

## Lección 16: Educación de Yoga en línea con Sri Prashant Iyengar

---

Hoy también tendremos una sección de preguntas y respuestas. ¡¡¡Ah!!! Estoy muy contento de que se produzcan tantas preguntas. La primera pregunta es acerca de – Mencioné que no éramos unicelulares y éramos multicelulares y tenemos una sociedad dentro de nosotros. Ahora esto se refiere a los principios éticos y morales, alguien pregunta – Que si los principios ético morales tienen solo referencia social, solo son prácticos en referencia social y deberían ser practicados en un marco social y al estar en sociedad debemos practicarlos. Entonces, si tenemos la sociedad dentro de nosotros, ¿no implica que debemos seguir practicando la moralidad y la ética, donde dije en el ámbito interno que no la necesitamos?

Y, por supuesto, es una simple razón por la que la sociedad fuera de nosotros es una sociedad, y cada miembro del constituyente de la sociedad, cada miembro de la sociedad, no está relacionado con nosotros, es quizás desconocido para nosotros, la mayoría son desconocidos para nosotros y por lo tanto surgen estos aspectos del comportamiento. Cuando estamos delante de una persona desconocida nos ponemos una máscara y no lo hacemos cuando estamos entre gente cercana a nosotros. Pero en el momento en el que te encuentras en sociedad surge algo llamado decencia y queremos ser decentes en sociedad. Queremos proyectar que somos personas decentes dentro de la sociedad. Por lo tanto, en la sociedad al margen de nosotros hay mucho de apariencia, hay exceso de apariencia, hay un gran esfuerzo por aparentar, y eso debe ser así por supuesto, en cierta medida debemos hacer práctica de la apariencia, no podemos estar sin mantener ninguna apariencia y ser un libro abierto para cada miembro de la sociedad.

Así que, en sociedad los principios éticos y morales son, definitivamente, requeridos. Pero mientras nos situamos en el ámbito interno del yoga, esto no implica a lo moral y lo ético por la sencilla razón de que, aunque tengamos una sociedad interna, somos alrededor de cientos de trillones de células, células con diferentes funciones, de diferentes calibres, diferentes perfiles, diferentes propósitos y funciones, la cual de alguna manera es una sociedad, pero es una sociedad nuestra. En cierto modo es algo integral en nosotros. La sociedad fuera de nosotros como comunidad, digo la sociedad hindú, eso no es algo integral de cada indio. Esta sociedad de afuera, nosotros decimos somos la sociedad hindú, somos la sociedad americana, etc. Pero dentro de la encarnación esto es integral – Todos ellos son integralmente nuestros. Incluso en el caso de que desconozcas tu completa encarnación como el caso de una persona iletrada o un niño desconocen que hay un órgano llamado riñón, un órgano llamado corazón, estómago, hígado, pulmones etc. Ellos no sabrán que estos son nuestros órganos, no hay nada como “Don Riñón”, “ Don Pulmón”, “Don Corazón”, pero todavía son integralmente suyos. Ellos no lo saben, pero lo es. Entonces gente iletrada, gente inocente, gente ignorante, gente sin educación, aunque no conocen muchos aspectos en nuestro cuerpo, todavía son integralmente suyos. Así que, dentro de nosotros es una sociedad diferente. Esto es el verdadero sentido de nuestra sociedad. En el sentido estricto es que si tú eres un hindú la totalidad de la India no es realmente tu sociedad.

Si tú eres un americano, si tú eres un británico, no es realmente tu sociedad. Aunque es cierto que decimos todos nosotros somos ingleses, todos nosotros somos americanos, todos nosotros somos indios. En el sentido auténtico esto no es, no hay el aspecto integral. Dentro de la encarnación todas aquellas células que forman una enorme y poblada sociedad son integralmente nuestras. Y dentro de nosotros mismos, cuando estamos trabando en nuestro interior ¿Dónde esta la cuestión de la apariencia? ¿nos quiere engañar la inteligencia? ¿quiere la inteligencia engañar a la mente? ¿quiere el cuerpo mental engañar al cuerpo físico? Todas estas condiciones no están dentro de nosotros, y, por lo tanto, no hay modo de mantener una máscara. No puede ser – tu inteligencia no le pone una máscara a tu mente y viceversa. Así que, con la máscara puesta no hay implicación, no hay espacio para ello, no es necesario e incluso, no es posible. Por lo tanto, la sociedad en nuestro interior es de una estructura totalmente diferente, seremos muy sinceros y no habrá una pizca de apariencia. Pero cuando estamos en el mundo externo no podemos decir que no hay una pizca de apariencia cuando circulamos entre las personas de la sociedad. Hay apariencia a raudales. Dentro del ámbito interno esto no ocurre. Y, por lo tanto, estas etiquetas, los aspectos de decencia, no llegan, no hacen falta - no son necesarios- cuando estamos en la sociedad interna. No necesitamos etiquetas, la mente no necesita etiquetas al interactuar con la inteligencia, o cuerpo con mente, mente con cuerpo, respiración con cuerpo, respiración con mente, ellos no necesitan todas estas cosas -etiquetas o decencias- dentro es un mundo abierto. La sociedad interna es una sociedad totalmente abierta y, por lo tanto, los principios ético morales que necesitan ser practicados en la vida social no se necesitan en la vida social interna. Porque es una sociedad totalmente diferente, totalmente integral a nosotros. Mutuamente integral el uno al otro, eso es porque es una sociedad totalmente diferente y, **por lo tanto, no son principios ético morales, son principios ético religiosos.**

Hay una pregunta acerca de *Pratipaksha Bhavana*. Patanjali menciona acerca de *Pratipaksha Bhavana*. ¿Qué es *Pratipaksha Bhavana*? Ahora observamos en nuestra vida ética y moral, cuando practicamos la veracidad o la practica de la no violencia, en cualquiera de estas principales normativas, en caso de ser infringida, violada, no nos atormentamos. En realidad, tenemos una justificación, ¿porque dije la mentira? Porque esto era una solución para mí, y trato de justificar esa violación o incumplimiento. Así que, siempre que estos principios son infringidos en el ámbito ético y moral, no nos pincha o agujonea.

Si yo he dicho una mentira para obtener alguna ganancia o un propósito práctico, no solo no tenemos un pinchazo de consciencia, además tenemos una justificación por haber hecho eso. Si tu has tomado el recurso hacia *himsa, asatya*, etc., etc., estos son *ashaucha*, etc etc. Entonces cuando tu practicas los principios éticos morales y son infringidos no solo no hay un pinchazo en la consciencia, sino también una justificación para eso. Estaremos justificando, estaremos contándonos porqué fue incumplido y, realmente no fue un incumplimiento en su totalidad, lo hicimos correctamente. Yo dije la mentira y era perfectamente correcto. Acogí *himsa* y era perfectamente correcto. Así que, en el punto en que moral y ética son vulnerados, la consciencia no solo no es

pinchada, agujoneada, sino que además hay una justificación también. Pero cuando suponiendo que estás en un voto, has tomado un voto, que no voy a romper mi ayuno hoy, no voy a comer en todo el día, y por alguna razón si se viola, inconscientemente. Por alguna razón te encuentras sujeto o inmovilizado, y entonces lo incumples, y hay un pinchazo, una punzada, porque era un voto, yo no haré esto hoy, como si fuera un voto, como *vratha*. Entonces cuando *vratha* es violado, entonces eso es un pinchazo a la consciencia, una consciencia, y no tratamos de justificarlo. Entendemos que fue una pifia y nos atrapamos en ella, o estábamos forzados a transgredirlo a violarlo, y por lo tanto no es una condición aceptable o cómoda para nosotros. Mientras que los principios morales y éticos, si han sido violados o incumplidos tenemos una justificación también, no solo que no tenemos un pinchazo a la consciencia, pero tenemos una justificación para eso. Entonces cuando esto llega a *vratha -yama-niyama* como *vrathas*, por alguna razón si esta es violada o transgredida y conocemos las razones de la transgresión que Patanjali menciona – *Vitarka himsa dayah, Krtakaritanumodita, lhoba krodha moha purvaka, mrdu madhya adhimatra*, hay varias razones, causas y factores por los cuales nuestros *vrathas* son vulnerados- no nos dan una condición confortable. Nos dan disconformidad. No están conformes y nosotros estamos molestos por la violación o transgresión. Si decides que vas a practicar tus asanas pase lo que pase, como un voto que vas a realizar, pero por alguna razón lo incumples no intentes buscar una justificación, esto realmente nos azuza y atosiga porque era un voto. El voto es algo diferente. *Vratha* es una cosa diferente y, estos *yamas* y *niyamas* son *vrathas* y si ellos son violados, entonces hay *Pratipaksha Bhavana*. ¿Qué es *Pratipaksha Bhavana*? Porque de este pinchazo a la consciencia, hay una amonestación. Una auto amonestación - Eso es *Pratipaksha Bhavana*. Al igual que, tendrá auto aborrecimiento, auto amonestación. Estás enfadado contigo mismo. Eso es *Pratipaksha Bhavana*. Y Vyasa da ejemplos maravillosos. Sabes que cuando tomas un voto, quiere decir que hemos decidido realizarlo por cualquier medio, de todas las formas posibles, no permitiendo ninguna violación, etc. Pero cuando el juramento o la promesa se rompe, lo cual es *Pratipaksha Bhavana* que Vyasa explica. Él dice “he decidido que no debería incumplirlo, pero fue violado. Soy peor que un perro. Lamo mi propio vómito”. Porque si has decidido que vas a estar en *vratha*, y luego no lo cumples, esto es casi que has vomitado tu voto. Se dice que el perro lame su propio vómito, se le ha visto hacerlo. Lamerá su propio vómito. Nosotros no lo hacemos, el perro sí. Así que, tenemos un comportamiento como el del perro. Yo he dejado hoy de hacer algo, no debería haberlo hecho, pero lo hice, quiere decir que estoy lamiendo mi propio vómito. Ese es el tipo más severo de auto amonestación. Eso es *Pratipaksha Bhavana*. He dejado de hacer algo, no debería hacerlo, pero lo he hecho. Se puede infringir o violar desde la ira, desde la codicia, la desilusión. Puede ser violado o infringido de manera directa o indirecta. Puede producirse en un grado suave, medio o intenso. Por lo tanto, la violación o la transgresión puede producirse de varias formas o maneras, y con ello la amonestación, la auto amonestación dependerá de eso. Por una razón ordinaria o común, si dejas realmente tu voto, la sensación de angustia, punzada, pinchazo, es superior. Pero por una razón muy fuerte por la que tuviste que violar tu voto, entonces no pincha más. Pero por una pequeña razón, si se viola

*vratha*, duele más. Si esto duele más, la auto amonestación será más fuerte, debería serlo. Por una simple razón, renuncié a mi voto. Esto es *Pratipaksha Bhavana*. Es amonestarse a sí mismo, buscar expiación o expiación. Tu sientes que estas enfadado contigo, y por consiguiente, cuando estás enfadado o disgustado contigo mismo, ¿qué acabas haciendo? Eso es *Pratipaksha Bhavana* que viene en *yamas* y *niyamas* porque son *vrathas*. Esto depende del grado, suave, medio o intenso; luego también la instrumentación de la violación - puede que lo hayas hecho por tu propia cuenta, o puede ser debido a otra persona - la instigación de otra persona o alguien que te hizo que lo violaras. Así que, *Krtakaritanumodita*, cuando entremos en ese Sutra, lo consideraremos. Y el *Krtakaritanumeditalobha-krodha moha purvakah*- ¿Por qué lo violé? ¿Por qué me enfadé o molesté? ¿La ira me hizo violarlo, o fue la codicia, o fue la desilusión o un encaprichamiento? Entonces *Pratipaksha Bhavana* dependerá de la razón por la que lo infringí, los instrumentos a través de los cuales fueron violados o transgredidos y los grados de magnitud de todo esto. Los niveles por los que fue violado. Por lo tanto, esto es *Pratipaksha Bhavanam*.

Luego surgió otra pregunta sobre cuándo estábamos lidiando con el *Karma* y *Dharma*. Los factores astrológicos, si ellos realmente nos influyen y por qué existen. Si el destino está ahí, entonces, ¿por qué deberían venir esos factores? De hecho, vienen a complementar tu destino. Vienen a ayudar a tu destino, y los factores astrológicos son en gran medida los factores que deciden si lo lograremos y en qué medida. Y si fallaremos y en qué medida. Y cuándo tendremos éxito y cuándo fracasaremos. Entonces, los factores astrológicos son realmente una fuerza a tener en cuenta porque son aspectos *adidaivik* en nosotros. Debido a que hay aspectos *adi daivik* que os expliqué, las lecturas astrológicas les informan sobre las influencias daivik – hay *daivik* influencias. Estas son todas *daivas*. Tu destino está realmente actualizado debido a las condiciones planetarias. Se nos dan los *bhogas* y los *bhogas* fructificarán debido a las condiciones astrológicas. - si sabes astrología o no, y si lo has leído o no. En estos tiempos, es por eso que a veces decimos que fue un buen momento, fue un mal momento, o que a veces tienes éxito pero ese momento no era tan adecuado por lo que realmente no puedes disfrutar de tu éxito, el éxito llega en un momento no muy adecuado. Cuando el éxito llega en el momento adecuado, se disfruta más, se deleita y se logra más. Pero si el éxito se produce en un momento determinado erróneo se refleja una pequeña amargura en tu mente- “Oh no en este momento, debería haber tenido... entonces”, en algún otro momento. Por lo tanto, el factor tiempo es sumamente importante. Queremos que las cosas sucedan en un momento particular, en un momento determinado- ¿Cuál es ese momento? Pues ese momento determinado es una cosa que nos explica la astrología. Ya sea el momento idóneo, o no, o el momento inapropiado, o no. Por lo tanto, nuestros *bhogas* realmente estarán funcionando de manera completa si llegan en el momento adecuado. Si hay un desajuste entre el tiempo y la consecuencia, o la fruición, entonces esto no es muy efectivo. Como si alguien quisiera volverse una persona muy, muy rica y próspera. ¿Ahora bien, cuando debería llegar la riqueza a esa persona? – Cuando sea joven, en la primera edad. Pero supongamos que la riqueza le llega a esa persona en su lecho de

muerte, está esperando que la muerte llegue en cualquier momento; si la fortuna le llegase en ese preciso momento, realmente no podríamos hablar de fortuna. Eso no es mucha fortuna. Pero si la fortuna llega en el momento preciso, en el lugar adecuado, la situación espacio-temporal de la que hablamos - así que cuando llega en el espacio correcto, situación espacio-temporal, tiene mayor fructificación, mayor fruición.

Por eso hablamos de tiempos buenos y malos. ¿Cuáles son estos malos y buenos tiempos? ¿Cuándo quieres tener malos momentos? ¿Cuándo tener, qué quieres tener en tus malos tiempos? ¿qué quieres en tus buenos tiempos? Hay ciertas cosas que quieres tener en los malos tiempos. ¿Cuáles son esos momentos? Todo esto son factores astrológicos. El *guru dasha*, el *surya dhasa*, *shukra dasha* – los factores astrológicos contribuyen en gran manera a que se produzca la fruición en el momento propicio o adecuado. ¿Cuál es ese momento adecuado? Esto no es cuando tu lo deseas, que tu quieras que el momento adecuado sea cuando tú lo quieras. Cuando la fruición es magnificada, cuando la máxima fruición sea positiva, ese es el momento adecuado. Cuando es un fruto negativo, es un momento diferente en el que debería llegar. Si ya estás en un gran dolor, un pequeño dolor que venga no es un gran problema. O tienes muchos placeres, muchas delicias y viene entrando una pequeña pena, que también se asimilará. A veces lo asimilamos y otras veces no, eso dependerá de nuestra coraza interior. ¿Hay muchas delicias o muchas tristezas? Cuando hay muchos dolores, queremos que entren ciertas cosas. Preferiblemente. Y cuando tenemos una vida de disfrute queremos que todo siga así. Eso es el factor astrológico. Así que está muy presente en el *Karma siddhanta* y eso también es parte de nuestra experiencia en la vida. Hemos hablado vagamente acerca de los buenos y malos momentos ¿Por qué existen los buenos momentos y los momentos malos? Los factores astrológicos son de una gran importancia aquí.

Entonces, hablé en asanas – la relación benefactor- beneficiario. Cuerpo–mente-respiración, serán mutuamente benefactores y mutuamente beneficiarios. La cuestión con respecto a esto es – ¿cómo identificar lo que es benefactor y lo que es beneficiario?

Es bastante fácil. Cuando tú estás haciendo algo para tus piernas, asanas para ellas, las piernas son beneficiarias. Si lo haces para la cintura, ésta será la beneficiaria, si lo haces para tu espalda, la espalda será la beneficiaria. Lo mismo con el pecho. Entonces, beneficiario es aquello por lo que estás haciendo. Tienes que hacerte la pregunta – ¿por qué estoy haciendo esto? - ¿para que estoy haciéndolo? Lo estoy haciendo para relajar mi mente; trato de soltar mí mente por lo tanto la mente se convierte en beneficiaria. Quiero soltar mi cuerpo, quiero tener una relajación en mi cuerpo, flexibilidad, libertad, el cuerpo se convierte en beneficiario. Quien le da beneficio es el benefactor. Supón que tus piernas, tu cuerpo son beneficiarios, quieres hacer esto para las piernas, todo lo que hace tu espalda, tu columna vertebral, pecho-el tronco, tu cabeza, lo que hace la respiración- todos ellos son los benefactores. Porque lo hacen, obtienes el beneficio. Así que estos son los instrumentos con los que puedes dar beneficio a tus piernas. Cuando le estás dando beneficio a tu columna,

espalda o cintura, todo lo que contribuye para eso, todo lo que es instrumental, se convierte en benefactor. El cuerpo, la mente, la respiración, se pueden transformar en benefactores de la cintura. Entonces, para identificar quien es el beneficiario, formula una pregunta – ¿por qué estoy haciendo? ¿Dónde quiero ventaja? ¿Dónde quiero beneficiarme? Entonces, donde estabas intentando proporcionar el beneficio, eso se convierte en beneficiario, todo lo que hace en él se convierte en beneficiario? Si obtienes un beneficio eso se convierte en beneficiario. Y aquello que nos da beneficios se convierte en benefactor. Tu puedes identificar por lo tanto fácilmente el organismo benefactor y el organismo beneficiario. Y no solamente el cuerpo, también la respiración, algunas veces tú puedes beneficiar a tu respiración. Supongamos que has realizado el ascenso de una colina y estas jadeando y respiras con dificultad. Lo primero que quieres es recuperar la respiración. Entonces, hagas lo que hagas por ti, para que tu aliento se recupere, salgas de ese jadeo, todos son benefactores. Y cuando la respiración se recupera después de un tiempo, un par de minutos, cuando la respiración se recupera, vuelves a la normalidad, eso significa que la respiración fue beneficiosa - hiciste algo, descansaste, te sentaste en algún lugar, te sentaste en silencio en algún lugar - lo que sea que hiciste por tu aliento, para recuperarse, el aliento se vuelve beneficiario, y todas las agencias que trabajaron para que se recupere, se vuelven benefactores. No es por tanto complicado identificar cual es el lobby benefactor y cual es el lobby beneficiario mientras se ejecuta un asana. Hay aspectos o factores en el “*body set adressal*” en los que algunas partes del cuerpo son beneficiarios y otras partes del cuerpo serán benefactores. Cuando tu quieres relajar tu cintura, usas tus brazos en las torsiones. Los brazos se convierten en benefactores y la cintura en beneficiaria. Cuando quieres proporcionar beneficio en alguna zona particular del cuerpo, aspecto particular, identificar ese y luego todas las dinámicas que se están constituyendo y serán benefactores en cuerpo, respiración y mente. Contribuirán para el beneficiario. Por lo que es fácil identificar los aspectos benefactor – beneficiario.

Hay otra cuestión - acerca de *Kapalabhati agnisara Kriyas*, no era parte de la delimitación que había hecho, pero alguien ha efectuado esta pregunta- ¿Cuántos *Kapaalabhatas* deberíamos hacer? ¿Eso quiere decir que tenemos que hacer 25, 30, o 100, o 200, o 500, o 1000? – cualquiera que sea el número. El punto es que, dado que esto no fue parte de la delineación, necesito decir ciertas cosas. Antes de ir a *Kapalabhati Kriya, agnisara Kriya*- en un acercamiento clásico- Lo primero es ir a *Uddiyana Kriya*. En diferentes asanas trata de hacer *uddiyana kriya* tan a menudo como puedas. Puede ser cualquier asana – Pueden ser posturas de pie, posturas hacia delante, posturas hacia atrás, torsiones, invertidas, variaciones de *sirsasana*, variaciones de *sarvangasana* – *Uddiyana kriya* debe ser realizado. Exceptuando a alguien que tenga malestar en el vientre, que tenga un estado clínico, alguien que está embarazada, alguien con la menstruación, alguien con diarrea, disentería – diagnóstico clínico del abdomen, cuando sea una condición no normal- en ese caso no se debe realizar. En caso contrario *uddiyana Kriya* debería ser realizada. Eso es lo primero antes de ir hacia *kapaalabhaati- agnisara. Uddiyana Kriya, uddiyana mudra* es importante. Y

justo ahora que se ha sugerido este *Uddiyana*, debería hacerse en asanas variadas. Entonces si tú estás haciendo *Kapaalabhati agnisar kriyas*, No es solo que tienes que hacer lo que se muestra en los textos, libros clásicos, que tomas una posición particular, que te sientas o estás de pie y te inclinas ligeramente, mantienes las manos en las rodillas, etc., y haces *kriyas*. Esa no es la manera de aprender *Kriyas*. *Agnisar kapaalabhati Kriya* – debes aprenderlo en las posturas adecuadas. Al estar en *Suptavirasana*, *bhaddakonasana*, *Supta bhaddakonasana*, *matsyasana*, tumbado, y trata de hacer *agnisaar Kapaalabhati kriyas*. En *Jatharaparivartanasana*, intenta hacer *agnisaar – Kapaalabhaati Kriyas*. Entonces obtendremos el beneficio de *Kapaalabhati agnisar kriyas* en algunas posturas. También puedes hacer *shashankasana*, por ejemplo, lo que se denomina como *adhomukhavirasana*, ahí también puedes intentar hacer *Kapaalabhaati agnisar Kriyas*. En lugar de la manera que se menciona en los textos. En los textos nos dice como se debe hacer asana pranayama, etc, *Kriyas*, etc. Lo que no dice el texto es como se debe aprender. Esto es tradición. Entonces, tradicionalmente, se aprende estando en diferentes posiciones, posiciones adecuadas. *Agnisaar Kapaalabhaati Kriya*, puede hacerse incluso en *janu sirsasana*. *Agnisaar Kapaalabhaati Kriya*, *udiyana Kriya*, *udiyana mudra*. En asanas diversas, en aquellas que son adecuadas, se deben realizar. Porque tenemos que aprenderlo. Lo sabes hoy, por este consumismo y porque el yoga ha llegado a los mostradores, te dicen haz *ujjayi*, haz este asana, haz ese *ujjayi pranayama*, haz este *naadi shodhana pranayama*, *suryabhedana pranayama*, *anuloma- pratiloma pranayama*, o haz *udiyana kriya*, haz *kapaalabhaati*. ¡No! Debemos aprender.

Estamos intentando hacer todas esas cosas en el presente escenario, se está haciendo yoga sin aprender esto y nadie enseña como aprender. Te enseñarán cómo hacer, y este no es correcto en el proceso de educación. Esto es ok en un paquete de consumo. Eres enseñado a hacer muchas cosas, pero, ¿cómo se aprende esto? *Agnisar kriya*, básicamente *udiyana kriya*, *udiyana mudra* primero – luego vendrá *agnisar kriya*. Y luego *Kapaalahabati*. Esto debería intentar realizarse en diferentes asanas, así obtendrás diferentes procesos de estos *Kriyas*. Y esto te ayudara a transformarte más y más profundamente. En *bharadwajasana* tú puedes estar haciendo *udiyana mudra*, puedes hacer *agnisar* y *Kapaalabhaati*. Se trabaja en esto de manera diferente debido al aspecto rotacional en esto. El número no es importante. Una indicación básica es que en *agnisaar kriya* tú tienes que mantener la respiración el tiempo que puedas y luego dar las sacudidas. En tanto en cuanto la persona puede retener la respiración, puede hacerlo. En el caso de *Kapaalahabati*, si pierdes la fuerza, entonces no debes hacerlo, porque el vientre ha de inflarse como un globo. Ahora, si la fuerza del globo mengua y no da para más ¿cuál es el punto? ¿Hacia dónde tengo que enfocarlo? ¿Qué número 25-30- 45? Tendrás que estar atento a esto – Si esa fuerza rugidora esta presente en *Kapaalabhati*, si esa fuerza esta presente entonces puede hacerse. Si la fuerza está perdida, no hay capacidad. Por lo tanto, no es importante el número. Depende de la capacidad de cada uno, joven, viejo, fuerte, no se puede estipular – que *agnisar kriya* debería hacerse 25, 45,100, o 200. Se debe a las circunstancias mencionadas antes, fuerte o débil, joven o viejo... así que el número no es importante.

Espero haber contestado la pregunta.

Abordamos la siguiente cuestión – Yo dije que *Dhyana* es para todo el mundo. No se necesita ninguna cualificación. Alguien ha cuestionado que yo hice una declaración en las sesiones de inicio, que decía que el yoga no es para cada uno y todos. Pero hice una declaración más importante. **Existe algo en el yoga que sí es para todos.** El Yoga tiene algo que ofrecer. El yoga tiene algo que ofrecer a todos y cada uno, fuertes, débiles, enfermos, sanos, hombres, mujeres, jóvenes y ancianos- yoga tiene algo que ofrecer, ya seas ateo o creyente, aunque seas fisiocrático o no lo seas, o seas un intelectocrático. El yoga tiene algo que ofrecer. La declaración decía que el yoga no es para todos y cada uno, esta era una declaración amplia, global, hecha en estos días de popularización del yoga. Podemos hablar de manera objetiva que hay algo en el yoga que es para todo el mundo. Pero eso no significa que el yoga sea para todos y cada uno. Entonces cuando vamos hacia *dhyana*, observa el problema detrás de la cuestión, tiene un tipo de imposición, de meditación, *dhyana* quiere decir meditación. Esta ecuación está fija en la mente del hombre moderno. *Dhyana* es meditación. Pero yo he dicho en más de una ocasión que *Dhyana* no es meditación, meditación es solamente un aspecto de lo que hablamos. Así como la rosa tiene diversos pétalos, la meditación sería justamente uno de ellos. Si le quitas un pétalo a la rosa, la rosa todavía nos recuerda una rosa. Correcto. Entonces meditación sería justamente ese pétalo de la rosa que sería *Dhyana*. *Dhyana* llega de diversas maneras. No necesita de las condiciones como la de sentarse derecho, recto, firme, estable; columna, cuello y cabeza estirados, relaja tu mente, y observa que estés absolutamente estable, y ahora medita. Para meditar necesitas tomar esa posición. Pues para “*meditativity*” no necesitas mantener esa posición. Para la meditación sí implica (la posición). *Dhyana* está entendida como meditación, y eso no se reconcilia con la declaración que yo dije de que *Dhyana* es para todos y cada uno. Porque *dhyana* llega de maneras diferentes. Como dije, Patanjali dice, cuando la mente está abatida, quieres que la mente llegue al estado de reposo, normal. Las medidas y los medios, medidas y medios justificables para retomar ese estado de normalidad, eso es *Dhyana*. Tú debes escuchar a algún sabio, las palabras de un hombre sabio confortan – eso es *Dhyana*. Alguien que te da consuelo – eso es *Dhyana*. O tu tienes tu propio auto consuelo, tienes tu propio proceso de pensamiento y por eso te consuelas -Eso es *Dhyana*. *Dhyana* es también pensamiento. No implica que debas estar sentado con la espalda recta, firme, estable, etc. Concéntrate aquí y allá, no es necesario concentrarse. Ni siquiera puedes enfocar tu mente cuando tu mente está abatida. Así que, *Dhyana* llega de diferentes maneras. Cuando estás petrificado ¿podrías hacer meditación? Cuando estás tímido, ¿irás a meditar? Cuando la mente esté desordenada, ¿irás a meditar? Cuando la mente está devastada, ¿vas a meditar? –NO-, pero puedes optar por *dhyana*. No – pero puedes ir hacia *Dhyana*. Toma el nombre de Dios – eso es *Dhyana*. Recuerda a tus antepasados, recuerda tus seres queridos, eso consolará tu mente – eso es *dhyana*. *Dhyana* por lo tanto es un concepto muy amplio. No intentes mirarlo desde los anteojos de la meditación. La meditación es solo un aspecto exiguo, pobre, de *dhyana*. Hay muchos *dhyanas*. Decimos *dhyana* de un devoto, *bhakta*. ¿Cómo será el *Dhyana* de un devoto,

un *bhakta*? ¿Cómo será el *Dhyana* de un *jnani*? Así que hay una especie de *dhyana* para *jnana marga*, otra clase de *dhyana* para *karma marga*, otra clase de *dhyana* para *bhakti marga*, otra clase de *dhyana* para *yoga marga*. Hay N números de *Dhyana sadhanas*, así que no tengas esta condición de sentarte derecho, erguido, firme, estable, no permitas que la mente divague. Hay ciertos *dhyanas* que van viniendo cuando la mente está fortalecida. Hay un tipo de *Dhyana* que llega de manera sencilla cuando la mente esta fortalecida, estable, entonces ese tipo de *Dhyana* llega. Cuando la mente está desordenada, la meditación no llega, viene *dhyana*. Porque te ofrece un consuelo. Te ofrece una solución. Puede ser solo un pensamiento, puede ser solo un recuerdo. Recuerda algo que reconfortará tu mente. Entonces eso también se convierte en *dhyana*. Si ha levantado tu mente de esa sustancia para llegar a esta situación, se convierte en *dhyana*. Y si esto ha elevado tu mente de forma manifiesta y permanece se convierte en *Dhyana*. Por tanto, este condicionamiento de que *dhyana* es meditación, primero debe superarse. De lo contrario, esto creará un problema para tu mente, porque piensas que *dhyana* es *dhyana*. Patanjali ha mencionado el tercer *dhyana* para el que no hice referencia. Entonces ese *dhyana* requiere cualificación, que viene en el *ashtanga yoga*, el aspecto *antaranga sadhana*, el *antaranga sadhan* del *yoga - dharana-dhyana - samadhi -* es decir, ese *dhyana* necesita cualificación. No es para cualquiera. Eso es para un yogui en realidad. Uno debe ser un yogui para ir por *dharana-dhyana-samadhi* y ese *dhyana*.

No mencioné eso. No lo delineé, porque es un proceso educativo. De lo contrario, hoy puedes obtener meditaciones guiadas en YouTube. Recibirás meditaciones guiadas. No voy por este tipo de *dhyana* guiada. Porque, en el proceso educativo, simplemente no se puede atender a lo que el consumidor quiere. Hoy el mundo entero quiere algo, algo de meditación, por eso los maestros de yoga de hoy se dedican a meditaciones guiadas. Te dicen algo y quieres embarcarte en ello, lo haces y lo obtienes ... lo intentas, etc. y tal vez creas que lo entiendes. Pero si se sigue un proceso formal, dice Patanjali, mientras se trata de *pranayama*, el efecto de *pranayama* es *dharanasu ca योग्यात्मना*. Eso significa que la mente se vuelve cualificada para *dharana - dhyana*. Así que hay un proceso de *pranayama*; todavía no hemos tocado el *pranayama* en absoluto. Entonces, no estoy cualificado para ir a delinear ese aspecto de *dhyana*, porque no hemos tocado *pranayama* en absoluto. Así que primero tendremos que tocar *pranayama*, primero tendremos que entender algo sobre *pratyahara* - ahora realmente no lo hemos traído a la vista previa en absoluto, no hemos circunscrito *pranayama* y *pratyahara*, entonces no cualifico. No tengo derecho a hablarte sobre ese *dhyana*. Que es el tercer tipo de *dhyana* que aparece en el tercer capítulo de los Yoga Suttas. *Tatra pratyaya ekatanata dhyanam*. Acabo de mencionar dos "*dhyanaheyah tadvrattayah*". "*Yatha bhimata dhyanat va*". Mencioné solo 2 *dhyanas*. No el tercer *dhyana*. Porque para mencionar el 3er *dhyana*, tendremos que apostar por la comprensión del *pranayama*, una breve educación sobre *pranayama*, una breve educación sobre *pratyahaar*, entonces solo estamos cualificamos para entender qué es *dhyana*. Y déjame decirte, para tal *dhyana*, nunca jamás habrá *dhyana* guiada - meditación guiada para *antaranga sadhan* de *yoga*. En *antaranga* de *ashtanga*

*yoga*, nunca puede haber un proceso guiado. Entonces, solo quiero terminar con esa declaración, no quiero delinear más sobre ella, porque no estoy cualificado para hacer eso, porque no he hablado sobre pranayama y pratyahara. Así que veamos cuando llegemos a eso en nuestra educación, luego les daré una pista de cómo dhyana se actualiza como *antaranga sadhana* de *ashtanga yoga*, que es la séptima rama del *ashtanga yoga*, cómo se actualiza. Entonces, cualifico para decirte y tú calificas para escuchar eso.

Entonces, creo que con eso he satisfecho suficientemente al interrogador. Muchas gracias. Suficiente por hoy.