

Del turment causat pels tres tipus de sofriment sorgeix el desig de conèixer els mitjans per eliminar-lo.

SK 1a

Com la via ordinària, la via de la Revelació és impura, transitòria i relativa. Hi ha una via preferible, contrària a això [pura, eterna i universal]: la via del discerniment entre el manifest, l'immanifest i el coneixedor.

SK 2

La matèria immanifesta és imperceptible a causa de la seva subtilesa, no pas de la seva inexistència. Es coneix a partir dels seus efectes, que són l'intel·lecte (*mahat/buddhi*) i la resta de categories.

SK 8a

sattva és volàtil i lluminós; *rajas*, estimulant i mòbil; *tamas*, pesat i obstructiu. Com una llàntia, funcionen per aconseguir un objectiu comú.

SK 13

Aquesta creació, des de l'intel·lecte fins als elements toscos, és obra de la *prakṛti* i té com a objectiu l'alliberament de cadascun dels esperits.

SK 56

L'intel·lecte (*buddhi*) és la determinació. Les seves formes sàtviques són la virtut (*dharma*), la saviesa (*jñāna*), el deseiximent (*virāga*) i el poder (*aiśvarya*).

De l'intel·lecte tamàssic es forma el contrari.

SK 23

L'òrgan intern (*antahkaraṇa*) es divideix en tres (*buddhi - ahaṁkāra - manas*). L'òrgan extern (*bāhya*) es divideix en deu (*buddhīndriya* i *karmendriya*) i es considera l'objecte dels tres. L'òrgan extern funciona en el present, mentre que l'òrgan intern ho fa en els tres temps.

SK 33

Aquestes dotze facultats, malgrat ésser diferents entre si i estar fetes de diverses modificacions dels *guṇa*, funcionen com una llàntia. Una vegada han il·luminat la totalitat dels objectes, presenten la informació a l'intel·lecte (*buddhi*) en benefici de l'esperit.

SK 36

La matèria manifesta és causada, transitòria, finita, mòbil, múltiple, dependent, determinada, composta i subordinada. La matèria immanifesta, en canvi, és el contrari.

SK 10

L'immanifest es manifesta per la combinació dels tres *guṇa* i perquè es modifica contínuament, com l'aigua.

SK 16

La naturalesa dels tres *guṇa* és el goig-plaer, el dolor-passió i l'ofuscació. La seva finalitat és il·luminar, actuar i obstruir.

SK 12a

La conjunció entre la matèria (*prakṛti*) i l'esperit (*puruṣa*) té com a finalitat la contemplació de la matèria i l'alliberament de l'esperit; com l'associació entre el coix i el cec. La creació prové d'aquesta conjunció.

SK 21

De la matèria primordial emana l'intel·lecte (*mahat/buddhi*); d'aquest, el jo (*ahaṁkāra*); i del jo emana la ment (*manas*), les deu facultats (*buddhīndriya* i *karmendriya*) i els cinc elements subtils (*tanmātra*); i dels cinc elements subtils, emanen els cinc elements toscos (*mahābhūta*).

SK 22

El jo (*ahaṁkāra*) és l'afirmació de si.

SK 24

¹ ĪŚVARAKṚṢṆA, *Les estrofes del Sāmkhya* (ed. i trad. del sànscrit Laia Villegas), Fragmenta, Barcelona, 2007.

Perquè és l'intel·lecte (*buddhi*) qui fa experimentar a l'esperit tots els objectes; i també és ell qui discerneix la diferència subtil entre l'esperit (*puruṣa*) i la matèria.

SK 37

Com una imatge sense suport, o una ombra sense un pilar o quelcom que la projecti, el cos subtil (*liṅga*) no pot subsistir sense substrat dels elements subtils.

SK 41

El cos subtil, instigat per la finalitat de l'esperit (*puruṣa*), [...] unit al poder universal de la matèria (*prakṛti*), representa, com un actor, diversos personatges.

SK 42

Per tant, en realitat ningú [cap *puruṣa*] no s'esclavitza, ni s'allibera, ni transmigra. És la *prakṛti* —el substrat de la multiplicitat— qui transmigra, s'esclavitza i s'allibera.

SK 62

Així, de l'estudi dels principis sorgeix la saviesa (*jñāna*): “no sóc, no és meu, no hi ha jo”; que és completa, lliure d'error, pura i única.

SK 64

Tal com la ballarina, després d'exhibir-se al públic, es retira de l'escenari, de la mateixa manera la *prakṛti* es replega un cop s'ha donat a conèixer al *puruṣa*.

SK 59

L'esperit (*puruṣa*), pensant “l'he vista”, perd l'interés. La matèria (*prakṛti*), pensant, “he estat vista”, es detura. Tot i seguir la conjunció entre tots dos, la creació deixa de tenir sentit.

SK 66

Quan, a causa de la consecució de l'objectiu, s'aconsegueix la separació del cos i la matèria s'atura, el *puruṣa* aconsegueix l'alliberament (*kaivalya*), que és absolut i definitiu.

SK 68

El cos subtil (*liṅga-sūkṣma*) és preexistent, lliure d'obstacles i permanent. Està format pels *tattva* des de l'intel·lecte (*buddhi*) fins els elements subtils (*tanmātra*). Transmigra (*saṃsāra*), és insensible i està impregnat de les predisposicions.

SK 40

Per la virtut (*dharma*) s'ascendeix a plans superiors, pel vici (*adharma*) es descendeix a plans inferiors, per la saviesa (*jñāna*) s'assoleix l'alliberament, i per l'ignorància, l'esclavitut.

A través del deseiximent (*vairāgya*) s'assoleix la dissolució en la matèria, de l'aferrament (*rāga*) apassionat resulta la transmigració (*saṃsāra*), per mitjà del poder (*aiśvarya*) desapareixen els obstacles, i de l'oposat resulta el contrari.

SK 44 - 45

La creació superior és abundant en *sattva*, i la creació inferior, en *tamas*. Al món intermedi predomina *rajas*. Aquesta és tota la creació des de Brahmā fins a un bri d'herba.

SK 54

Allà, en els tres mons, l'esperit conscient experimenta el sofriment (*duḥkham*) causat per la vellesa i la mort, fins la destrucció del cos subtil.

Per tant, el sofriment és la veritable naturalesa de l'experiència.

SK 55

Yoga-Sūtra de Patañjali ²

yogaḥ cittavṛtti nirodhaḥ
Yoga és la cessació de les fluctuacions de la ment.
I, 2.

Quan la ment es calma llavors el perceptor s'estableix en la seva pròpia naturalesa.
En qualsevol altre estat, el perceptor roman identificat amb les fluctuacions de la ment.
I, 3-4.

Hi ha cinc tipus de fluctuacions mentals (*vṛtti*); unes són doloroses (*kliṣṭā*), altres no.

Aquestes cinc fluctuacions de la ment són: coneixement correcte (*pramāṇa*), incorrecte, imaginació (*vikalpa*), son (*nidrā*) i memòria (*smṛti*).
I, 5-6.

Les cinc afliccions (*kleśa*) són: la ignorància (*avidyā*), la consciència de l'ego (*asmitā*), l'afecció (*rāga*), l'aversion (*dveṣa*) i l'aferrament a l'existència (*abhiniveśa*).
II, 3.

Els obstacles que produeixen les distraccions de la ment són: la malaltia, la feblesa, el dubte, la negligència a causa d'una vida irregular, la peresa per al discerniment, la sensualitat, la comprensió incorrecta, la incapacitat de mantenir el terreny guanyat i la inestabilitat o manca de fermesa. El sofriment (*duḥkha*), el malestar mental, l'agitació corporal i la respiració irregular són símptomes de la dispersió mental.
I, 30-31.

La ignorància (*avidyā*) és el substrat originador on s'arrelen les altres afliccions.

La ignorància és confondre allò impermanent amb allò que és etern, allò impur amb la puresa, el dolor amb allò joïós i el no ésser amb l'Ésser (*ātman*).
II, 4-5.

La causa del sofriment que s'ha d'evitar és la conjunció (*saṃyoga*) identificadora entre el perceptor i l'objecte percebut.

Amb l'eliminació de la ignorància desapareix la conjunció entre el perceptor i la cosa percebuda. Aleshores queden eliminats els lligams i el perceptor assoleix l'absoluta independència (*kaivalya*) en la pura consciència
II, 17, 25.

Les diverses ments són creacions del sentit del jo (*asmitā-ahaṃkāra*).

La consciència és una, però dirigeix les nombroses manifestacions de les ments individuals.

D'entre totes les ments només la ment purificada per la meditació està lliure de tendències del passat (*saṃskāra*).

Les accions del *yogui* no són bones ni dolentes. Per als altres éssers les accions tenen tres aspectes.

D'aquestes accions sorgiran els desigs latents (*vāsanā*) que es manifestaran quan les condicions siguin favorables.

La memòria (*smṛti*) i les tendències latents (*saṃskāra*) estan fortament unides, per això la continuïtat no es trenca malgrat les interrupcions que representen el naixement, l'espai i el temps.

No hi ha principi per a les impressions perquè l'ansia de viure és eterna.
IV, 4-10.

El receptacle on s'acumulen les accions (*karma*) té la seva arrel en les afliccions i s'experimentaran en aquesta vida o bé germinaran en les properes.

Mentre l'arrel de les afliccions existeixi, el *karma* possibilitarà el naixement dels diversos éssers, marcarà la duració de llurs vides i el gaudi que acompanyarà les seves experiències.
II, 12-13.

² Svadhyaya Yoga. Aforismes sobre la saviesa, l'amor i la meditació. Sutras i Upanishads del yoga (Introd., trad. del sànscrit i ed., J.M.Duch i Plana), Samadhi Marga-Dalmau, Barcelona, 1998.

La cessació (*nirodha*) de les *vṛtti* s'assoleix mitjançant la pràctica constant (*abhyāsa*) i el deseiximent (*vairāgya*).

I, 12.

Un gram de pràctica és millor que una tona de teoria.

Swami Śivānanda

Les *vṛtti* causades per les *kleśa* s'eliminen amb la meditació (*dhyāna*).

II, 11.

El mitjà per a destruir la ignorància que origina oscil·lacions és el discerniment (*viveka*) ininterromput d'allò real.

II, 26.

Els vuit passos (*aṅga*) del *yoga* són: les abstencions d'allò negatiu (*yama*), les prescripcions d'allò positiu (*niyama*), la postura corporal correcta (*āsana*), el control de l'energia vital (*prāṇāyāma*), la interiorització dels sentits (*pratyāhāra*), la concentració (*dhāraṇā*), la meditació (*dhyāna*), i la contemplació (*samādhi*).

II, 29.

Les abstencions d'allò negatiu (*yama*) són: no causar dolor (*ahimsā*), no mentir (*satya*), no robar, l'abstinència sexual (*brahmacarya*) i no ser cobdiciós.

Aquests són grans vots, d'abast universal i no estan limitats ni per casta, lloc, temps o circumstàncies particulars

II, 30-31.

La postura corporal (*āsana*) ha de ser ferma i agradable.

II, 46.

La quietud és l'altar de l'esperit.
Paramahansa Yogānanda

La regulació de l'energia vital (*prāṇā*) és l'aturada dels moviments, d'inhalació i exhalació, una vegada adquirit el domini del *āsana*.

El *prāṇāyāma* és inhalació, exhalació i retenció de la respiració, que es van fent progressivament prolongades i subtils.

II, 49-50.

Quan els sentits es retiren dels seus respectius objectes, la ment s'interioritza. Això és *pratyāhāra*, la retracció dels sentits.

Llavors s'aconsegueix el domini total sobre els sentits.

II, 54-55.

La concentració (*dhāraṇā*) és mantenir lligada l'atenció de la ment sobre un punt.

La meditació (*dhyāna*) és un flux ininterromput de concentració sobre aquest punt.

Aquest estat esdevé *samādhi* quan tan sols preval la vertadera naturalesa (*svarūpa*) de l'objecte perquè la ment roman buida (*śūnyam*) de la seva naturalesa.

III, 1-3.

La tríada (*dhāraṇā*, *dhyāna*, *samādhi*) és més interna que els passos (*aṅga*) anteriors.

Però aquests tres són externs si es comparen amb l'estat sense llavor (*nirbija samādhi*).

III, 7-8.

Quan les oscil·lacions de la ment (*citta*) són dominades i disminueixen per la restricció (*nirodha*), llavors la ment s'estabilitza en l'estat de cessació de les transformacions (*pariṇāma nirodha*).

Quan es destrueix la dispersió mental vers tots els objectes i s'enforteix l'atenció unidireccional de la ment, aleshores es produeix la transformació que mena al *samādhi* (*pariṇāma samādhi*).

Quan la impressió de quietud del passat i el sorgiment de la concentració en el present romanen en el mateix nivell de pacificació, llavors s'assoleix la concentració unidireccional de la ment (*pariṇāma ekāgratā*).

III, 9, 11, 12.

Quan els sentits i la ment estan callats, i àdhuc la raó reposa en silenci, llavors comença el camí suprem. Aquesta quietud constant s'anomena *yoga*. Quan s'arriba a aquest estat, hom ha de vetllar perquè el *yoga* va i ve.

Kaṭha Upaniṣad, 6.

Aquests tres passos junts (*dhāraṇā*, *dhyāna*, *samādhi*) formen el perfecte domini (*saṁnyama*).

Amb el mestratge del *saṁnyama* s'obté una resplendent visió del món plena de la saviesa intuïtiva (*prajñā*).

III, 4-5.

Fent *saṁnyama* sobre les qualitats naturals, els factors temporals, les condicions dels elements i els òrgans d'acció i percepció s'obté el coneixement del passat i el futur.

III, 16.

El coneixement de les existències anteriors es realitza per la percepció de les tendències latents (*saṁskāra*).

III, 18.

Fent *saṁnyama* sobre l'amistat, la compassió, l'alegria i l'equanimitat, s'incrementa el poder d'aquestes qualitats.

III, 24.

Fent *saṁnyama* sobre la relació entre l'èter i l'oïda es perceben sons divins.

III, 42.

Renunciant a aquests *siddhi*, es destrueix l'última llavor de la imperfecció i s'aconsegueix el total alliberament (*kaivalya*) de la matèria.

III, 51.

Quan les fluctuacions de la ment s'aquieten es manifesta l'estat de completa absorció mental (*samāpatti*). Llavors s'identifiquen el perceptor, la percepció i l'objecte percebut igual que un cristall pur i transparent que assumeix el color d'allò amb que està en contacte.

I, 41.

L'absorció amb raonament analític (*savitarkā samāpatti*) sobre un objecte material és aquell estat en que apareixen barrejats en la construcció conceptual, les paraules, l'objecte i el coneixement.

Quan es produeix la suprema purificació de les impressions de la memòria, la ment queda buida de la seva forma. Llavors pot resplendir la comprensió vertadera de l'objecte. Aquesta és l'absorció més enllà del raonament analític (*nirvitarkā samāpatti*).

D'aquesta manera s'expliquen els estats d'absorció que tenen per objecte allò subtil, ja sigui amb clara visió (*savicārā samāpatti*) o més enllà d'aquesta (*nirvicārā samāpatti*).

Quan s'assoleix la puresa de l'estat de *nirvicārā*, apareix la claredat lluminosa de l'Ésser.

I, 42-44, 47.

En aquest estat es manifesta *prajñā* curulla de veritat.

La impressió mental produïda per *prajñā* inhibeix totes les altres impressions mentals latents.

Quan també aquest *saṁskāra* queda suprimit, tot ha cessat, aquesta és la contemplació en la qual no hi ha llavors (*nirbija samādhi*).

I, 48, 50-51.

La saviesa intuïtiva nascuda del discerniment ens allibera dels lligams de la ignorància i ho abasta tot simultàniament i trascendeix la comprensió seqüencial espacio-temporal.

L'alliberament total (*kaivalya*) s'obté quan l'intel·lecte purificat s'igualava amb la Consciència (*Puruṣa*).
III, 55-56.

La perfecció, la realització (*siddha*) pot tenir cinc causes: el naixement, les plantes medicinals consagrades, els *mantra*, l'ascesi del foc (*tapas*) i la contemplació (*samādhi*).

Pel sobreeximent de la potencialitat de *prakṛti* es produeix la transformació d'una forma en una altra. Les causes eficients (basades en l'esforç humà) no són causa directa de les transformacions. Només actuen per eliminar els obstacles. Igual que el pagès que llaura un solc a la terra; l'aigua seguint la seva pròpia naturalesa, en no trobar obstacles, regarà el camp.

IV, 1-3.

La consciència (*cit*) de *Puruṣa* és immutable; identificant-se amb aquest reflex, la ment es fa conscient de l'Ésser (*Puruṣa*).

La ment, acolorida pel *Puruṣa* i per la cosa percebuda, esdevé omnicomprehensiva.

IV, 22-23.

I gual que el metall que, en contacte amb el foc, adquireix la qualitat calorífica del foc, així també els sentits, en contacte amb l'Ésser, adquireixen les seves qualitats.

Yoga Vāsiṣṭha, IX, 12.

Com un mirall diví, una ment que és espiritualment calmada captura un perfecte reflex de la Realitat. La calma interior necessària per aquesta comprensió intuïtiva s'aconsegueix per una meditació diària i profunda.

Sr Daya Mata

Aquell que pel seu perfecte desinterès renuncia a les més altes recompenses, roman en el discerniment (*viveka*) ininterromput i en la contemplació (*samādhi*) anomenada núvol de la diàfana virtut (*dharmamegha*)

Amb la pluja de *dharma* desapareixen totes les afliccions (*kleśa*) i accions (*karma*).

IV, 29-30

Llavors el coneixement, purificat de tot impediment i lliure de les impureses obscuridores, esdevé infinit, i el que resta per conèixer, el finit, és insignificant.

IV, 31.

Com que els *guṇa* ja no són útils al *Puruṣa*, són reabsorbides altra vegada en *Prakṛti*, això és l'alliberament absolut (*kaivalya*). *Puruṣa* brilla en la seva prístina naturalesa amb el poder de la pura consciència (*citiśakti*).

IV, 34.