल्प concepte mental, imaginació
निद्रा son, somni profund → नि + द्र dormir
स्मृति memòria → स्मृतयः (nom. pl. f.)
स्मृ + त (क्त) esmentat/declarat/recordat com a, considerat, tingut per

प्रत्यक्षानुमानागमाःप्रमाणानि । ७ ।

Els mètodes vàlids de coneixement són la percepció, la inferència i el testimoni verbal.

प्रत्यक्ष allò visible, la percepció (directa), allò que està davant dels ulls
प्रति enfront de + अक्ष ull

अनुमान inferència, el coneixement que ve després d'un altre coneixement
[La inferència depèn bàsicament del coneixement de la concumitància o coneixement previ.
Exemple: veig fum a la muntanya, per tant necessàriament hi ha foc.
Per tant la inferència és un coneixement que segueix d'un altre coneixement.]

अनु després de + मान coneixement vàlid → मन् Pensar

आगमा m. testimoni verbal, coneixement que et ve donat per un altre
आगम adj. que s'acosta, que ve/ m. arribada, vinguda; ... ; con. tradicional; testimoni
→ अ गम् venir, assolir, tornar, retornar, transmetre, 'el que viene'

प्रमाणानि coneixement molt bo, molt efectiu

प्रमा f. coneixement valid o correcte → प्रमा CI3 Ā pramimite: mesurar, formar, crear, formarse una noció correcta, conèixer correctament

प्र vol dir प्रकर्ष en gran mesura; excel.lència; abundància

प्रमान n. coneixement valid, autèntic; una forma adequada o excel·lent de conèixer;
mitjà valid de coneixement / mesura, mida, capacitat, quantitat, magnitud

विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम् । ८ ।

El coneixement erroni és el coneixement falç establert (arrel·lat) en la forma d'allò que no és.

विपर्ययो coneixement erroni, un coneixement que dona voltes, fluctua sense arribar enlloc
वि diversament, de moltes maneres + परि al voltant + अय v. इ CI2 anar, passar
→ el fet d'anar al voltant d'una cosa d'una forma molt imprecisa (vi))

विपर्यय adj. invertit, oposat, capgirat; contrary / m. inversió, oposició, canvi, transformació, alteració; error, equivocació, falsetat; ignorància*, ...; coneixement erroni.

* Dicc. OP, p. 859: Segons els sāmkhya, la ignorància és un dels 8 bhāva o predisposicions de la buddhi gràcies al qual té lloc el lligam amb aquest món:

विपर्ययाद् इष्यते बन्धः.

Hi han 5 formes o varietats de la ignorància:

- . Tamas o la foscor ≈ avidyā (ignorància)
- . Moha o l'engany ≈ asmitā (sentit del jo)
- . Mahāmoha o el gran engany ≈ raga (passió)
- . Tāmisva o la tristesa ≈ dveṣa (aversió)
- . Andhatāmisra o la por ≈ abhiniveśa (por a la mort)

मिथ्या falç, contrariament, incorrectament; falsament, enganyosament, en va
मिथ्याकर्मन् fracas, desastre

ज्ञानम् nom. coneixement

अतद्रूपप्रतिष्ठम् → अ तद् + रूप + प्रतिष्ठ → no allò o això + forma + adj. establert (nom. n.)
=> 'establert en la forma que no és'

प्र दóna més fermesa i força al verb तिष्ठम् (part.* passat n. acc.)

[* participi + fer: √ + -ta/-ita, es declinen com els noms però són considerats adjectius]

प्रतिष्ठा base, fonament, support, recolze; establert

प्रतिष्ठापन establiment, fundació/ corroboració

Tª de l'error, exemple de la सर्प serp i la रज्जु corda (सर्पत्व > el fet de ser serp)
Hom confon la corda amb una serp, quan hi ha superposició de la percepció respecte el que és.

शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः । ९ ।

*El concepte (constructe mental) segueix el coneixement de les paraules (llingüístic) i està buit (no té, careix) de referent. **

शब्द m. paraula, mot; so, to, soroll; crit, rugit, bram, udol, reuny

शब्द CI10 शब्दयति emetre sons, fer sorolls, fer sonar, cridar, udolar, bramar, rugir, mugir, cridar, convocar; invocar

शब्दज्ञान coneixement verbal

अनुपाती que segueix, que va seguit de → अनु caure després, que segueix + पत् caure

वस्तु cosa, objecte existent, referent सून्यो ∅ buit

वस्तुशून्य adj. irreal; que no té un correlat, sense referent

विकल्प → वि diverses + कल्प maneres de fer, procediment =>

a) opció, alternativa b) varietat, multiplicitat, pluralitat c) vacil·lació, hesitació, dubte

d) ideació, pensament, conceptualització; **concepte, idea, construïció mental, imaginació, elucubració** (fenòmen mental que no té un correlat real i que se segueix d'un coneixement verbal; proposició buida mancada de referent en el món físic, tangible o perceptible).

Els vikalpa són també els processos lingüístics i conceptuals, és a dir, els processos cognitius que permeten relacionar un objecte extern amb la seva imatge mental i amb la paraula que el designa; arran de la purificació de la memòria, quan s'obté l'absorció indiferenciada és possible percebre l'objecte extern sense els filters lingüístics i conceptuals dels vikalpa. / ... [Dicc. OP]

* Exemple: el foc i el poder de combustió; o la 'consciència del puruṣa' (puruṣa és només consciència). Hom no pot separar la relació d'una cosa amb el seu poder (o naturalesa), sols mentalment.

अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा । १० ।

La son és un procés mental el suport del qual és la percepció de l'inexistència (l'inexistent).

अभाव → अ + भाव in-existència, भू existir

प्रत्यय प्रति + अय इ anar, passar → percepció

a) convicció, certesa, seguretat, fe, creença b) concepció, noció, idea

c) cognició, coneixement, percepció d) causa, raó, motiu e) consciència (fil.) / ...

[anar cap una cosa és percebre una cosa]

आलम्बना (compost bahuvrihi) support / लम् Penjar

वृत्तिः funció, condició, procés mental

निद्रा f. son en tant que somni profund (inconsciència)

“El llenguatge és ús”

अनुभूतविषयासंप्रमोषः स्मृतिः । ११ ।

L.....

- → -

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः । १२ ।

La cessació d'aquestes es produeix mitjançant la pràctica i el deseiximent.

अभ्यास pràctica, l'esforç o determinació necessària per a aconseguir que la ment, que naturalment tendeix cap als objectes dels sentits, esdevingui una ment contemplativa que flueix plàcidament.

वैराग्य n. deseiximent, manca de desig, desapassionament

तन्निरोध tan-nirodha

तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः । १३ ।

La pràctica és l'esforç en l'estabilitat respecte als processos mentals.

तत्र allí (en el nirodha)

स्थितौ loc. de स्थिति estabilitat

यत्न m. esforç, afany, determinació

स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः । १४ ।

Aquesta pràctica però, esdevé fermament establerta, quan es practicada llarg temps amb constància i respecte.

Quan és practicada llarg temps amb constància i respecte, llavors aquesta pràctica esdevé ferma/ d'un nivell ferm.

स aquesta (pràctica) तु però

दीर्घकालनैरन्तर्य → दीर्घ llarg + काल temps + नैरन्तर्य ininterrompuda, amb continuïtat, constància

सत्कार bon tractament, tracte respectuós (सत् bo, just, venerable)

सेवितो conreada → सेविन् que cornea, que practica, que utilitza

दृढभूमिः → दृढ ferm, estable, भूमिः nivell, grau, estadi

दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम् । १५ ।

L.....

- → -

तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्यम् । १६ ।

L.....

- → -

Oscar Pujol; conferència 25.1.2006

El concepte de la ment en els yogas sūtras

[apunts i semi-transcripció realitzada de la captura d'audio feta per Celia Grandin]

“El yoga és algo més que una simple tècnica de benestar mental.”

Dins del yoga la ment és entesa segons dos presupòsits:

1a premisa: La ment és un fenomen material, és matèria subtil.

La ment està composta d'una substància subtil material lluminosa,

que altres escoles (no el yoga) anomenen <<taijāsam>>.

La ment és com un riu que pot fluir en dos direccions oposades,

una direcció ens porta cap a l'alliberament i l'altra direcció ens porta cap a l'esclavitud.

Tota la ciència del yoga està destinada a guiar el corrent d'aquest riu cap a l'alliberament

i no cap a l'esclavitud. (Aquest és un dels temes principals dels yoga sūtra.)

Els processos mentals (vṛttis = operació, funció, procés) metafòricament són les ones d'aquest riu.

Hem d'aprendre a parar la nostra ment, a desactivar els processos mentals.

Parar la ment que no anul·la la persona.

2a premisa: No identificar en cap moment la ment amb la consciència.

La consciència és el procés per al qual una cosa es coneix a si mateixa,

la ment no és capaç de conèixer-se a si mateixa, hi ha quelcom anterior a la ment,

que els indis anomenen consciència, que és la que fa que la ment s'activi i sigui capaç de

tindre processos cognitius; per tant no hem de confondre ni identificar la ment amb la consciència,

amb el jo, amb l'esperit de les persones.

El yoga sūtra diu que els processos mentals són infinits, la ment està amb una activitat constant

i hi ha molts tipus d'**operacions mentals o vṛttis**. A efectes de simplificació bàsicament són 5:

1) el coneixement vàlid de la realitat, que s'efectua a través de 3 modes principals de coneixement: la percepció, la inferència i el testimoni.

2) el coneixement erroni.

3) la conceptualització (vikalpa), és un coneixement de natura interna molt important per construir la nostra realitat mental. Són bàsicament conceptes que ens ajuden a ordenar la realitat però no tenen referent extern (no els trobem en el món extern). Exemple: el foc i el poder de combustió del foc, aquesta és una distinció conceptual, purament mental, cognitiva, hom no pot separar el foc del poder de combustió.

4) la son, la percepció del no res o manca d'objecte extern.

5) la memòria.

Les operacions i funcions de la ment són essencials per entendre com funciona la ment,

però dins del yoga hi ha un altre concepte igualment essencial que és **el concepte de samskāra**

o impressió latent, i que conformen la matèria bàsica de la ment, de fet els vṛttis i els samskāras estan en estreta relació.

Un dels altres components de la ment és **el sentit del jo o asmīta**,

el qual ens fa reconèixer com a centre individualitzat de consciència.

Un altre component és l'**intel·lecte o buddhi**, que és la part més elevada i refinada de la ment.

El yoga té dos ales o fases principals: el **yoga cognitiu** o yoga samprajñata i el **yoga no cognitiu**, en el que la ment ja queda del tot aturada (és un riu sense ones).

El yoga cognitiu és previ al yoga no cognitiu, i és produeix una purificació de l'intel·lecte, fins que aquest sigui del tot transparent, cristalí i pugui reflectir la llum de l'esperit.

Així doncs, la primera fase és de purificació. La segona fase, en la que molt poca gent hi arriba,

és la fase en la que la ment s'atura del tot, deixa de produir operacions i

és només una ment en estat germinal, on només existeixen les impressions latents.

Per tant i resumint, els principals components de la ment són:

- _ les operacions mentals o vṛttis
- _ les impressions latents o saṃskāras
- _ el sentit del jo
- _ l'intel·lecte o buddhi.

Els sentits són les portes de la ment.

Si la ment és l'òrgan intern pel fet de que resideix adins la persona, els sentits són les portes per les quals la ment surt a l'exterior, i copça, capta, reb, ... impressions latents.

Les impressions latents no són capaces d'emetre un acte de coneixement, és l'intel·lecte l'única part de la ment capaç de fer un procés cognitiu.

La buddhi, un cop aparella la imatge que ve de fora amb la informació que té dins de la ment, és capaç de dir "això és una botella" (per exemple, en tant que objecte copçat a l'exterior).

Però tot el coneixement que tenim ve referit pel nostre jo, per tant la informació de "això és una botella" és presentada al jo i llavors es dóna l'acte complet de coneixement: "jo sé que això és una botella".

Així doncs, cada vegada que tenim una percepció és produeixen 2 coses,

per un cantó reconeixem el que és l'objecte extern amb l'acte de percepció, però al mateix temps també cada acte de percepció crea una altra impressió latent o reforça la impressió latent que ja teníem.

En el fons, val a dir que no hi ha impressions neutres, totes les impressions tenen un valor emotiu, és a dir, poden ser agradables o desagradables. Les sensacions o impressions emotives que tenim dins de la ment també formen part del nostre procés cognitiu.

Per tant, els saṃskāra són plàstics, són sensibles, tenen un valor emotiu que pot ser modificat (o no) a través de percepcions repetides d'una mateixa persona o objecte.

El contingut emotiu de les impressions latents no és fixe sino canviant en funció de l'experiència.

Aquesta plasticitat és molt important des del punt de vista indi, no sols de quan eram petits sino de vides anteriors. El conjunt d'impressions latents venen també d'altres vides anteriors i en certa manera constitueixen el to de la nostra existència, constitueixen allò que pensem de les coses, els prejudicis que tenim, dels quals moltes vegades no en som conscients.

Des del punt de vista indi, tots els nostres gustos i disgustos (kleśas) sempre tenen un component empíric, és a dir, hi ha hagut experiència abans, sigui en aquesta vida o sigui en vides anteriors.

Les noves percepcions d'un mateix objecte poden modificar la memòria i canviar el contingut associat d'aquest objecte. (així també s'explica el procés d'aprenentatge)

=> els saṃskāras o impressions latents formen la matèria prima de lo que s'anomena **karmāśaya**

(el registre del karma produït a base de percepcions continuades, forma el nucli dur de la nostra ment, i forma també aquella part que transmigra d'un cos a l'altra).

El karmāśaya és dons l'arrel i una de les parts més importants de la nostra personalitat o individualitat.

El neixement ve determinat per aquest karmāśaya o registre kàrmic.

Relació entre vṛttis (procesos mentals) i les impressions latents.

Les percepcions fan solcs, però els solcs que tenim adins, també determinen la natura de les nostres percepcions, perque en certa manera produeixen la manera en que percebim el món extern.

El comentari de Vyāsa diu: els saṃskāras són creats per les vṛttis, les percepcions creen impressions latents, i les impressions latents creen també les percepcions, en una mena de roda continua.

El yoga lo que busca precisament és trencar aquesta roda continua en la que es troba la nostra ment i que condiciona els nostres neixements i la nostra percepció de la realitat.

Segons el yoga les dues impressions latents fonamentals de totes les ments humanes són emocions bàsiques que componen la individualitat humana: l'atracció eròtica, la por, la còlera (la rabia), l'entusiasme (l'empenta, la iniciativa), el sentit de repugnància (de disgust), el sentit de l'humor (la capacitat de riure), però més enllà d'aquests saṃskāras psicològics i que es troben també dins la teoria estètica de la percepció del rasa, en hi ha 2 que per la teoria del yoga són fonamentals:

1) el **nirodha saṃskāra**: la tendència que té la ment a tenir processos mentals que porten cap a la mateixa dissolució de la ment, tot i poder percebre la realitat exterior, no estem creant i acumulant saṃskāras,

i per tant karma (les vṛttis s'anomenen akliṣṭha).

i 2) el **jyutana**(?) **samskāra**: l'estat emergent de la ment, en el qual la ment es projecta cap a l'exterior, i capta els objectes externs, creant i acumulant més i més samskāras, i per tant més karma (les vṛttis s'anomenen kliṣṭha o afeccions). L'objectiu del yoga és canviar el mode de funcionament de la ment d'un mode extrovertit a un mode introvertit, de cara a funcionar lliure dels kleśas sense acumular karma.

L'intel·lecte o buddhi, allò més important dins de la ment, **és el mirall que reflexa l'esperit**.

I l'esperit des del punt de vista del samkhya^{*} és el principi lluminós, etern, pur, no canviant.

La matèria no té llum pròpia, la ment sembla que tingui llum pròpia perquè l'intel·lecte és capaç de reflectir la llum del Puruṣa.

Tota la tècnica del yoga consisteix en "separar el foc del ferro", en l'alliberament del puruṣa de la matèria, i en aquest alliberament disfrutar feliç de la seva autoconsciència i de la seva perfecció.

En el fons aquesta buddhi, aquest intel·lecte, que és sattva pur, és la part més refinada de la creació, és energia que és pura transparència.

La nostra ment per lo general té una barreja de sattva, rajas i tamas, tota la disciplina del yoga va a refinar aquesta buddhi fins que sigui del tot transparent, llavors és quan la ment queda en estat germinal, només queden els samskāras però sense produir vṛttis, i finalment aquest raig de la consciència torna a la seva font i es produeix la desidentificació del puruṣa i la prakṛti.

L'intel·lecte és el mirall on es reflecteix el puruṣa.

Així doncs, la primera part del yoga consisteix en purificar les vṛttis, en purificar les operacions mentals hi ha un **últim procés mental** anomenat **ṛtambharā** [coneixement infallible] o també **prāññā**, que cancel·la tots els altres processos mentals i al final ell mateix s'atura perquè no té més estímuls per continuar.

La il·luminació no és un acte mental, és el resultat de la detenció de la ment.

Quan la ment desapareix, la llum de la consciència brolla per si sola, no com a resultat d'un procés mental sino simplement perquè s'ha tret l'impediment o l'obstacle que ens impedia veure la nostra veritable natura [essència] **de la consciència.**

La ment posa trampes constanment perquè no vol ser desactivada [anihilada], i les trampes que posa són de 2 tipus: per un cantó amaga coses, aspectes de la nostra pròpia personalitat (rel. T^a de l'inconscient); i per l'altre costat projecta realitats que no corresponen exactament a lo que nosaltres som en el fons, sino que venen determinades per el nostre propi raga, passió i desig, i a llavors construïm falses identificacions del que som, construïm móns interiors que són simplement constructes de la ment per protegir la seva pròpia integritat.

Concluint, la tècnica dels yoga sūtra, està basada en un procés de desidentificació amb els nostres pensaments, amb les nostres emocions, amb les nostres pors, etc.; i no ens hem d'identificar perquè **la consciència és el vident, és la capacitat d'observar lliure de tot contingut**; i sempre podem fer un pas enrera i contemplar els nostres propis processos mentals, contemplar la nostra còlera, per la qual cosa no som la còlera; podem contemplar el nostre plaer, per la qual cosa no som el plaer;

Aquesta capacitat que té la consciència de fer un pas enrera i de contemplar els propis objectes és finalment la que demostra la distinció radical entre consciència i ment.

"El yoga és un procés irreversible, no hi ha una tornada.(...)

Per aquell que ha aconseguit l'alliberació, o ha aconseguit parar la ment, la realitat queda eliminada, és produeix realment una dissolució total. (...)

Per la persona alliberada el món desapareix. (...)

El món creat funciona perquè hi han millions i milions de persones que estan connectades al món.

Per això que quan tu t'alliberes, el món desapareix per tu."

* Ontologia i metafísica dualista, redueix la realitat a 2 principis bàsics: el puruṣa (l'esperit, la consciència pura, coneixement, visió, llum) i la prakṛti (matèria, natura primera o primordial, dinàmica, capaç de moviment i composta de 3 energies o elements o gunas: satvas, rajas i tamas, llur combinació en proporcions infinites crea el món material, la diversitat de l'univers).