

Namaskar.

Bienvenidos a una nueva sesión.

Hoy comenzaremos con las preguntas que nos han llegado y que me han llegado a mí. Doy la bienvenida a todas estas preguntas. Es algo estupendo que estéis respondiendo con algunas preguntas. Esto es lo que se requiere en gran medida en el proceso educativo.

Hay una pregunta con respecto a no tener preguntas. Esto significa que mientras estáis oyéndome, intentando entender, quizás no tenéis preguntas. Pero, en este punto en el tiempo, siendo estudiantes de filosofía debemos no sólo estar examinando e inquiriendo por qué alguien tiene preguntas, sino también, por qué alguien no las tiene.

En el proceso filosófico necesitamos entender por qué alguien tiene preguntas y por qué alguien no tiene preguntas y por qué alguien tiene preguntas pero no las pregunta. Y a veces incluso alguien no tiene preguntas, y aun así preguntan.

Por eso, este análisis de las preguntas es muy interesante. De hecho, hay un Upanishad que dedica un tema completo a esto, se llama '*Prashnoupanishad*', sobre preguntas. Y *Adi Shankaracharya*, en su prefacio, hace una observación maravillosa sobre por qué las personas hacen preguntas. Y nosotros debemos también indagar en esto: sobre por qué alguien realiza una pregunta.

Ahora, normalmente piensas que una pregunta es una duda, por lo tanto, si tú tienes una duda hay una pregunta. En algún lugar te enfrentas a una opacidad y por eso tienes una pregunta. Con respecto a los estudiantes, particularmente en el proceso educativo, es más fácil de entender. Si tú comprendes todo, quizás dirás, no tengo preguntas, pero incluso entonces una pregunta ha de realizarse. Puedes no preguntarme a mí pero tú tienes que preguntarte a ti mismo. Así es como uno ha de comenzar. Debes hacerte preguntas y averiguar si puedes responder a esas preguntas. Ahora, como dije, no es que haya que formular una pregunta, sino que debe haber una duda; sin embargo, si es una falta de claridad se debe hacer una pregunta como estudiantes, como *shishyas*, como discípulos, como *vidhyartis* (*buscadores del conocimiento*). De acuerdo que debes hacer una pregunta, incluso si crees que lo has entendido. Incluso si has comprendido, todavía una pregunta debería ser realizada para su confirmación. Lo que he interpretado, lo que he concebido ¿es correcto? ¿Es apropiado? Y por lo tanto, incluso cuando has comprendido, debe haber un interrogatorio cuando nos referimos a educación, cuando nos referimos al discipulado, cuando se refiere a compañerismo y estudio. Por eso, esto es un punto importante a resaltar: si sientes que has entendido algo, lo que sea que te han enseñado, tú tienes todavía que realizar una pregunta para asimilar ese conocimiento, aunque parezca una pregunta sin sentido, al realizarla tus profesores te pueden confirmar que lo que has comprendido es correcto. Muchas veces pensamos que lo hemos entendido, como en el caso de las matemáticas, puedes resolver un problema, la respuesta es correcta pero los pasos están mal. Entonces, en ese caso, ese problema no se puntúa. La respuesta puede haber sido correcta, pero en algún sitio hay errores y por casualidad, o por suerte, la respuesta es correcta. Por eso, en matemáticas no se puede ir solo a resultados. Esa respuesta es correcta y por lo tanto alguien ha resuelto el problema. Nosotros tenemos que

ser examinadores, tenemos que revisar el proceso y comprobar qué ha ido mal. Por eso, similarmente, tú podrías haber entendido algo, pero todavía una pregunta tiene que ser formulada puesto que las preguntas llegan de diferentes fuentes también. Por ello obtendrás diferentes tipos de aportes. En cualquier caso, uno debe ser inquisitivo en realizar preguntas.

Antes me referí al prefacio de *Shankaracharya*, a *Prashno Upanishad*; él hace una observación muy interesante. Él dice ¿Por qué alguien realiza una pregunta? Hay muchos motivos por los que alguien realizaría una pregunta, puede ser una pequeña diversión para ti si tú estás viajando en un tren o en un autocar o en un avión y tienes un pasajero a tu lado, en ese caso tu simplemente quieres pasar el tiempo, y en aras de pasar el tiempo, simplemente preguntas a esa persona de dónde es y ciertas consultas innecesarias. Esto es simplemente para pasar el tiempo, esa es una observación hecha por él. Él dice que en ocasiones las preguntas se hacen sin un propósito real, es por matar el tiempo. Particularmente viajando ocurre esto. Te aburres, y por ello quieres realizar alguna pregunta a tu compañero de viaje.

El hace otra observación interesante. Quieres realizar una pregunta para chequear si tú sabes lo que yo sé. Yo sé ciertas cosas, yo tengo cierto conocimiento sobre algo, entonces, para chequear tu conocimiento, el cuestionador plantea una pregunta, simplemente para comprobar si tú también tienes algún conocimiento con respecto a eso. De tal forma que para comprobar tu conocimiento, el que pregunta realizará una pregunta. Además de las condiciones genuinas de hacer preguntas de las que tienes dudas y tienes una pregunta, tienes problemas de falta de claridad, por lo tanto, haces una pregunta. Esa es una forma genuina de hacer una pregunta de otra manera, las preguntas pueden usarse como un recurso por varias razones y también para verificar a veces lo que no sé, si esta persona tampoco lo sabe y, por lo tanto, usted hace una pregunta en el ámbito donde no tiene ningún conocimiento y, por lo tanto, desea verificar si esta persona no tiene conocimiento al respecto. Es una observación interesante la que he hecho.

Sin embargo en la búsqueda de conocimiento las preguntas han de estar allí. Sin tener una pregunta es posible tener preguntas para incrementar lo adquirido. Si has entendido, para entender mejor. Si has entendido, para comprobar si has entendido apropiadamente o no; suficientemente, o no. Podrías haber entendido algo pero puede no ser suficiente, o puede no ser apropiado o puede ser una ilusión de que podrías haber entendido. Por lo que a menos que preguntes, no estarás resolviendo esas cosas en absoluto. Por lo tanto realizar una pregunta por parte del estudiante es muy importante. Y mientras estas escuchándome quizás puede que no tengas una pregunta, pero como dije el otro día, cuando estoy hablándote, tú no estás meramente escuchando, estás pensando, estás activando tu pensamiento, estás activando tu mecanismo de pensamiento. Por lo que una pregunta puede que no llegue aquí y ahora, justo aquí y ahora, pero surgirá después de una pequeña deliberación sobre ese tema. Si deliberas sobre ello puede que consigas una pregunta antes o después. Por lo que cuando sea que tengas una pregunta no deberías dudar en realizarla, y plantear la pregunta. Porque tendrás tu proceso de pensamiento sobre todo lo que escuches y lo que se aprenda, lo que sea que se enseñe, y por lo tanto las preguntas vendrán.

Así que, como dije ¿Por qué alguien no realiza una pregunta? Observa que hay varias razones por las que alguien no preguntará, esto también debes tomarlo como una pregunta

y examinarlo. Cuando tú tienes una fe implícita en alguien, creencia, fe, dedicación, reverencia hacia alguien, naturalmente las preguntas no se desencadenarán. Por lo que una fe implícita es una de las razones por las que las preguntas no salen a la superficie. Y por lo tanto, después de un tiempo, cuando estás fuera de la interacción directa de la persona y, cuando tienes un proceso de pensamiento sobre ello, quizás surja una pregunta.

Por ello, saqué este tema solo para que tengas una observación y un examen y un estudio y un análisis sobre porqué las preguntas se realizan y porqué no se realizan. Incluso cuando no hay una pregunta, ¿Por qué la pregunta no se realiza? O incluso cuando hay una pregunta ¿Por qué se realiza la pregunta? Por eso, de nuevo en educación, este es un factor importante para considerar. Esto es sobre una pregunta que tuve.

Otra pregunta, cuando estaba hablando con respecto a *dharma* y *karma*, alguien tuvo una muy buena pregunta sobre el destino. La persona opinaba que si estamos gobernados por el destino ¿Por qué debería surgir el aspecto *dharma karma*?

La filosofía del *karma siddhanta*, la ley del *karma*, en realidad no tiene ni un ápice de fatalismo. No hay fatalismo en él, pero se lo considera algo así. Por eso, alguno de los filósofos incluso critica el *karma siddhanta*, la ley del *karma*, diciendo que promueve el fatalismo, pero ese no es el caso. Algunos de ellos tienen este tipo de opinión: debes simplemente llevar a cabo tus karmas y nunca buscar frutos, diciendo que este es el mensaje de la *Bhagavad Gita*. Simplemente haz tus karmas y no anticipes frutos, y no esperes frutos, no busques los frutos, no estés anticipando los frutos expectantemente. Este no es el mensaje de la *Bhagavad Gita*.

No dice que simplemente cumplas tus karmas. Eso es un tipo de esclavitud. Simplemente lleva a cabo los karmas, ese no es en absoluto el precepto de la *Bhagavad Gita*. Mira en el verso del segundo capítulo, creo que en 2:47, dice '*karmanyevadhikaraste ma phalesu kadacana, karmanyevadhikaraste* – tenemos derecho a la acción, no es solo un tipo de consejo, solo lleva a cabo tus acciones. Como un sirviente, alguien que está sirviendo, tu no tienes derecho a la actividad porque él está subordinado a ti, él es un subordinado, él es tu sirviente, él no tiene derecho a *karma*. Él tiene que hacer lo que tiene que hacer. Este no es el caso de las personas, de los mortales, esto no es un espectáculo de marionetas donde alguien tira de las cuerdas y consigue que todo se haga, nos obliga a hacer todo.

No estamos en un espectáculo de marionetas. Nuestra vida no es un espectáculo de marionetas, aunque haya una especie de destino. Por ello la *Bhagavad Gita* dice que tienes el derecho a la acción, tienes el derecho al *karma*. Es nuestro derecho y no meramente deber. Así que, esto tiene que ser entendido, que es un derecho. *Karma Siddhanta* nos da el derecho '*karmanyevadhikaraste*'. No dice en ningún sitio que continúes haciendo *karmas* y no tengas expectativas por los frutos. Este es un tono negativista que no está ahí en esa filosofía, pero las pseudo-filosofías han producido este tipo de conclusión.

Luego, tenemos derecho a *karma* pero ahora no tenemos derecho al fruto. Ver los frutos no está en nuestras manos. La fructificación está en las manos de muchos agentes: suerte, fortuna, tiempo, espacio, situación. Cuándo la fructificación tendrá lugar no está en nuestras manos. Puedes plantar un árbol pero no puedes esperar cuando obtendrás la flor y la fruta de él. Eso no está en tus manos. Hay muchos factores detrás de fructificar, en cuanto a

cuándo obtendrás la flor y el fruto. Sin embargo, plantar el árbol está en tus manos. Cuando plantar el árbol está en tus manos.

Así que el punto es *dharma* y *karma*. Normalmente *dharma* es de la naturaleza de *vidhinishedha*. *Vidhinishedha* significa lo que hay que hacer y lo que no. Eso es como normalmente el *dharma* surge. Te dice sobre lo que hacer y lo que no. Ahora si estuviésemos regulados por el destino no tendría sentido decirnos qué hacer y qué no hacer. Cuándo hacer y cuándo no hacer. Si todos fuésemos marionetas y nuestro destino fuese que tiran de nuestras cuerdas, entonces no habría necesidad de tal consejo a la humanidad. Sin embargo *Dharma* nos da consejos. *El Dharma nos dice qué hacer, qué no hacer, cómo hacer, cómo no hacer, qué hacer, cuándo, cuándo no hacer qué*. Esto se llama *vidhinishedha*. Y porque tenemos el derecho a hacer lo correcto, actuar correctamente para el *karma*, hay un *sutra* para esto, en *brahma sutras*. ¿Por qué nos dan consejos? ¿Por qué no son los vedas para los pájaros, animales, insectos, gusanos, árboles? ¿Por qué los Vedas no están allí para ellos? ¿Por qué sólo están destinados a la humanidad? Porque nosotros estamos en *karmayoni*. Nosotros tenemos el derecho a actuar y por lo tanto tenemos algunas facultades. No podemos no tener algunas facultades y tener derechos. Si se te dan algunos derechos, se te dan las habilidades. No se te pueden dar derechos sin darte las facultades. Por lo que se te dan facultades también acorde a *karma siddhanta*. Por lo que cuando él dice 'karmanyevadhikaraste' eso significa que también se nos da facultad. No solamente el derecho sino la facultad. Por lo tanto en *Brahma Sutra* hay un *sutra* llamado '*karta shastra tattvad*' el *shastartha*. ¿Por qué los *shastras* están ahí? ¿Por qué hay interpretación de *shastras*? porque somos *kartas*. Por ello se nos puede decir qué hacer. Son los seres humanos a los que se les puede decir lo que hacer y decir lo que no hacer, mientras que otras criaturas irán según sus inclinaciones. Ellos se moverán por sus inclinaciones. Eso es llamado *bhogayoni* y lo nuestro es *karmayoni* según el *karma siddhanta*. Por lo que tenemos el derecho a estar haciendo. Ahora bien, en la medida en que el destino está ahí, todos estamos atados por el destino, sin duda alguna.

Ahora el destino es creado por nosotros, por nuestros *purva karmas*. No es que alguien forme el destino para nosotros y entonces nosotros tenemos simplemente que adherirnos a él. No, nosotros hemos creado nuestro propio destino. Retrospectivamente nosotros lo hemos creado y ahora tenemos que enfrentarnos a él. En pasados karmas y en pasadas vidas hemos creado nuestro destino. Así que, somos creadores de nuestro destino. Esto no es que alguien tira de las cuerdas. No es justo pensar que Dios tira de las cuerdas por nosotros y nos hace hacer todo. Nuestros karmas son decididos por nosotros.

Ahora, que hay un destino no hay duda, eso está más allá de cualquier duda. Pero ¿Qué es el destino? El destino es un marco y trabajaremos solo en ese marco en esa vida. Así pues, hay una especie de juego, de holgura, en el destino. Digamos que hay un nivel mínimo y un nivel máximo. El destino es dado, el plan es dado, el plan del destino está ahí. Pero entonces tu podrías estar en el punto más bajo de él, en el peldaño inferior, o tú puedes estar en el peldaño más alto. Así pues, se nos da un rango en el que funcionar en el marco del destino, o rango del destino. No es que el destino nos esté gobernando totalmente. Luego lo que quiera que se supone que estás destinado a estar haciendo en tu vida, tú podrías estar haciéndolo en la peor manera posible o en la mejor manera posible. Se nos da el rango. Por ello nuestras habilidades, nuestra inteligencia, nuestros juicios y percepciones y cogniciones, nuestros *samskaras*, estos nos darán ese juego entre la línea mínima y la línea máxima, la línea inferior y la línea superior. Por lo que si estás bien organizado, si

estás teniendo un desarrollo adecuado de tu consciencia, tenderás a estar en el rango superior del destino, pero de otra forma estarás en el rango inferior del destino si tú lo decides, si tú dices de cualquier forma va a suceder por el destino, no haré entonces nada, sucederá. Sucederá, pero tú estarás en el nivel más inferior. Luego el destino no nos esclaviza, nos da un rango en el que trabajar, por lo que o bien debes estar moviéndote hacia el mejor lado de él y si no haces ese intento de ir hacia el mejor lado, entonces estarás en tu peor lado. Comprende entonces cuál es el resultado.

Por lo tanto, ese es el derecho. El destino también nos da un derecho. Por lo que, de nuevo repito, no es un espectáculo de marionetas. No somos marionetas. Nuestro destino, o Dios, o alguien, o algo, no está tirando de las cuerdas y nos mueve. Luego no hay fatalismo en *karma siddhanta*. Hay un montón de positivismo en *karma siddhanta*. Puedes estar moviéndote hacia el nivel más alto en el destino que te es dado. Como en el caso de los estratos económicos, si alguien es de clase media ahora, es un rango, así que cuando decimos clase media, esto es clase media alta, media y baja. Entonces alguien es pobre, alguien es de clase media y alguien es rico. Ahora en todos los sitios hay un rango. Para la clase pobre hay un rango, en la clase media hay un rango, y en la clase más rica hay un rango. Por lo que se nos da libertad para estar en la parte superior de nuestro rango. La persona pobre puede moverse definitivamente hacia la línea superior del estrato pobre. La clase media puede estar moviéndose hacia la línea superior del estrato de clase media y el rico puede estar yendo hacia la línea superior del estrato de los hombres ricos. Luego, como en el estatus económico, se nos da un rango. Todas las personas de clase media no son de clase media, hay clase media pobre, clase media, y clase media superior. Las personas ricas no son ricos de la misma clase, hay menos ricos, medianamente ricos y ricos superiores y también en el caso de los pobres, pobres inferiores, medianamente pobres y pobres superiores. Luego hay libertad para nosotros en cuanto a mejorar nuestra actividad económica y usar nuestra perspicacia, prudencia, etc., e incluso el factor suerte, el factor de las habilidades, el factor educación, etc., pueden definitivamente ayudarnos a mejorar para ir hacia la línea superior del rango. Luego *karma siddhanta* no tiene realmente ningún aspecto de esclavitud. Se nos da libertad. De cualquier forma no discutiremos *karma siddhanta*, esto es solo una respuesta sobre una pregunta acerca de que no hay fatalismo. Esa es la respuesta aquí. No hay necesidad de ser negativos. Si lo obtengo, lo obtendré, si no lo obtengo, no lo obtendré, ¿Por qué intentarlo? Esto no es en absoluto incentivado por *karma siddhanta*, '*karmanyevadhikaraste*' por lo tanto con *adhikara* se te dan poderes. Con el derecho se te dan las facultades. Puedes usar esas facultades hábilmente, e inteligentemente, con tiempo y espacio apropiados, factores de espacio y situación y de repente, te darán el mayor de los frutos. Esto es sobre la cuestión que me plantearon cuando estábamos discutiendo sobre *dharma* y *karma*, sobre el destino.

Entonces mientras estábamos tratando con la meditación, alguien tuvo una pregunta sobre *prerana*. ¿Dónde viene *prerana*? *Prerana* significa motivación. *Prerana* es un buen comienzo para que tengas cualquier actividad o búsqueda de conocimiento. Tienes que tener un motor de arranque, tanto si es en el ámbito del conocimiento o en el ámbito de la actividad, tienes que tener motivación. Y la motivación es *prerana*. *Prerana* viene como un motor de arranque rápido, como el motor de arranque de un automóvil en la actualidad. Te dije durante mis charlas que el motor de arranque es algo que solo debes usar para comenzar. Una vez que arranca el automóvil, no vuelves a tocar el motor de arranque, no juegas con él, no interfieres con él, no lo vuelves a girar, lo que dañaría el motor. Es solo

para comenzar. Luego *prerana* llega aquí como el motor de arranque, o la primera marcha del coche. No conducimos el coche en la primera marcha. Es solo para obtener el impulso, el movimiento automático. Nosotros queremos cambiar a la segunda, tercera, cuarta, quinta marcha, tan pronto, tan temprano como sea posible y solo cuando lo necesitamos vamos a la primera marcha, para comenzar. Habiendo arrancado buscamos cambiar de marcha inmediatamente. *Prerana* es algo parecido. Es la primera marcha. Debes buscar el cambiar esa marcha tan pronto como sea posible. Sin embargo, sin esa primera marcha tu coche no comenzará correctamente. No es correcto ir directamente a la segunda marcha. Arranca el automóvil y ve inmediatamente a la segunda marcha y estarás poniendo a prueba el motor. No se puede desviar a la primera marcha. Podrías hacerlo si hay algún problema con el embrague, plato, etc., entonces quizás tomarías una desviación, pero no es ni correcto ni bueno para el vehículo, el vehículo va a tirones y tu coche no remonta bien si vas de repente a la segunda marcha saltándote la primera. Así que, similarmente, *prerana* es la motivación. La dinámica que explica: impulso, motivo, movimiento, ejecución y propósito.

Luego el motivo es una faceta de *prerana*, es una faceta de la motivación. La cual se requiere para comenzar y entonces en el proceso meditativo vas llegando a los aspectos de pensador, acción de pensar, pensamiento. Por lo tanto, *prerana*, que es el comienzo rápido, es dejado muy atrás en el tiempo cuando estás en esta actividad superior. Y, por eso, *prerana* se ha mencionado en mis conferencias cuando hablé sobre 'la comprensión dinámica, del motivo del movimiento, propósito de la ejecución', y ese motivo es una forma de *prerana*, es una forma de motivación. Si no llegas a motivarte, no llegas a comenzar. Por eso es tan importante, tan fundamenteal. Sin embargo, ha de deshecharse tan pronto como sea posible. Como la primera marcha, se abandona tan pronto como es posible. No permaneces en la primera marcha demasiado tiempo, eso es conducción de principiante. Si estás mucho tiempo en la primera marcha cuando no es necesario, eso es inexperiencia, y no es tampoco bueno para el vehículo. Así que, sólo es para conseguir el impulso, comenzar, así es como viene *prerana*.

Espero que haya respondido a esa pregunta satisfactoriamente

Luego vino **otra pregunta** acerca de alguien que tenía la impresión de que cuando yo hablaba sobre el acto de pensar, pensamiento y pensador, alguien tenía, de manera bastante obvia también, que es algo llamado gimnasia intelectual, que parece ser un circo del cerebro, circo cerebral tratando de identificar al pensador, el acto de pensar y pensamiento y luego analizarlos, tratar de visualizarlos, y tratar de manejarlos, etc., etc., así que esto parece ser un circo cerebral.

Pero si recuerdas la última cuestión que cogí de la mención de Guruji sobre que sus prácticas de asanas eran meditación dinámica en su jerarquía, y su proceso de pensamiento era tan refinado, tan evolucionado, que él podía obtener observaciones. Y ellas podrían reflejar el pensamiento, podían reflejar el pensamiento, podrían reflejar el pensamiento, era un reflector. Ahora no te aventuras a hacer esta gimnasia mientras estás sentado en un banco del jardín, teniendo algún pensamiento en tu mente e intentando ir a por ello, permitiendo intentar entender el pensador, al acto de pensar y el pensamiento, y tratas de descifrarlos. y luego tratas de analizar y tratas de comprender sus perfiles, sus roles y funciones. No, no, no. Ese no es el camino. Solo es en yoga. No estés sentado en un sofá en tu sala de pintura, o en tu porche o en un jardín sentado en un banco, o sentado

en una silla y entonces intentar entender esto. No llega allí. Sólo llega en yoga. Y entonces no habrá ningún circo cerebral.

Si tu, ahora, lo intentas en este estado mental empírico y en este estado mental cerebral, todos estamos en un estado cerebral. Ahora, en este estado mental, si intentas trabajar en este tema, este sujeto de la materia: la tripartita constitución del pensador, pensamiento y acto de pensar, entonces será un circo; mientras que en las asanas, si recuerdas lo que previamente mencioné, los preliminares en la primerísima sesión en la que vamos hacia las condiciones asociadas, las condiciones trabajadas, las condiciones unificadas. Entonces estos no son procesos cerebrales porque estamos bien amasados, bien relacionados mutuamente en cuerpo, mente, respiración, sentidos, órganos, psique, consciencia, etc. Estamos bien asociados, por lo que es una condición más amasada, condición asociada, condición unificada. Luego esto no es cerebral. Si tu estás teniendo este proceso en, digamos, un profundo *Sirsasana*, digamos que eres muy avanzado en *sirsasana*, ahora la postura se convierte en algo insignificante y tu puedes estar yendo hacia un proceso pensante, un proceso refinado de pensamiento, si tu eres bien maduro en *sirsasana*. Pero si *sirsasana* es una postura en la que tu luchas por no caer, etc, etc, luchas con mantener tu alineamiento, entonces esto no llegará allí. Entonces, cuando eres competente en esa asana en particular y cuando tienes estas condiciones amasadas, condiciones asociadas, condiciones unificadas, es un proceso completo de la encarnación y no un proceso cerebral.

Si lo recuerdas, hablé sobre el paradigma de la espalda. Ahora, la espalda no es la parte cerebral del cuerpo, pero quizás experimentes que la espalda era casi un lugar para el pensamiento, el acto de pensar y el pensador. Eso es lo que es el calibre de la espalda, de la columna vertebral, o también del omóplato, o del hombro, mientras estás en un asana; de lo contrario, cuando estás sentado en la silla, no podrás conseguir ese estado porque las distintas partes no están realmente relacionadas entre sí. No hay amalgama, no hay condición de amasado, no hay condición unificada, mientras que en las asanas vamos por eso. Entonces no será un circo cerebral.

Tenemos otra pregunta, una sobre *Savasana*. Dicen que todo nuestro yoga es *savasana* o meditación. En este mundo de moda donde el yoga se ha convertido también en una moda, hacemos meditación para relajarnos, simplemente para relajarnos. No, la relajación no es el *summum bonum* ('el bien más alto') del esfuerzo espiritual humano. Queremos relajación porque estamos estresados en este mundo, en la confusión del mundo. Y por lo tanto a través de nuestra meditación queremos alguna clase de gestión del estrés. Queremos conseguir condiciones de des-estrés y es por eso por lo que optamos por la meditación estos días. Se ha puesto muy de moda lo que obtienes en tus meditaciones en línea guiadas. Ellas dirán simplemente, relax, relax, relax. Los yoguis no buscan la relajación. ¿Quieres decir que ellos están estresados como tú, como yo, que somos personas tan mundanas, personas tan temporales, personas tan cerebrales? Por ello, en yoga, la meditatividad o la meditación no llega para simplemente relajar, llega para la sabiduría. Si los yoguis estaban meditando no es porque ellos estuviesen estresados como tú y como yo, o estaban estresados como los CEO (*director ejecutivo*) de alguna compañía, o MNC (*compañía multinacional*), un CEO de MNC, y por eso estaban estresándose. Los yoguis no iban por *Dhyana* para des-estresarse. Hoy lo queremos porque es nuestra necesidad de hoy; no lo critico, hoy hay esa necesidad, por lo que tendréis que tomar tanta relajación como sea posible, pero en el caso del yoga, en el caso de los yoguis, es por un

proceso de sabiduría, y para un proceso de sabiduría necesitas tener meditación dinámica. Debes estar teniendo esta claridad sobre el acto de pensar, el pensamiento y el pensador, sus intercambios, sus papeles, se pueden intercambiar sus papeles por rotaciones, pueden estar jugando distintos roles por turnos. Cada uno puede jugar el rol del otro. Eso es un proceso de sabiduría, no un proceso de conocimiento. Por eso en un proceso de sabiduría lo necesitas. No es un circo cerebral. No tiene lugar en el cerebro. Más, hoy, cuando tienen este *satsanga* (*compañía de los sabios*), muchos de vosotros podéis estar buscando canales de *satsanga* en su televisión o en sus YouTube-s, y luego tenéis meditaciones guiadas y estos son procesos muy cerebrales. Ellos desencadenarán pensamientos en ti. Ellos te dirán, piensa de esta forma, piensa en esto, este es el pensamiento, este es el proceso pensante, esta es la forma en la que deberías estar pensando, etc., etc. Por eso todas esas actividades están en la región cerebral, encima de la garganta. Solo funcionarán las partes cerebrales, y todas esas, por eso, son procesos meditativos de tipo cerebral. Relaja tu cerebro, relaja tu mente, y el lugar de la mente está por encima de los hombros, encima de la garganta y todo estará ocurriendo allí. Por eso ellos estarán hablándote, ellos estarán dándote sermones como yo estoy dándote a ti ahora.

Ahora bien, se puede decir que este es el proceso cerebral. Sí, yo soy cerebral en mi discurso porque estoy usando mi memoria y estoy usando mi inteligencia, cualquiera sea la base de datos de información que tenga y que esté usando. Pero cuando llego a hacerlo, todo el cuerpo está involucrado en ese proceso, cuerpo, mente, respiración, por lo tanto es un proceso integrativo, aunque cuando tengo que explicar, tengo que hacerlo con un proceso de tipo cerebral. Pero cuando vayas a hacerlo, mira, comprende porqué la columna es importante. Pero escuchas estos *satsang-s* en tu televisión y tus YouTube-s, no hacen nada con sus columnas vertebrales. La columna no está contribuyendo, solo sus cerebros están contribuyendo y consigues todo el material de sus cerebros. Tu intentas seguir esas instrucciones, la única parte de tu cuerpo que estará trabajando será aquella por encima de la cabeza. Alguien está dando un discurso, una conferencia filosófica, la parte del cuerpo por debajo del cuello no tiene función, no hay una función directa en lo que la persona está hablando, pero en yoga tus omóplatos estarán implicados, tus hombros estarán implicados, nuestra columna estará implicada, el perineo pélvico, la zona abdominal estará implicada, tus pulmones estarán implicados, por lo que es un proceso integral, no cerebral.

Por ello todo lo que hablé sobre meditatividad, meditación, etc. no era realmente un circo cerebral. No era realmente un circo cerebral excepto para explicarte que tengo que usar las facultades del cerebro, mi memoria, mi percepción, mi base de información, mi conocimiento estructurado, cualquier cosa que tenga en mi cerebro. Por eso ahora estoy hablándote desde mi cerebro, pero cuando tú realmente te pones a hacerlo, estás en esa posición '*sthira sukham asanam*', desde tu boca anal todo está implicado. En cambio cuando el *satsanga* está en marcha, tus nalgas están casi en inactividad, no tienen ningún papel que jugar, están totalmente inerte. Pero si vas a hacer meditación, meditación yóguica, comprende cuánta importancia tienes de darle a tus huesos de las nalgas, su participación, su implicación, su direccionamiento, su uso. Cuánto has de usar tu columna, su participación, su dirección, su uso, su implicación. Cuánto has de usar la respiración, su participación, su involucración, su uso, etc. Entonces, no es correcto interpretar que eso fue un circo cerebral, o el concepto de meditación, o meditatividad que expliqué, o la meditación dinámica que expliqué era un circo cerebral. Porque eso es solo en las asanas, porque en las asanas estás conectado con cada parte de tu cuerpo y mente, de lo burdo a lo sutil, por

lo que hay conectividades, conectividades profundas, condiciones amasadas, condiciones unificadas. Por tanto no es cerebral.

En el concepto de inteligencia celular comprende, si te vas a sentar en *swastikasana* para tu *pranayama* o meditación, ¿qué importancia le das a la parte baja del tronco, los huesos de las nalgas, el ano, la vagina, el escroto, y el perineo? ¿Ahora son ellos partes cerebrales? Estas partes no son cerebrales, pero tienen una importante participación, por lo que no será un proceso cerebral, un circo cerebral, cuando se hace en las asanas; pero si te sientas en el banco del jardín y te mantienes pensando sobre el concepto de la meditación que te he comentado, entonces será un circo cerebral. Pero cuando realmente lo haces ahí, no habrá ningún circo cerebral. Así que espero haber respondido a la pregunta de que no hay algo como circo cerebral mientras estás en asanas o pranayama.

Entonces la persona tenía también una duda en *Savasana*. Guruji dice relaja el cerebro, relaja el cerebro, relaja el cerebro, sabes que la connotación de la palabra relajación también cambia. La propia connotación cambia. Si estás estresado y tenso y decimos relaja ¿qué significa? Pero cuando no estás estresado y tenso todavía podemos estar diciéndotelo, hay un consejo de que deberías relajarte. Ahora cuando estás en *savasana*, no estás estresado y tenso y preocupado y entonces se te dice que te relajes. La connotación de relajación cambia cuando estás en *savasana*. Llega a convertirse en sublime, se convierte en sedativo, se convierte en sereno. Entonces quietud, tranquilidad, neutralidad, virginidad, sublimidad, pureza, piedad, santidad, cordura, equidad, ecuanimidad, equilibrio, es la connotación de relajación en *savasana*. Pero supón que estás en *vrishchikasana* o en *kapotasana* y el profesor dice, por favor relaja ¿Qué vas a relajar? Vas a relajar tus músculos faciales, o alguna tensión en tus ojos, o alguna tensión aquí y allí, porque la relajación de *kapotasana* es una cosa y la relajación de *savasana* es otra cosa. Por lo que experimenta eso. Por lo tanto cuando entramos en *savasana* y él dice relaja el cerebro, él no está diciendo simplemente relaja el cerebro. Cordura es uno de los atributos. Yo di una larga lista: tranquilidad, neutralidad, virginidad, sublimidad, pureza, devoción, santidad, cordura, equidad, ecuanimidad, equilibrio. Esto es el significado de la palabra relajación. En diferentes jerarquías, eso de nuevo cambiará. Si tú estás en una jerarquía inferior no circunscribirás tantas cosas, si tú estás en una jerarquía superior circunscribirás todo eso. Por eso no significa que no debería haber pensamiento durante **savasana**. *Savasana* tiene su propio pensamiento. Es un proceso pensante. No estamos restringiendo el *vritti* en *savasana*, de otra forma *savasana* sería *Samadhi*. *Savasana* no es *Samadhi*. Hay un proceso sublime de pensamiento, un proceso etéreo de pensamiento y un proceso de pensamiento reflectivo. Hay un brillo en la superficie que se refleja, hay un brillo que está siendo reflejado, hay un brillo para reflejar. Por ello el reflejo, reflejado, reflejante, todos tienen brillo y por lo tanto se reflejarán entre sí y por lo tanto no es correcto pensar que en *savasana* no se va por esa meditatividad que expliqué. Hay mucho allí. Claridad sobre el análisis de: pensamiento, pensador, acto de pensar, análisis y entonces unificación, etc.

Entonces había una cuestión sobre alguien que quería saber la diferencia y no diferencias entre la mente a la que nos referimos. Sabes que todos usamos la mente, decimos esto es mente, esto es mente, conocemos nuestra mente, conocemos la mente de alguien, decimos esto es mente, esto es mente. Por lo tanto, la cuestión era: ¿cuál es la

distinción, diferencia y no diferencia en la mente a la que nos referimos en nuestro plano empírico temporal? Es esto mental, es esto psicamental ¿y *chitta*?

Por ello, ¿Cuál es la diferencia y parecidos entre mente y *chitta*? Digamos que otra vez tomaré el recurso de un ejemplo aquí: Estás en la orilla de la playa, coges un recipiente y lo llenas de agua de mar. Ahora el agua en el océano y el agua en tu contenedor es una y es la misma. Si decides hacer un análisis químico, un test químico te dirá que esto es agua del océano, ¿ok?

Por ello según la química física, substancialmente, el agua en tu recipiente y el agua del océano es una y es la misma. En lo químico físico, esencialmente, ellas son una y la misma. Sea la cantidad de H₂O allí y la sal y otros minerales, lo que sea que se encuentre en el agua del mar, se encontrará incluso en el agua del recipiente, porque lo has recogido del agua del mar. Por lo que en términos de substancia, hasta cierto punto no habrá diferencia, pero a nivel de manifestación hay una diferencia enorme. No conseguirás olas burbujeantes de espuma en el recipiente donde el agua del océano está contenida, pero si estás atento al océano, verás todas esas cosas. Las olas están allí, la espuma está allí, la turbulencia está allí. El agua es inestable. Nunca verás el agua del mar congelarse al menos que las temperaturas estén por debajo de cero en las zonas polares, de otra forma incluso en regiones tropicales o subtropicales verás que el agua está moviéndose todo el tiempo, pero el agua en el recipiente estará estable/quieta. En nada de tiempo el agua del recipiente estará quieta. No le llevará tiempo al agua para estabilizarse. ¿Es el agua del océano alguna vez estable como eso? Nunca, aunque es la misma agua. Es la misma agua en el recipiente, pero aquí se queda quieta con facilidad. Similarmente, nuestra mente puede serenarse fácilmente. Tómame un tranquilizante, ve a dormir, y se aquietará. No hay un gran problema en aquietar la mente. Aunque decimos que la mente es difícil de calmar, sí. Es difícil calmarla cuando estás despierto, que es la afirmación en la Bhagavad Gita, pero la mente puede aquietarse. Toma un calmante y la mente se tranquilizará. Toma una píldora para dormir y se estabilizará, o si te duermes de forma natural, ve a dormir y se tranquilizará. Como el agua del océano, el agua recogida en un recipiente se estabilizará sin mucho problema o sin llevar mucho tiempo, pero ¿qué ocurre con el agua en el océano?

Entonces, si te sientas en la orilla dirás que estás viendo el mar y dirás que conoces el mar. ¿Qué sabes de las olas que llegan y van? la ferocidad de las olas, la marea alta, la marea baja, algunas burbujas subiendo, alguna espuma subiendo, ¿qué ves? Sólo ves la superficie del agua en el océano hasta donde el horizonte se extiende. Puedes mirar hasta el horizonte, pero ¿qué verás allí? Es solo la superficie del agua. No hay comparación entre la superficie del océano y lo que yace a diferentes profundidades del océano, a 100 metros, a 500 metros, a 1000 metros, a 5000 metros, a 8000 metros. No puedes imaginar, no puedes ni siquiera imaginar cómo es el océano en tal profundidad o a la distancia más allá del horizonte. El mar se extiende más allá del horizonte. Sólo puedes ver hasta el horizonte. Puedes pasarte la vida sentado en la orilla, pero ¿cuánto sabrás del océano? Dime. Puedes pasarte una vida entera en la orilla. Continúa observando el océano día sí, día no. ¿Cuánto más vas a saber del océano? Apenas nada. Ni siquiera punto cero cero cero cero por ciento (.00000%) porque el océano es *Ratnakar*. Lo que hay dentro del océano no puede ni siquiera ser imaginado. Por lo que para entender el océano debemos conocer el océano hasta lo que sea su máxima profundidad. Como un G.K. (*conocedor general*), yo puedo decirte que en el océano Pacífico, cerca de las Filipinas, alcanza la mayor profundidad, sobre los 39000 pies y más, luego es más que unos 8000m-9.000 metros. El Everest es

8000 y esta profundidad es mucho más que eso. Ahora, ¿qué es la profundidad? ¿Puedes imaginarte cómo es esa profundidad?

El agua que recogiste no te dará ninguna pista. Tú se lo das a cualquier científico y le pides que explore el océano a través del recipiente de agua con el agua del mar, le pides que entienda la totalidad del océano partiendo de eso. No sería posible. Aunque la química física y las propiedades son las mismas, pero incluso un científico no sería capaz de entender el océano estudiando el agua recogida en un contenedor. Tiene que ser un oceanógrafo, que tiene que bucear en el océano, que tiene que explorar el océano. Así, esto es *chitta*, *chitta* es como eso. La mente es como la superficie. Vas y ves la orilla y miras el océano. Las olas viniendo, yendo algunas veces con gran ferocidad, algunas sin ferocidad o con marea baja, etc., eso es todo lo que tú ves sentado en la orilla del mar.

Chitta es como el océano. Esta mente empírica o cerebralmente concebida, la mente es simplemente la superficie de ello. *Chitta* ha sido descrita como *manas buddhi ahamkara*, están juntas. La mente en sí misma es un océano, nuestra mente en sí misma es un océano. Incluso los psicólogos no saben la profundidad de la mente. Nuestra inteligencia, *buddhi* es un océano, luego *ahamkara*, es un océano. Por ello *manas buddhi ahamkara* puestos juntos es *chitta* y cada uno es un océano por sí mismo y estos son diferentes océanos, no simplemente como los diferentes nombres de los océanos, Atlántico, Índico, Pacífico, estos son todos uno y el mismo océano, solo les hemos dado nombres diferentes, eso es todo. Pero estos son océanos diferentes, no solo se diferencian en la nomenclatura, en los nombres. La mente es un océano y tiene su profundidad, sus propias características. *Buddhi* es un océano y tiene sus propias características y *ahamkar* es un océano y tiene sus propias características. Contenemos océanos dentro de nosotros. Es por lo que lo llamamos microcosmos. De cualquier forma *chitta* es como eso.

Por eso el yoga trata con *chitta*, no es *mano vritti nirodha*, es *chitta vritti nirodha*. *Mano vritti nirodha*, tragas una píldora y tendrás *mano vritti nirodha*, no es *chitta vritti nirodha*, ya que *chitta* tiene mucha más profundidad. Esto es la diferencia y el parecido. No diferencias, como no hay diferencia entre el agua del océano y el agua en un recipiente. No hay diferencia en algunos aspectos. De la misma forma no hay diferencia en la substancia en cuanto que es una y la misma, pero la manifestación es totalmente diferente. Y en metafísica esta manifestación se cuenta más que mera substancia. Vea como nosotros, lo nuestro, como la entidad metafísica dentro de nosotros, el "yo" metafísico y la misma entidad metafísica de la divinidad es una y la misma esencia sabia, una y la misma. *Purusha purusha-vishesha*, pero la manifestación es sabia como el océano, que es una fuerza de agua omnipotente y el agua en un recipiente no tiene fuerza. Puedes producir electricidad de las olas del océano, no puedes hacerlo revolviendo el agua en un vaso, no puedes producir electricidad debido al volumen. Entonces, ese volumen cambia totalmente la manifestación; la forma en que el océano es, es totalmente diferente, nunca será igual, incluso si agitas el agua fuertemente en un vaso, nunca se convertirá en un océano. Puedes poner un vibrador, o puedes poner algo o agitar el agua, nunca se convertirá en algo como el océano. Es una manifestación diferente. Así, en metafísica, ellos consideran manifestaciones. Es de esperar que consideremos *chitta* con mayor profundidad cuando intentemos comprender todo el contenido de la mente, el *chitta* con referencia a los *shat chakras* (siete *chakras*), *pancha tattvas* (5 elementos) y *pancha koshas* (5 envolturas). Entonces sabremos cómo es de enorme la profundidad del océano. La mente es simplemente un vaso lleno de agua mientras que nuestro *chitta* es como el océano en

nosotros. Los tres océanos en nosotros no son como los tres océanos Atlántico, Índico y Pacífico. Eso solo son nombres que hemos dado para nuestra conveniencia, para demarcarlos. Es solo un océano, no tres o cinco, por lo que a veces nos dirá qué es este océano. Así que esa era quizás la última cuestión.

Antes de eso, algo más: *linga sharira*. Alguien leyó en los diálogos del yoga que hay diecisiete aspectos de *linga sharira*, y alguien leyó en *samkhya karika*, por lo que permitidme decir que *Samkhya karika* es un texto muy metafísico. No hay mucha psicología en *samkhya karika* o incluso *Samkhya* o incluso en la filosofía *Samkhya*. La psicología se ha relegado al yoga, por eso es un par, *samkhya-yoga* es un par. Entonces *samkhya* relegó los aspectos psicológicos al yoga, por lo que en *samkhya karika* no obtendrás mucha descripción sobre *sukshma sharira* y *linga sharira*. Si quieres ver, entender aquellos con mayor profundidad, tendrás que buscar en textos vedánticos y yóguicos. Luego, en los textos yóguicos te hablarán sobre *linga sharira* y no tiene sentido buscar una descripción de *sukshma sharira* en *samkhya karika*. Solo lo toca por la realidad metafísica. No investiga en ellos. Porque esa investigación significa investigación de *chitta* y eso está en el yoga, que es un sistema gemelo. *Yoga samkhya* es un sistema gemelo y por lo tanto *Samkhya* no hace esa investigación. es el *yoga shastra*, *Vedanta shastra* el que te lo contará. *Samkhya karika* solo describirá *linga sharira*, eso es todo.

Puedo describir a un ser humano como que tiene dos manos, dos piernas, dos brazos, dos ojos, dos orificios de la nariz, dos orejas y una boca, etc. ¿Esa es un descripción suficiente para entender a alguien? En absoluto. Por lo que describiendo al ser humano solo describes *sukshma sharira* y no va a la profundidad de ello porque ese trabajo es llevado por su sistema gemelo llamada yoga y su parejo *Vedanta*.

Pienso que es suficiente por ahora. Recojamos unas pocas cuestiones más que he recibido, pero en la siguiente sesión. Eso es suficiente por hoy. Namaskar.