

Lección 17: Educación de Yoga en línea por Sri Prashant Iyengar

Namaskar

Bienvenido a la nueva sesión.

En la sesión anterior justo iniciamos la introducción a *Vāchika kriyā*, el acto de hablar. Es importante tener en cuenta que nuestros *Karmas* son importantes para evaluar el *Siddhānta Karma*, investigar, evaluar, etc.

Hay 3 tipos de *karmas* que puedes encontrar en la *Bhagavad Gītā*, *kāyika karma*, *Vāchika karma* y *mānasika karma*. Nos comprometemos con *karmas*, realizamos *karmas*, estamos en *karmas* por medio de tres instrumentos. Uno es el instrumento del cuerpo, el otro es el instrumento del habla y luego el instrumento de la mente. Nos comprometemos con *karmas* a través del cuerpo, los órganos del cuerpo, a través de la mente y los órganos de la mente y a través del habla y el órgano del habla. Y los órganos del habla tal vez. Sabrás por qué estoy usando el plural aquí dentro de poco.

Entonces nuestros *karmas* son *kāyika*, *Vāchika*, *Mānasika*. Entonces los *karmas* son *Sattvik*, *Rajasik*, *Tamasik*. Hay muchas clasificaciones de *karma*, en las que no profundizaremos en este momento. Como *Nitya*, *Naimittika*, *Kāmya Karmas*, *Prarabdha karmas*, *Sattvik*, *Rajasik*, *Tamasik karmas* y *kāyika*, *Vāchika*, *mānasika karmas*. Entonces, estas clasificaciones vienen cuando vemos el aspecto *Siddhānta Karma* en el *yoga*. Pero hoy es solo *Vāchika kriyā*.

Ahora bien, la generalidad piensa que el órgano oral es, por lo tanto, solo para que los hombres hablen porque el hombre tiene la facultad de estar hablando, el órgano del habla y este discurso solo está destinado a la comunicación. En la mayor parte de nuestro trabajo podemos identificar cuánto se hace por medio de la oración, por el acto oratorio y creemos que el órgano oratorio solo se utiliza con ese propósito. Pero, ¿alguna vez te has imaginado que estás totalmente aislado y no hay nadie a tu alrededor con quién hablar? ¿Qué vas a hacer con este órgano? ¿Se vuelve innecesario? ¿Significa que el órgano solo está allí para algunas interacciones sociales?, ¿cuál es el papel del órgano del habla dentro de nosotros, internamente?

Ahora bien, esto no es percibido por el hombre común. Él piensa que el órgano del habla es para que estés hablando con alguien, para comunicarte con alguien, para hablar con alguien, por eso lo llamamos órgano oratorio o lo llamamos órgano del habla. Pero en *Adhyātma*, ¿cuál es el papel de este órgano? Cuando no vas a hablar, cuando no vas a usar el órgano oratorio para la oración, que tiene algunos decibeles, sabes que siempre hablamos con algunos decibeles, porque producimos sonido a través de la boca. Pero supongamos que no vas a producir ningún sonido, ¿hay algún discurso sin sonido? Te darás cuenta, si lo investigas un poco, que cuando el órgano oratorio no puede hablar, podemos hablar a través de nuestros ojos, podemos hablar a través de nuestros gestos, podemos hablar a través de nuestra cara, a través de gestos faciales.

Transformamos nuestros ojos en un órgano del habla, transformamos nuestra cara en un órgano del habla. Existe algo llamado lenguaje corporal. Entonces entenz el concepto de órgano del habla. No se limita solo a la parte de la boca. La parte de

la boca es importante para el discurso expreso, el habla expresiva, que se llama *vaikhari*. Si alguien tiene que escuchar lo que dices, entonces debes usar la boca. Si alguien quiere entender lo que quieres decir, puedes hacerlo con tus ojos o con tus gestos. Ya sabes bailarines, actores, sus caras pueden hablar. Entonces el discurso también tiene algo, más allá de donde está el lenguaje. Y se comunicará. Por lo tanto, el habla debe ser considerada desde una perspectiva más amplia.

En el *Vāchika kriyā* que intentamos en la última sesión, te pedí embarcarte en *Marīchyāsana*. Quizás hoy también puedas ir a *Marīchyāsana* o *Bharadvājāsana* o cualquier posición que te resulte cómoda. Puede ser incluso *Trikoṇāsana*, puedes tomar cualquier postura con la que estés familiarizado y con la que quieras explorar. Las diferentes *āsanas* te darán diferentes perspectivas para que puedas establecerte en cualquier posición como *Trikoṇāsana*, como *Pādāṅguṣṭhāsana*, como *Bharadvājāsana* o como *Marīchyāsana*, te dejo la elección. Y luego ve a todos los preliminares considerando eso como una postura e intenta manejarlo como una postura. Así que lo harás mientras te hablo sobre el tema de *Vāchika kriyā*. Cambiarás de lado, te tomarás la libertad de hacerlo por tu cuenta. Y luego prepárate lo suficiente con lo que he explicado en sesiones anteriores y luego comenta.

Ahora, en la lección anterior, te presenté la acción de comentar, tendrás que hablar en silencio, articular, comentar, describir, definir, explicar y ver cómo se abrirá la interacción, una vez que comiences a usar esta acción oral de hablar en silencio, describiendo silenciosamente, explicando silenciosamente, articulando silenciosamente, comentando silenciosamente. Luego identifica lo que se está haciendo, identifica las acciones, identifica las respuestas, identifica las resistencias, identifica las ayudas, identifica las reacciones. Entonces comienza a desarrollar claridad con respecto a todo esto, cuando estés comentando en silencio. No solo comentes lo que estás haciendo, comenta lo que está sucediendo y comienza a comentar claramente las acciones, reacciones, resistencias, ayudas, respuestas, participaciones, involucramientos. Date cuenta que todos queréis hacer *yoga* con involucramiento. Sin embargo, técnicamente solo se trata de acciones. ¿Qué debo hacer?, si he hecho, si no he hecho, ¿qué hay que hacer? Pero en última instancia deseas tener participación. Si creas el clamor de hacer y hacer y hacer, eso no facilitará la participación.

Entonces, las *āsanas* implican no solamente hacer tu *āsana*, sino lo que estás haciendo en *Bharadvājāsana* o en *Marīchyāsana* o en *Śīrṣāsana* o en *Trikoṇāsana*. No deberías hacerlo solamente porque te estás preparando, sino porque también estás solicitando respuestas. Cuerpo, mente y respiración responden uno al otro. Así que identifica las respuestas, como comentarista debes identificar las respuestas. Debes identificar las actividades, usos, aplicaciones, direccionamientos, participaciones, involucramientos, asistencias, resistencias, reacciones. Así que esto mejorará el conocimiento básico sobre tus dinámicas. Comenzarás a leer las dinámicas con claridad y tal vez, si me permitís decirlo, de una manera clasificada, comenzarás a comprender la dinámica y te darás cuenta de que las *āsanas* no son simplemente hechas, no tienen simplemente que ser hechas, no están destinadas simplemente a ser hechas. Entonces debe haber respuestas, debe haber asistencia, debe haber participaciones. Así que comienza a entender el significado de estas palabras. Es posible que conozcas el significado literal de estas palabras, pero el

cuerpo, la mente, la respiración, ¿Cómo participan?, ¿qué se entiende por participación?

Conoces el significado de la palabra, pero ahora tienes que identificar lo que significa participación, involucramiento. Y cuando estás en la acción de comentar, verás que hay mucho estímulo para que te involucres mejor, porque tienes que describir, definir, explicar. Entonces, cuando tienes que hacer todo esto, debes tener tu proceso con un mejor involucramiento. Al igual que para el examen, sabes que no solo estás aprendiendo el tema para que lo sepas, sino que te estás preparando para responder ciertas preguntas que van a aparecer. Y haces los estudios con mayor involucramiento porque debes ser capaz de escribir respuestas a las preguntas sobre el tema que estás leyendo y el tema que estás conociendo. Por lo tanto, es un involucramiento diferente para el examen de un examinado. No diré estudiante, él es un examinado y hay un involucramiento diferente, tú necesitas involucramiento. Es un tipo de involucramiento estar estudiando para comprender, otro tipo de involucramiento para ser examinado, comparecer para el examen.

Entonces, el acto de comentar mejorará el involucramiento. De lo contrario, tendrás una idea ingenua de que si la mente está involucrada, todo está involucrado, esto no es cierto. Si la mente está involucrada, no significa que todo esté involucrado. Así que trata de descifrar esto y comprender cómo hay algún tipo de sustancia en esta afirmación. Si quieres un mejor involucramiento, tu cuerpo, mente, respiración, sentidos y órganos del habla deben estar involucrados. Entonces eso dará lugar a una mejor participación, un mejor involucramiento. Por lo tanto, este acto de hablar también mejora el involucramiento que se busca en tu esfuerzo, en tus prácticas. Por lo tanto lo facilitará en gran medida y también te dará claridad y además, tendrás una revelación muy importante; las *āsanas* no se hacen, no están destinadas a hacerse, las *āsanas* no son para hacer, las *āsanas* no son acciones, las *āsanas* son negociaciones. Estarás negociando para estar dentro de un *āsana*, estarás negociando para lograr un *āsana*, para mejorar un *āsana*. Es una negociación, no es solo una acción. Este tipo de adoctrinamiento llega a ti, crees que debes tener algunos puntos, mejores puntos que harás mejor en una postura. Pero eso no es cierto, comprenderás que es una negociación. Y esto facilitará el aspecto de negociación en las *āsanas*.

Y esto facilitará el aspecto de negociación de las *āsanas* y tu verbo cambiará para la práctica de las *āsanas*. Nunca más dirás que las *āsanas* se hacen, sino que las *āsanas* se negocian. Te das cuenta que puedes conducir un automóvil con tus extremidades, dos extremidades superiores y dos extremidades inferiores conducirán un automóvil. ¡Sí!, puedes usar tus extremidades para conducir un automóvil, pero supongamos que tienes los ojos vendados. ¿Por qué dejar de conducir? Tus piernas están ahí para trabajar, tus pies están ahí para trabajar, tus brazos están ahí para trabajar, puedes usar tus brazos en la dirección o en cualquier otro dispositivo o tablero de instrumentos, etc. Pero entonces, ¿por qué no conduces cuando estás con los ojos vendados? Porque, no es solo conducir un automóvil, estás negociando. La conducción de un automóvil es negociar con el tráfico. Entonces, el automóvil es conducido, las *āsanas* son conducidas, las *āsanas* no son hechas. Si todavía sientes que las *āsanas* son hechas, es analfabetismo. Eres analfabeto al respecto. Por lo tanto, las *āsanas* son conducidas, no son hechas

y durante las *āsanas* se negocian diferentes condiciones, como cuando se obtiene resistencia, eso se remedia y se supera la resistencia. Entonces estás negociando esa condición. Si tu participación es poca, tratarás de mejorarla. Entonces negocias.

Y el acto del habla es muy importante. Observa, te daré un ejemplo un poco extraño, supongamos que vienes a mí y quieres pedirme prestadas 100 rupias. No puedes solo decir: por favor, dame cien rupias. Puede que no te las dé, puede que te eche fuera. Pero, ¿cuál es la manera de que obtengas las 100 rupias? Vienes y preguntas, oh, ¿Cómo estás?, ¿qué estás haciendo?, ¿cómo está tu familia?, ¿cómo está tu esposa, madre y padre, etc.? Dando vueltas y vueltas y vueltas y yo te digo, está bien, entonces ¿por qué has venido? Es mejor decir que dudo un poco en decir esto, pero realmente he venido a decir algo, pero dudo un poco. Entonces te diré que no dudes, adelante. Entonces puedes decir que necesitas unas cien rupias, así que cederé ante ti. Esa es una habilidad en el habla, pero si vienes y dices directamente que quiero cien rupias, no lo haré. Pero luego, si tienes esa habilidad y maña, harás una pequeña ronda y entonces me harás ceder a tu solicitud, a tus requisitos y te diré que está bien. Dirás, por favor, dame cien rupias y volveré a su debido tiempo lo antes posible. Te daré las cien rupias. Pero si en lugar de eso vas y tocas la puerta y cuando me ves me pides "Por favor, dame cien rupias". No haré eso.

Entonces el habla también tiene ciertas habilidades. Tienes que aprender la habilidad de hablar y luego las cosas se vuelven manejables y cederán ante ti. Si el cuerpo no cede, debes saber cómo hablar con tu cuerpo.

Como cuando tu hijo no cede, como le hablas al niño, el niño cede. Del mismo modo, imagina que el cuerpo está resistiendo, si el cuerpo tiene resistencia, la mente tiene resistencia, es el acto de oratoria el que será tan importante, que si tienes la habilidad de hablar con el cuerpo, hablar con la mente, el cuerpo cederá, la mente cederá, y ese es tu beneficio.

Así que no es solo hablar. Cómo hablar es muy importante. Solo que seas capaz de hablar no es suficiente. Cómo decir algo y se convierta en el precursor de tu propósito principal, cómo dar una pequeña vuelta y luego ver que tu discurso se vuelva fructífero. Así que el órgano del habla también funcionará mejor. Como sabes, si eres un profesor, si el profesor te complementa y si dice que lo estás haciendo maravillosamente bien, empiezas a hacerlo mucho mejor. Lo haces más que bien, lo haces mejor que bien. Porque el profesor te ha complementado, el profesor viene y te estimula. Si me permites decirlo, tal vez te atraiga, y lo harás mejor. ¿Por qué no usar tu órgano oral? Si tienes resistencia en tu propio sistema, averigua si el órgano del habla puede hablar con él, de manera efectiva y luego haz que cumpla con tus requerimientos.

De todos modos, así es el acto de hablar. Desarrolla la habilidad de hablar, entonces también puedes lograr los beneficios de ello. Entonces, aparte del conocimiento básico, aparte de desarrollar la materia de pensamiento, si recuerdas esto en la sesión anterior, dije cómo convertir la materia de pensamiento en las *āsanas*. Entonces el *vachik kriya* es tan importante porque cristalizas, tendrás ideas, cristalizaciones, percepciones, cogniciones, experiencias, experiencias

articuladas. Entonces, cuando articulas experiencias, es una materia para el pensamiento.

Es por eso que comenzamos *Vāchika kriyā*. Así que aquí les muestro dimensiones adicionales de *Vāchika kriyā*.

Ahora el *Vāchika kriyā* tiene su propia copia de seguridad de la inteligencia de la memoria, etc. Así que eso debe entenderse claramente aquí. El órgano del habla, *Vāchika kriyā*, no solo se limita a la boca y los aspectos del habla, como los labios, los dientes, la lengua, el paladar, la mandíbula, etc. Tiene una gran profundidad. Y *Vācha* ha sido probada por *Adhyātma*. Se ha llevado a cabo un estudio profundo y se habla de cuatro discursos. Hay cuatro discursos según *Adhyātma*, incluso según el sistema de *Pāṇini* donde *Patañjali* es el comentarista. Sobre los *Sūtras de Pāṇini* como comenta *Patañjali* en el *Mahābhāṣya*.

Entonces *Patañjali* tiene una visión profunda del sistema oratorio, no solo del órgano oratorio. Y este órgano oratorio tiene su propia copia de seguridad o recursos de memoria. Es por eso que un buen orador no es necesariamente un buen literato. Aunque toda esa creatividad está en su mente, fluye cuando habla, no fluye cuando se embarca en la escritura. Un literato tiene buena memoria, buena creatividad, buena articulación cuando hay papel y bolígrafo. No puede aventurarse a ser orador. Así que los buenos literatos no son necesariamente buenos oradores, los buenos oradores no son necesariamente buenos literarios, porque para los literatos el órgano de la escritura tiene su propio trabajo en equipo de memoria, creatividad, imaginación, inteligencia y claridad, tienen su propio equipo y el órgano oratorio tiene su propio equipo, un equipo diferente.

Entonces, por acto oratorio, también desarrollarás esa copia de seguridad. De lo contrario, tu mente tiene su respaldo, la mente tiene imaginación, la mente tiene memoria, por lo que recordarás todas estas cosas en tu mente. La mente tiene un trabajo en equipo detrás de ella, el cuerpo tiene un trabajo en equipo detrás de él, en las *āsanas* estás usando tu cuerpo, por lo que el cuerpo tiene su propia memoria, el cuerpo tiene su propia inteligencia, ¿has oído hablar de la memoria celular?, *Gurujī* a menudo se ha referido a la memoria de las células, a la inteligencia de las células. Así que ellos tienen su equipo, el cuerpo tiene su propio equipo, la mente tiene su propio equipo, ahora además, cuando estás utilizando el acto de oratoria, obtienes un equipo adicional para ayudarlo a mejorar su competencia, todo el equipo trabaja detrás del órgano del habla.

Entonces, en *Adhyātma*, o, en el sistema de *Pāṇini*, o incluso en el *Yogaśāstra*, o incluso en los *Vedānta Śāstras*, el discurso se ha clasificado en cuatro clases, a saber; *Parā, Pashyanti, Madhyamā, Vaikhari*. *Vaikhari* es el discurso con el que estoy trabajando ahora. Algo que es para tu audición, que pueden escuchar y a través de tu audición, entrará en el sistema de tu cerebro, mente, inteligencia, emociones, etc., y funcionará. Así que recurro al lenguaje con algunos decibeles, un discurso audible que tiene una forma sonora. Eso se llama *Vaikhari*, el sonido producido por la boca durante tu discurso, para tu discurso, a través de tu discurso. Eso se llama *Vaikhari*. Lo que subyace a *Vaikhari* se llama *Madhyamā*. Así que este es el lugar *Vaikhari*, órgano oratorio que está aquí, *Vaikhari*, entonces este es el

lugar para *Madhyamā*, la región de la garganta. *Pashyanti*, la región del corazón y *Paraa*, la región del bajo vientre, el ombligo y debajo.

Así que estos son los lugares en nuestro cuerpo. La anatomía no te lo dirá, la ciencia del cuerpo no te lo dirá. *Adhyātma* te cuenta sobre esto. Que hay cuatro discursos, un discurso subyace al otro, *Vaikhari* es denso, es el que se expresa y lo que le subyace se llama *Madhyamā*, su lugar es la región de la garganta y ver de manera interesante por qué la garganta es tan importante, el plexo es tan importante, que es llamado *chakra Viśuddhi*. Si miras dentro de los *chakras*, el *chakra Viśuddhi*, allí todo es con vocales, y no es posible hablar sin una vocal. Intenta volver a casa, ¿puedes hablar sin vocales? Todas las consonantes, sin vocales, no puedes pronunciar ninguna palabra. Estas vocales son tan importantes que son "a, aa, e, ee, oo, ooo, a, ai, o, au, um, aha".

Así que estas vocales son importantes para que tú puedas estar hablando. No es posible hablar sin estas vocales. Y en el *chakra Viśuddhi*, todos los pétalos están con esas vocales. Es por eso que ese es el lugar de *Madhyamā*. Entonces, el pensamiento detrás del discurso está significativamente allí en las partes cerebrales. Es por eso que aquellos que han visto a *Gurujī*, saben que él solía tener sus propios diagnósticos e identificaba el estrés de una persona al mirar la garganta. Porque una persona estresada tiene conmoción de pensamientos, multitud de pensamientos, caos de pensamientos, pensamientos conflictivos, batallas de pensamientos y todos estos pensamientos están en palabras y todas estas palabras deben tener una vocal. No puede haber palabra sin vocal. Al menos debe haber una vocal en cada palabra y es por eso que el *chakra Viśuddhi* es el lugar de *Madhyamā*.

Y luego viene *Pashyanti*. *Pashyanti* viene en la región del corazón. El corazón es el lugar de *Citta*, la consciencia. Y los pensamientos tienen la contribución del corazón. Lo que significa *Pashyanti*, significa, literalmente, estar viendo o haber visto. Haber visto significa haber experimentado. Si no tienes experiencia en algo, ¿puedes hablar al respecto? Debes haber visto algo de antemano, cuando digo ver, no es solo por los ojos, porque las personas ciegas también pueden ver algo. Estoy usando la palabra en sentido figurado, no en sentido literal. Debes haber visto algo que es, debes haber experimentado algo. Así que eso es un aspecto de la psique, donde se registran todas tus experiencias, se guardan las experiencias y eso es útil. A menos que tengas una experiencia, no puedes tener un pensamiento, a menos que tengas un pensamiento, no puedes estar hablando sobre ese pensamiento. Por eso se llama *Pashyanti*. Y luego *Paraa*, que es el último, que está en la región del ombligo, esa es la fuente. De manera que hay cuatro discursos. Si estás en la música y si eres vocalista, entonces entenderás cuál es el sonido que proviene del vientre, cuál es el sonido que proviene de la región torácica, pecho torácico, que sonido proviene de la garganta y que sonido proviene del cerebro. Así que si estás entrenado en música, música vocal, entonces estarás familiarizado con esto. Algunos sonidos vendrán del vientre, el vocalista canta desde el vientre, ciertos aspectos de su canto provienen del vientre, algunos aspectos son del pecho, algunos aspectos son de la garganta, algunos aspectos son del órgano oral y algunos aspectos del cerebro. Si fueras soprano el cerebro está involucrado, si fueras bajo o contrabajo, el ombligo está involucrado. Así que para dar una pequeña pista a aquellos que no están familiarizados con la música y el canto y la

música vocal, soprano significa que cuanto más vas a tonos más altos el cerebro da las vibraciones que se convierten en la fuente para su sonido. Cuando más vayas a la base, más vas en octava inferior e inferior, el vocalista baja la cabeza para ir a la octava inferior. El vocalista levanta la cabeza para ir a soprano, octava más alta. Así que todos estos son matices en el canto. Entonces te sentirás mejor inducido a este aspecto del discurso si estás en el canto o en la música vocal.

Así que en el acto oratorio es un tipo diferente de cosa que cuando va a ser un acto oratorio silencioso. No puedes utilizar las partes oratorias tales como labios, dientes, lengua, etc. Es un discurso silencioso. No confundas entre el habla silenciosa y la mente, porque la mente no está en tu control. Cualquier pensamiento puede venir a tu mente, el pensamiento desfavorable puede venir a tu mente, el pensamiento que no quieres vendrá a tu mente, el pensamiento que quieres no vendrá a tu mente. Así que sabemos que la mente no está en nuestras manos. Pero el discurso silencioso no es la mente, porque eso está en tus manos. Cuando dices que "he decidido hacer esto", ahora que estás en *āsana* dices: "he decidido hacer mi *āsana* más intensamente, lo he resuelto". Crees que es la mente la que lo ha resuelto, no es así. Si lo sondeas, es tu discurso, tu habla silenciosa. Debido a que tienes derecho a resolver o a no resolver, puedes resolver o no resolver, eso está en tu mano, eso es tu derecho, que yo resolveré o no resolveré. Entonces está bajo tu control. Entonces es un discurso silencioso y parece ser mental. No puedes resolverlo en la mente, toma una resolución en la mente y mira lo rápido que se meterá con ella. La mente no puede resolver, es el discurso silencioso el que resuelve. Eso está en tus manos. Puedes o no resolverlo, pero no puedes decir; pensaré o no pensaré. Eso no está en tus manos. El pensamiento puede surgir por sí solo, el pensamiento puede partir por sí solo. No quieres que un pensamiento se vaya, se irá, quieres que un pensamiento venga, no vendrá. Entonces, pensar, la mente, no está en nuestras manos, pero el habla está en nuestras manos.

Y el habla es tan importante, particularmente en aquellos que son oradores, si vas a dar una charla sobre *yoga*, haces algo en tu salón verde, te preparas. No pienses que hablas en silencio lo que quieres decir, no creas que hablas en silencio cómo quieres comenzar, lo haces con tu oración en silencio, porque eso es más articulado, eso está en tus manos. Puedes invocarlo, puedes revocarlo. No puedes invocar y revocar el pensamiento, no tienes derecho a eso. Pero por tu discurso lo tienes. Para no confundir entre el discurso silencioso y la mente. Este es el factor principal, porque hay una distinción entre los dos.

Entonces, si deseas trabajar con resolución, comprende que el órgano oratorio es importante, pero ingenuamente pensamos que es la mente la que resuelve. No es cierto. Como resuelves con palabras, pones algunas palabras para tu resolución, la expresión es lenguaje. Hay palabras en tu resolución, la expresión es el lenguaje. Hay palabras en tu resolución. El lenguaje está en el ámbito del habla, el lenguaje no está en el ámbito del pensamiento, de la mente, tanto. Por lo tanto, hay mucho que explorar sobre el órgano del habla y en *Adhyātma*, ellos van lejos en la exploración de esos cuatro discursos. Sin embargo, hoy no es el lugar para sumergirnos en esa profundidad y comprender *Paraa, Pashyanti, Madhyamā, Vaikhari*.

Entonces tendremos que comenzar a explorar este órgano del habla. He dado algunas pistas de lo que hay en la expresión del habla, en el discurso, hay algo subyacente al discurso, que es *Madhyamā*, hay algo que subyace a *Madhyamā* que es *Pashyanti* y hay algo que subyace a *Pashyanti* que es *Paraa*. Entonces esa es la estructura del discurso. *Paraa, Pashyanti, Madhyamā, Vaikhari*.

De todos modos, ese es el órgano del habla que investigamos durante nuestros estudios. Sin embargo, hoy quiero abrir otra dimensión de este acto de habla. Porque hasta ahora lo que vimos fue comentar para mejorar la alfabetización, la comprensión, las cristalizaciones, etc. Y eso es para que el proceso de pensamiento resulte material para el pensamiento. Dije que el acto oratorio es un acto muy importante para convertir el material en pensamiento. A menos que algo cristalices, a menos que tengas ideación, idea, noción, conceptos, preceptos, cristalizaciones, no puedes tener material para el pensamiento. De modo que ese es uno de los aspectos del órgano oratorio, el que te proporcionara ese material, suministrará ese material, resultará ese material que se requiere para el proceso de pensamiento para que puedas meditar.

Pero ahora te estoy mostrando otra dimensión de este órgano del habla. Para las *āsanas* esenciales, las *āsanas* cuando van hacia los aspectos centrales de la misma, hay ciertos *kriyās*. Y el órgano del habla es indispensable aquí, todos estamos acostumbrados a hacer *āsanas* esqueleto-musculares, he hecho mi esternón, hombro, deltoides, trapecio, la columna vertebral, la parte posterior de la articulación de la cadera, la articulación de la rodilla, la articulación del tobillo, la articulación del dedo gordo del pie, el pie, los codos, los brazos. Entonces te han hecho tan corpóreo. Las *āsanas* no son representaciones corporales; tienen mayor profundidad, enorme profundidad. Hay ciertos *kriyās* que aparecen más tarde en *āsanas*, como los *prāṇa kriyā*, como *tattva kriyā*, como el *chakra kriyā*.

Ahora estos *kriyās*, están basadas en un acto de oratoria. *Vāchika kriyā*. Así que les daré aquí un último tipo de ilustración, con la que terminaremos la sesión del día de hoy. Ahora todos os colocáis en una posición sentada o pueden estar en *Trikoṇāsana* o en *Tāḍāsana*. Ahora sabemos cómo puede funcionar la respiración, en sesiones anteriores, te dije, inhalación normal a inhalación más profunda, exhalación normal a exhalación más profunda, inhalación más fina a inhalación más espesa, exhalación más fina a exhalación más espesa. Funciona de manera diferente en asuntos corporales. Puedes movilizar el cuerpo de manera diferente, puedes hacer que se lleven a cabo diferentes direcciones, diferentes procesos actualizados por volumen, velocidad, densidad, confinamiento (*diferentes partes del cuerpo*) de la respiración.

Ahora veamos cómo funciona el *prāṇa kriyā*. Así que en cualquiera de la posición que en la que estés, todos tendréis que trabajar en la apertura del pecho. *Tāḍāsana* o *Trikoṇāsana* o *Swastikāsana* abren el pecho. Ahora todos están familiarizados con las instrucciones biomecánicas y las técnicas biomecánicas para abrir el pecho. Tal vez abráis el pecho con la respiración también. La inhalación abrirá el pecho de una manera, la exhalación abrirá el pecho de otra manera, la retención después de la exhalación abrirá el pecho de otra manera. Así, por el cuerpo-mente-respiración, puedes abrir el pecho de diferentes maneras. Tratemos de entender la dimensión del órgano del habla. ¿Cómo abrir el pecho de manera diferente?

Ahora, en la siguiente parte en la delineación de tu *āsana*, inhala con la forma sonora de 'a' como al pronunciar tío en inglés (uncle), inhala a, a, a, a, e intenta comprender la configuración de la respiración. Como esto abre tu pecho. Puedes repetir un segundo ciclo, tercer ciclo, inhalar más profundamente en silencio, pronunciar 'a' como al pronunciar tío en inglés (uncle) y descubrir cómo es el modo 'a' de abrir el pecho. En los siguientes ciclos, la misma inhalación abre el pecho al pronunciar en silencio la segunda vocal 'aa' como al pronunciar padre en inglés (father), 'aa', ¿ves alguna diferencia significativa entre el modo 'a' y el modo 'aa'? O modo tío (uncle) y modo padre (father), sabes que tío y padre son dos personas diferentes. Pero la misma vocal que está en esa palabra está creando cambios significativos para que tú pecho se abra.

Entonces al pronunciar la palabra tío en inglés (uncle) abre el pecho de una manera, pronunciando 'a', la palabra padre en inglés (father) abre el pecho de otra manera pronunciando 'aa' y ahora abre el pecho con la vocal como 'eee' como en águila en inglés (Eagle) o 'eee' como la palabra dulce en inglés (sweet) o la palabra barrido en inglés (sweep), 'eee' eee, eee ¿cómo se abre el pecho? Por lo tanto, tú discurso silencioso puede ser el medio para trabajar en la apertura del pecho de maneras variadas. De vuelta a casa puedes probar esto. Puedes usar diez vocales, vocales largas que se te mencionan, a, aa, eee, oo, ay, ai, o, ou, um aha. Cada vocal negociará la apertura del pecho de manera diferente, la apertura del pecho será accionada de manera diferente por cada forma de sonido. Y mira lo significativo que es. La biomecánica nunca te lo dirá. Intenta biomecánicamente dar instrucciones a tu pecho para que se abra de la manera descrita antes, ¡no se abrirá! ¡Esto es una magia! este es un sistema en nuestra encarnación, solo pronuncia el sonido y actualizará diferentes biomecánicas para abrir el pecho de formas variadas. De lo contrario, como estudiante de las posturas, conoces solo una forma de abrir el pecho en *Tāḍāsana* o *Swastikāsana*. No conoces muchas maneras, pero cuando recurres a este órgano del habla y hablas en silencio, ves los cambios mágicos significativos.

Tenemos un sistema dentro de nosotros que se llama sistema pránico y el sistema pránico funciona con formas sonoras. Puedes lanzar un hechizo sobre el sistema pránico. Así que, a, aa, eee, estaban lanzando un hechizo sobre el sistema pránico por eso el sistema pránico se movilizó de manera diferente y abriste el pecho de manera diferente. Así que tal vez para algunos de ustedes esta es una experiencia eureka, así que con esa experiencia eureka, permítanme terminar la sesión de hoy.
Namaskar