

---

*Namastē*, bienvenidos a la nueva sesión.

En la sesión pasada estuvimos considerando los actos de los sentidos involucrados en yoga y por supuesto es más importante para nosotros saber el papel de los sentidos en *āsana* y *Prāṇāyāma*. Así que dije durante la sesión pasada que debemos desarrollar ciertas observaciones acerca de nuestros actos sensoriales. Digamos por ejemplo que nuestros sentidos no son sentidos mecánicos. No son aparatos mecánicos. Comparemos una cámara con nuestros ojos. Nuestros ojos no son nuestras cámaras porque la cámara no tendrá recelo o reservas si el objeto que está captando es hermoso o feo o no digno de verse. La cámara no reacciona a los objetos. Únicamente toma la imagen de los objetos. La cámara no se resistirá a los objetos no dignos de verse y querrá solamente ir por los objetos hermosos o encantadores. Así funcionan los aparatos mecánicos, como por ejemplo una grabadora de sonidos. Compara tus oídos con una grabadora. La grabadora no tendrá dudas o reservas, discriminación. Va a registrar y grabar cualquier sonido así sean muy sonoros, o muy molestos y ruidosos o suenan como una voz fea. La grabadora de sonidos y tus orejas no deben compararse, son incomparables. La grabadora de sonidos no tiene recelos o reservas, prejuicios, así la voz sea dulce o desagradable o irritante o muy desentonada, grabará el sonido, los aparatos mecánicos así funcionan. Así que no es correcto tener una visión mecánica de nuestros sentidos. Decir oh, esta es mi cámara, mi grabadora, etc. Hay una entidad subjetiva que influye a todos los sentidos. Así que este punto debe resaltarse aquí ¿cómo funcionan los ojos? ¿Cómo funcionan las orejas? Ello depende no solamente de los objetos sino del sustrato subjetivo que los sentidos tienen. Por eso he dicho que debe tenerse una observación de cómo realizamos el acto visual. Cuando el objeto es hermoso y está fijo, hermoso y movable y encantador o el objeto es desagradable. Entonces los ojos funcionan de manera diferente a una cámara, ¿Me entendéis? Entonces digo que debéis tener una observación para poder entender el aspecto de los actos sensoriales. Necesitamos tener estas observaciones de como vemos a veces cosas que no queremos ver pero se atraviesan por nuestros ojos. Cuando algo que es indigno de verse y no queremos verlo, ¿cómo es que lo vemos? Nosotros queremos ver algo, pero no podemos verlo, ¿cómo hacemos para poder ver? Igual pasa con los oídos. Tu no quieres escuchar pero los sonidos llegan a tus oídos, ¿en qué forma escuchas esos sonidos? Tú quieres escuchar pero no puedes escuchar o no se escucha claramente, ¿qué haces? ¿En qué estado están los oídos en esta situación?

La nariz tomando el aroma de una flor, el aroma de la cocina, ¿el olor de la flor? Digamos una flor, como la rosa, ¿cómo oler esa rosa? Tienes una rosa en tus manos, ¿cómo la hueles? Y cuando caminas a través de un campo de rosas es un tipo diferente de acto olfativo dado que el olor que llega a tus fosas nasales, nariz y órganos olfativos, si tú estás caminando a través de un jardín de rosas, un campo de rosas. Así que los actos son diferentes; estas observaciones deben llevarse a cabo a veces para entender de manera formal el acto sensorial. No hay que pensar que los actos sensoriales son muy técnicos, así como hay un proceso técnico en tus *āsanas* y hay un proceso técnico en tu *Prāṇāyāma* y que para respirar y la respiración hay que respirar de tal o cual modo, o que hay que mover el cuerpo de tal o cual forma. Hay procesos técnicos. Pero no hay tales procesos para los sentidos en su participación, su involucramiento, su atención, por tanto nosotros debemos realizar estas observaciones y *Patañjali* ha dedicado a los sentidos una rama completa de

de las ocho que hay, llamada *Pratyāhāra*. Actualmente se traduce de manera ligera *Pratyāhāra* como abstracción. Esto está bien si no se es un estudiante formal, uno puede decir eso y tener la idea vaga que *Pratyāhāra* significa llevar los órganos hacia adentro, etc. Pero la palabra *Pratyāhāra* es tan fascinante y útil que debemos investigar este término usado por *Patañjali* para los procesos sensoriales que son llamados *Pratyāhāra*. *Prati Aahar Pratyāhāra* significa *Prati Aahar Aahar*. *Prati* significa opuesto, *Aahar* significa alimento. Ahora, ¿cuál es el alimento de los sentidos? La visión es el alimento de los ojos, la audición la de los oídos, así que *Śabda*, *Sparṣa*, *Rūpa*, *Rasa* y *Gandha* son el alimento de los sentidos. *Śabda* es de los oídos, así que el sonido es el alimento de los oídos. *Sparṣa*, el tacto, es el alimento del órgano táctil, la piel. *Rūpa* es la forma, las formas y sus manifestaciones - manifestaciones visuales - son el alimento para los ojos. *Rasa* es el alimento para la lengua. Y *Gandha* es el alimento para el órgano olfativo. Entonces estos son los alimentos para los órganos. Entonces son su *ahara*. Aquello es su *ahara*. Ahora, en la descripción filosófica de todos estos cinco sentidos, *Chakṣu*, *Jihva*, *Ghan*, *Tvak*, etc., los cinco sentidos son llamados *visheindriyas*, pero en la epistemología que ha surgido desde occidente se les ha denominado órganos cognitivos- *Jñānendriyas*. Tratemos entonces de hacernos estas preguntas, ¿cuánto van los sentidos por el conocimiento? ¿cuánto van los sentidos por los objetos? Los sentidos son atraídos hacia sus objetos, no tanto al conocimiento, sino que son atraídos hacia los objetos o *visheindriyas*. *Śabda*, *Sparṣa*, *Rūpa*, *Rasa* y *Gandha* son los *visheyas*, o los objetos, y los sentidos, por consiguiente, son *visheindriyas*. Pero en la filosofía epistemológica son llamados *Jñānendriyas* cuando los sentidos están en el proceso yóguico o proceso *Ādhyātmika* o el proceso que llamáis espiritual. ¿Qué hacéis en el proceso espiritual? ¿Acaso enviáis a vuestra mente aquí y allá y a los sentidos aquí y allá y les decís, anden, vayan por un propósito espiritual? ¿Mandáis a vuestras orejas a algún lugar, a la mente a otro, para un propósito espiritual? El propósito espiritual está dentro de uno mismo. La sabiduría espiritual está en tener el enfoque en uno mismo, dentro de nosotros. Así que cuando los sentidos van hacia adentro, los ojos no buscan ninguna forma, los ojos no están yendo hacia adentro. Supongamos que ustedes cierran sus ojos para el propósito yóguico, el objetivo espiritual, los ojos no están buscando ningún objeto visual adentro, los oídos no buscan un objeto auditivo adentro, las fosas nasales no van tras ningún objeto olfativo adentro, la piel no va hacia adentro por un objeto táctil, la lengua no va hacia adentro por ningún objeto gustativo. Así que cuando los sentidos son llevados hacia adentro en el llamado proceso espiritual, que debe ser llamado proceso *Ādhyātmika* o proceso yóguico, no lleváis a la lengua para que pruebe algo adentro, alguna sustancia espiritual, no mandáis a los ojos hacia adentro para tener la visión de algo espiritual, no lleváis los oídos adentro para encontrar un sonido espiritual. Van por sabiduría, cuando todos ellos van hacia adentro, van por sabiduría. Entonces son *Jñānendriyas* cuando trabajan para la esfera interna. Cuando trabajan para el sentido práctico de la vida, cuando trabajan para las esferas externas, son *visheindriyas*, son sentidos de los objetos. Hay cinco clases de objetos y los sentidos se convierten en órganos objeto. Sienten más atracción hacia los objetos, no están en la búsqueda de sabiduría. Supongamos que estamos disfrutando de unos mangos o de helado, no nos preocupa tener ningún conocimiento o sabiduría acerca de los mangos o del helado. Solamente queremos gozar del sabor. No buscamos analizar qué es realmente el helado, cómo se fabrica o cuáles son los ingredientes y nutrientes que contiene, no nos preguntamos si deberíamos comerlo o no, cuánto comer o si realmente es bueno para nosotros. Así también en el caso de mangos, manzanas, naranjas los tratamos como objetos, también los sentidos los tratáis como objetos y así interactuamos con los objetos, quizás de manera más íntima, de modo que podamos obtener gratificación o placer. Los ojos no van tras el

objeto visual por conocimiento, pero necesariamente, prominentemente, por gratificación, gratificación visual, oídos para gratificación auditiva, nariz para gratificación olfativa, lengua para gratificación gustativa y piel para gratificación táctil. Así que son órganos gratificantes y luego, de manera incidental, se vuelven órganos cognitivos, sin embargo siempre son atraídos más hacia la gratificación que hacia el conocimiento. Nosotros debemos dirigirlos hacia el conocimiento. Quiero saber más acerca de esto y por eso lo estoy mirando. Quiero escuchar esto porque quiero tener más conocimiento sobre ello. Entonces es nuestra entidad subjetiva la que involucra los sentidos para propósitos cognitivos y de esta forma se vuelve un órgano cognitivo. Pero ellos tienen gravedad para ir tras objetos donde encuentran gratificación. Entonces son órganos de gratificación y la filosofía los llama *visheindriyas* de acuerdo al plano práctico de actividad. En el estado despierto son *visheindriyas*, van tras los objetos, así que no es correcto llamarles *jnanendriyas*. Cuando están alimentándose en el campo externo ellos se alimentan de objetos visuales, auditivos, táctiles, gustativos, olfativos, así que en realidad buscan alimentarse y buscan gratificación, así que se llaman *visheindriyas*, y esos son sus alimentos. Ahora, si no les das ninguno de estos alimentos a los órganos, ¿qué es eso? No es *ahara*. La comida no está ahí, ¿en qué se convierte? *Unahara*, ayuno. Así que entendamos esta palabra. Para entender *pratyahara* necesitamos entender ciertas palabras en relación a los sentidos. Primero que nada, *ahara*. Hay *ahara*, hay alimento para los sentidos, como dices, alimento para la inteligencia, alimento para la mente, alimento para el corazón, alimento para las emociones. Eso es alimento para los sentidos, eso es *ahara*. Ahora bien, este *ahara* puede venir en diferentes grados y diferentes cualidades. Si comes de más, la palabra es *atiahara* – *ahara atyahara*. Si comes de manera discreta o moderada, entonces el alimento se llama *alpaahara*. Así se denominan *ahara*, *alpa ahara*, *unahara*, *upahara*... Con respecto al alimento existen estos términos y luego hay esta otra inflexión con el prefijo *prati*, *pratyahar*, así que para entender *pratyahara* en un proceso educativo debemos identificar qué es *ahara*, qué es *unahara*, qué es un *atyahara*, qué es *upahara*, qué es *alpaahara*, y luego estaremos cualificados para entender que es *Pratyahara*. Así que *atyahara* significa comer de más, *alpahara* comer de menos, *upahara* significa de manera incidental mordisquear algo, *unahara* significa ayuno. ¿Qué es ayuno? No comer no significa ayuno porque entre dos comidas no comemos nada. Puede pasar media hora, una hora, varias horas en las que no comemos nada pero eso no se vuelve ayuno. Ayuno es cuando perdemos una comida de manera deliberada. En inglés hay un término erróneo llamado desayuno (romper el ayuno). Si durante la noche, mientras duermes, no comes durante ese sueño, eso no quiere decir que se está ayunando. Es decir el ayuno es cuando no se come cuando se debería o se supone que se debería. Entonces la palabra en inglés que se usa, y es una convención en realidad, es errónea. En realidad no ayunamos durante la noche, no comemos sólo porque estamos durmiendo o porque es lo que queremos hacer, dormir. Así *un-ahara* significa ayuno si no le das el alimento a los sentidos cuando deberían recibirlo, cuando quieren, cuando lo necesitan, cuando toca dárselo, entonces se llama *un-ahara*. Hay ayuno para los sentidos, estos son conceptos muy interesantes que tenemos que entender para poder comprender *pratyahara*. Muchas veces comemos cosas que no deberíamos o que regularmente no comemos pero de todos modos lo comemos.

Cuando consumimos veneno eso representa *anyahara*, eso no es alimento. No es alimento para tu sistema, no es alimento para el cuerpo, va a funcionar de manera inapropiada. Eso es *anyahara*, lo que no debemos comer. Si comes de eso es *anyahara*. Ahora, *pratyahara* es un tipo de alimento. No se trata de que los sentidos están ayunando durante *pratyahara*. En el acto espiritual, cuando

los sentidos no están trabajando como *visheindriyas*, ahí los ojos no van tras el objeto visual, el oído no va al objeto auditivo, la nariz no va tras el objeto olfativo, la lengua no va tras el objeto gustativo, la piel no va tras el objeto táctil ¿a dónde van? ¿Qué hacen? Esto es *pratyahara*.

No es contrario a la comida en el sentido de comida y veneno. La comida y el veneno se oponen entre sí. ¿Qué es el veneno? es algo que no es comida, no puede ser comida, pero entonces, ¿qué es *Pratyāhāra*? Cuando los sentidos se llevan hacia el interior en el proceso yóguico, se involucran en alguna parte. No están ayunando. No van por *upahara, anyahara*, etc., pero saben que hay una especie de *ahara*. Van por un tipo de comida que es opuesta a la comida que ingieren, cuando son parte de la encarnación que está hecha de carne. Por eso la palabra *pratyahara, Prati ahara*. Por tanto, reflexiona sobre los distintos *aharas* de los que acabo de hablar.

Ahora, cuando los sentidos son atraídos hacia el interior, todavía hay experiencia. No vas a una condición de anestesiado. No se llega a condiciones inconscientes cuando los sentidos han entrado atraídos en un proceso yóguico. Eso significa que los sentidos están desconectados de los objetos, pero no solo están desconectados, están comprometidos con el interior, están comprometidos con el *jnana*. No lo llamaré conocimiento, es *jnana*. En una de las sesiones os dije qué es *jnana*, qué es esencialmente *jnana*. La Bhagavad Gita en el capítulo 13 ha descrito '*adhyatma-jñana-nityatvam tattva-jnanartha-darsanam etaj jnanam iti proktam ajnanam yad ato yatha*', solo así llamado lo que llamamos conocimiento espiritual, solo eso es conocimiento. El conocimiento mundano, conocimiento del negocio de la actividad de la vida... Necesitas algún conocimiento para tu vocación, profesión, eso no es realmente conocimiento, es realmente *ajnana*. Es por eso que la Bhagavad Gita dice "*adhyatma-jnana-nityatvam tattva-jnanartha-darsanam etaj jnanam*", solo es conocimiento. '*Ajnanam yad ato yatha*' el resto, todo es *ajnana*. Así que los sentidos van en busca de *jnana*, están comprometidos con *jnana*, están comprometidos con la sabiduría.

Entonces, los ojos ya no son órganos visuales, se convierten en órganos de sabiduría. Cuando van hacia el interior, van tras la sabiduría. Cuando los oídos van hacia el interior, van tras la sabiduría. Cuando el órgano olfativo va hacia el interior, va tras la sabiduría. Cuando el órgano gustativo va hacia el interior, busca sabiduría. El órgano del tacto, cuando va hacia el interior, busca sabiduría y la sabiduría no está en cinco formas, la sabiduría *shabda*, la sabiduría *sparsha*, el *shabda, sparsha, rupa, rasa* son las *visheyas*, por eso Patanjali en su sutra describe toda la manifestación material, dice que hay dos propósitos, *Bhoga-Apavargartham*. Así que ahora, en los planes de negocios de las actividades, nuestros sentidos van por *bhoga*. *Bhoga* es experimentar la vida, condiciones de vida positivas, negativas, sea cual sea la experiencia de la vida, eso se llama *bhoga*.

Así que ahora, cuando los sentidos están trabajando en un estado de vigilia, son *bhogendriyas*. *Bhoga* significa vernáculo, no hay que tomarlo como algo de sufrimiento, ni siquiera de gratificaciones. Obtienes una experiencia de placer, una experiencia de dolor, una experiencia diluviana, todos estos son *Moha*. *Sukha, dukha, moha*, son *bhoga*. *Bhoga* significa *sukha duhkha moha*. Y ahora los sentidos son *bhogendriyas*, obtienen placer, a veces obtienen tristezas. Como dije durante la última sesión, puedo entristecer tu mente inmediatamente presentando un objeto muy desagradable a tu sentido de la vista. Luego, el dolor entrará fácilmente por tus oídos; puedo darte una muy mala noticia, para que tus oídos se conviertan en puertas para el dolor. Puedo mostrarte algo que es muy malo, muy doloroso, para que tu mente se lastime. Entonces tus ojos se convierten en puertas de *dukha*, la nariz se convierte en puertas de *dukha*, la lengua se

convierte en puertas de *dukha*, los oídos se convierten en puertas de *dukha*, la piel se convierte en puertas de *dukha*. Se convierten en puertas de *sukha dukha moha*. Entonces, como dije la última vez, te daré en poco tiempo dolor o placer mediante la entrada sensorial, mediante la estimulación sensorial. Si estás triste, puedo hacerte más feliz mediante la estimulación sensorial. Puedo presentar un objeto sensorial mediante el cual tu dolor será mitigado o tal vez también superes el dolor. Depende de la relevancia del dolor o de la exaltación del placer de un objeto. Entonces, para darte un ejemplo, supongamos que estás sumido en un dolor absoluto y uno piensa y piensas que nunca podrás salir de este dolor, pero luego, debido a las asanas, puedes salir de los dolores. Si digo que has ganado una rifa de diez mil millones de rupias, superarás el dolor. No demostrarás que lo has superado, pero realmente estarás superando la pena, estarás encantado de que mi cuenta haya sido acreditada con 10 mil millones de rupias debido al sorteo que he ganado. Entonces, los sentidos pueden hacer eso.

Ahora, cuando los sentidos son atraídos hacia el interior, ya no permanecen en *sukhendriya*, *dukhendriya*, *bhogendriya*, etc. Se convierten en *indriyas* de sabiduría. Los oídos hacen lo mismo, los ojos, los cinco sentidos se convierten en órganos de sabiduría, es decir, el aspecto *apavargartha* de los sentidos. Entonces, nuestro cuerpo, mente y sentidos tienen dos canales para operar. Uno es para *bhoga*, experimentar la vida a través del dolor, el placer, la ilusión, el deleite, la tristeza, el enamoramiento, o alternativamente, en el proceso espiritual, se convertirán en órganos de sabiduría, *indriyas-Apavarga-apavargendriya*, por lo que todos van por un único objetivo. Los cinco sentidos no van detrás de un objeto, los cinco sentidos van detrás de cinco objetos, pero en el ámbito interno, van por un objeto. Su único objeto es *apavarga*. Su único objeto es la sabiduría espiritual. Entonces, en el yoga abrimos ese canal, por lo que los sentidos se alejan de sus interacciones habituales con sus *visheyas*, objetos sensoriales, y ahora están haciendo alguna función internamente y su función interna es *apavargartha*, eso es *pratyahara*. No se trata solo de atraer los sentidos hacia el interior, porque esa es la noción de la mente popular, que *pratyahara* significa atraer los sentidos hacia el interior como lo hace una tortuga, que atrae los sentidos hacia el interior, que solo atraen los sentidos hacia el interior. Puedes atraer los sentidos hacia adentro, pero aun así los sentidos pueden ir tras los objetos, lo que sucede en los sueños. Supongamos que en sueños tienes un elefante. El elefante en el sueño es una realidad virtual, no es una realidad real, pero tu experiencia del elefante en el sueño es como si fuera un elefante real. Ahora los ojos no ven en los sueños, los oídos no oyen en los sueños, la nariz no percibe ningún olor en los sueños, la lengua no prueba nada en los sueños. Es la mente. La mente es la ubicación de los cinco órganos que trabaja internamente en *bhoga*. Entonces, incluso si no tienes un objeto placentero dentro, puedes cerrar los ojos y puedes estar imaginando un objeto placentero con los ojos cerrados. Entonces la mente te proyectará ese objeto placentero.

Así que, en los sueños tienes cinco percepciones, cinco cogniciones, tienes cinco percepciones en el sueño pero no necesitan cinco sentidos, porque en el fenómeno de la latencia del sueño, los sentidos están absorbidos en *prana*, por lo que no son realmente funcionales. Los ojos no funcionan en los sueños, incluso si estás viendo algún objeto visual o si estás teniendo algún objeto auditivo, escuchando algo en el sueño, no necesitas estos oídos, se llaman *charma chakshu*, *charma karmendriya*, por lo que estos son órganos mortales, órganos de la carne. Entonces, la mente es un órgano interno que desempeña el papel de los cinco órganos y te da *sukha dukha moha*. Los sueños pueden darte placer, los sueños pueden darte tristeza, los sueños pueden darte ilusiones. Estos sentidos no hacen eso. La mente, como órgano sensorial interno, lo hace.

Entonces, con solo atraer los sentidos hacia el interior, la mente desempeñará el papel de los cinco sentidos como lo hace en el sueño, así que comprende cómo es la comprensión del hombre laico. *Pratyahara* es atraer los sentidos hacia el interior. Y dar la analogía de la tortuga, la que se le da a la tortuga, ¿cómo la tortuga atrae sus sentidos hacia su interior? sólo atrae sus sentidos, no para *pratyahara*, atrae sus sentidos hacia el interior para su protección. Los lleva debajo del caparazón. Está muy despierta. La tortuga no va inmediatamente al yoga, porque es un mecanismo defensivo; cuando ve venir el peligro, llevará los sentidos hacia el interior, porque los sentidos son protegidos, lo cual es una especie de instinto incluso para nosotros. Si te atacan, tratamos de proteger nuestros sentidos, así que esto es solo intentando proteger los sentidos, así la tortuga atrae los sentidos hacia su interior.

Así que *pratyahara* no es como una tortuga que atrae los sentidos hacia el interior. La tortuga solo se retirará cuando haya peligro o cuando quiera descansar. Así que tenemos que tener este tipo de comprensión formal en torno a la manera de entender el concepto de *pratyahara*, concepto de actos sensoriales. No es correcto llamarlos abstracción como se traduce al inglés *pratyahara*, por lo que es un error traducir las palabras técnicas de yoga al inglés. Al igual que las asanas, no deben llamarse posturas. Las asanas son asanas. Pranayama no debe llamarse control de la respiración, ('breathayama'), debe llamarse pranayama. Entonces estos son términos técnicos. *Yamas* y *niyamas* son términos técnicos; *asana pranayama pratyahara*, son términos técnicos; *dharana*, *dhyana* y *samadhi*, son términos técnicos. No llames *dharana* como concentración, *dhyana* como meditación, *samadhi* como trance, de lo que hablamos en nuestras sesiones anteriores. Entonces *pratyahara* es *pratyahara*. Es un error traducir eso al inglés como abstracción. Entonces, ¿qué es ese *pratyahara*, *prati-ahara*? Tienen un alimento en el reino interno, en el reino espiritual los sentidos no se morirán de hambre. Si los sentidos se han ido hacia el interior con un propósito espiritual, no pasarán hambre. Ni siquiera están ayunando. No saldrán con hambre porque están comprometidos; tienen una actividad interna que es *apavargartha kriya* de los sentidos, por lo que se convierten en órganos de sabiduría. Sabiduría significa sabiduría espiritual. No me refiero a la sabiduría de la actividad empresarial de la vida. Algunos de nosotros somos muy sabios en la actividad comercial de la vida, pero aquí no se hace referencia a esa sabiduría. Este es el *jnana*. Entonces, en las asanas, intentemos comprender cómo los sentidos funcionan de manera diferente. En todas las asanas queremos relajar nuestros sentidos, ¿es así? Cualquiera que sea el asana, queremos relajar nuestros sentidos, ese es el primer paso que darías con respecto a los sentidos. Si vas a abordar los sentidos, la primera condición que buscarías es que los sentidos estén relajados o incluso un paso anterior, que los sentidos no estén tensos, estresados. Así que tomaré la precaución de que mis sentidos se hayan estresado. Mis ojos se han estresado en mi *Vrischikasana*, *kapotasana*, déjame superar el estrés y la tensión en los ojos. Después de superar la tensión, trataré de relajar los ojos. Ahora la relajación tiene solo una ortografía. R-E-L-A-X, pero comprende que seremos introducidos a un gran espectro de relajación. ¿Cómo? ¿Cómo relajas tus ojos en *sirsasana*? si relajas los ojos en *sirsasana*, ¿cuáles son las características de la relajación? ¿Qué es eso? ¿Cómo experimentas los ojos relajados en *sirsasana*? Ojos relajados en *sarvangasana*, ojos relajados en *trikonasana*, ojos relajados en *paschimottanasana*, *janu sirsasana*. En varias asanas será una experiencia diferente de relajación, comenzando desde *tadasana* hasta *viparitta shalabhasana*. En todas partes tratarás de relajar sus sentidos antes de que primero veas que los sentidos no están estresados o tensos, particularmente cuando se trata de una postura difícil. Debido a que los sentidos, los ojos, se estresarán y tensarán fácilmente por una postura

difícil, una contorsión difícil donde se sienta incómodo o cuando tenga dolor, un asana dolorosa. Entonces entiende que la palabra es una. Relajación de los ojos en sirsasana, sarvangasana, halasana, viparita dandasana, kapotasana, vrischikasana, janu sirsasana, marichiasana, ardha matsyendrasana, paripurna matsyendrasana, eka pada sirsasana, dwi pada koundiniasana, ekaidiasana, Kanada hastasana, viparitta shalabhasana, en todas partes habrá un proceso diferente, un estado diferente, un efecto diferente, una consideración diferente.

Luego relajar los ojos en savasana, de forma radicalmente diferente se relajan los ojos en pranayama, relajar los ojos en savasana, porque los profesores dirán relajar los ojos en sirsasana, luego nuevamente en savasana y nuevamente en pranayama pero lo que significa no es lo mismo. A veces, ¡relájese!, este grito significa que superes el estrés. Estás tenso y superaste la tensión. Ahora bien, superar la tensión no es realmente relajación. Si realmente, analíticamente, mira la palabra críticamente, analiza la palabra, simplemente no estar estresado o tenso no significa que estés relajado. Así que la relajación es otro estado, otro polo, es un viaje en el polo opuesto. Así que deshacer cualquier tensión no significa que estés relajado. Para relajarte harás otra cosa. Pero la palabra lexicográfica no tiene matices de significado y no es multifacética. Cualquier palabra no es multifacética en el lenguaje, el significado será uno pero lo que significa será incontable. Entonces otra cosa para observar en tus prácticas yóguicas, déjame ver cómo relajo mis ojos, qué pasa si relajo mis ojos en sirsasana, lo mismo si hago trikonasana, lo mismo si hago Virabhadrasana, lo mismo si hago janu sirsasana, lo mismo si hago matsyendrasana, en varias asanas entiendo las implicaciones de la propuesta. La propuesta sonará de una manera 'relaja los ojos' pero el proceso será diferente, el efecto será diferente, la consecuencia será diferente. Así que esto es lo que debemos realizar cuando tenemos que entender los actos de los sentidos ('sensely acts').

En la última lección te hablé acerca de la consciencia: cómo los sentidos son condicionantes de tu mente. Ahora me has estado escuchando durante la última media hora, 40 minutos. Ahora, el resto de la parte de mi discurso o charla trata de escuchar desde las orejas traseras, desde la parte trasera de las orejas. Será una audición diferente, será una cultura de audición diferente, por lo tanto, diferente efecto de audición. Entonces, escuchar de las orejas delanteras, traseras, inferiores, superiores, centrales, será una cultura diferente. Entonces, si has realizado esa observación que dije, en estado de vigilia escuchando los chismes que no quieres escuchar, escuchando los chismes que quieres escuchar. Estos son actos diferentes. Al escuchar el evangelio que quieres escuchar, estás ansioso por escuchar un evangelio, ¿cómo lo escuchas? Estás escuchando el evangelio que no quieres escuchar, ¿cómo lo escuchas? Entonces son actos diferentes. Así que trata de desarrollar estas observaciones en un estado de vigilia, cómo funcionan los sentidos debido a la diferente condición de la entidad subjetiva que hay detrás, gustos, disgustos, amor, aborrecimiento, gusto, disgusto, detesto y amor. Entonces estas entidades subjetivas hacen que los sentidos funcionen de manera diferente y ahora, en tus prácticas yóguicas, trata de entender cómo los sentidos participarán, así que en las asanas, en los actos sensoriales o en los actos de los sentidos, los sentidos deben ser usados, ¿cómo los usas? ¿cómo debes usarlos? Hay que abordar los sentidos, ¿cómo te diriges a los sentidos? Deben aplicarse los sentidos. Debe haber una aplicación en los sentidos. Entonces, de sirsasana a savasana, trata de entender cómo puedes usar tus ojos. Cómo debes usar los ojos. ¿Qué deben hacer los ojos? ¿Cómo debes usar los ojos? ¿Cómo deberías tener aplicaciones en los ojos? ojos aplicando, ojos aplicados,

ojos dirigidos, ojos dirigiendo, por lo que esta encuesta es importante para obtener algunos conocimientos esenciales de *pratyahara*, conocimiento práctico de *pratyahara*.

¿Cómo funcionarán los oídos? Puede que no escuches en sirsasana, sarvangasana, pero aún así los oídos actúan. Y es por eso que hay una expresión figurada entre los dos oídos, deberías ser sonido. En los dos oídos, si obtienes sonido, no es un estado cómodo, es una enfermedad y serás acosado y atormentado si obtienes sonido en los oídos. Entonces, el sonido en los oídos no es una buena condición, es una enfermedad, es una condición incómoda, pero debería ser un sonido en los oídos, ¿por qué? ¿qué es eso? De manera similar las orejas. Puedes dirigirte a las orejas con un poco más de competencia en sirsasana. ¿Qué haces por las orejas? ¿Has escuchado alguna técnica de las orejas, los lóbulos de las orejas? tus orejas suben, bájalas; tus orejas están dobladas, estira las orejas. ¿Obtienes algo así? No obtienes nada. Tu ruido está inclinado, hazlo recto, no lo entiendes. Tu nariz está contraída, expande la nariz, no lo entiendes. No hay referencias a los sentidos, sin embargo encontraremos mucho margen para abordar los sentidos, usar los sentidos, aplicar los sentidos. Los sentidos pueden ser aplicados, los sentidos pueden estar aplicando, los oídos pueden ser aplicaciones, los oídos pueden estar aplicando, los ojos pueden estar teniendo aplicaciones, los ojos pueden estar aplicando. Así que intentar realizar esta encuesta en tus prácticas asánicas se llama *indriya kriya*. Entonces, con eso, creo que esto es un tipo de entrada suficiente para ti por primera vez cuando vamos a realizar actos de los sentidos.

Ahora, antes de concluir la sesión, quiero responder una pregunta muy fascinante que recibí de algunos de vosotros. Esto es con respecto al destino. El destino es algo que perseguiría a todos los buscadores espirituales, a todos los buscadores de sabiduría. Es un gran concepto enigmático.

Ahora permítanme dar un pequeño aporte con respecto a los destinados a obtener felicidad, los destinados a tener dolor. Digo, si ha hecho algo bueno, si ha hecho un acto bueno, lo bueno debe ser recompensado, debes ser recompensado, pero entonces ¿cuándo serás recompensado? Eso no está en tus manos. Podrías ser recompensado si eso conlleva una recompensa. Una buena acción, un buen acto implica una recompensa, no se puede decir cuándo se debe otorgar la recompensa e incluso cuando se vuelve a otorgar la recompensa nuevamente, es tu elección aceptar la recompensa o no. Se devuelven muchas recompensas. Los premiados están devolviendo la recompensa, han devuelto las recompensas. Entonces, aceptar o no las recompensas es nuevamente tu prórroga. Si debes ser recompensado o no, no es tu prórroga. El hecho de que hayas hecho el bien no significa que conlleve una recompensa, no significa que debas ser recompensado, es posible que no te recompensen o que a veces la recompensa sea de forma remota.

Así que has hecho una buena acción, debes ser recompensado, puedes ser recompensado en cualquier momento o puedes ser recompensado cuando la agencia crea que debes ser recompensado, puedes aceptar o no aceptar. O incluso puedes enviar un poder para recibir una recompensa. Puedes obtener la recompensa y simplemente mantenerla, mantenerla bajo llave, no usarla en absoluto, en absoluto buscar publicidad, no enorgullecerse, simplemente mantenerla bajo llave o dársela a alguien. Si recibes una recompensa, también puedes transmitirla a otra persona. Pero imagina que has hecho una mala acción, si has hecho una mala acción, es seguro que recibirás una penalización. La recompensa no es la certeza de que debas ser recompensado, no es una certeza, pero si debes ser castigado es una certeza. Y luego, si eres castigado, no puedes decir

que no ahora, castígueme más tarde. Puedes cancelar la recompensa, puedes decir, por favor, posponga o enviaré un poder, no puedes decir que enviarás un poder para tu penalización, tendrás que aceptarlo, no puedes rechazarlo, puedes rechazar la recompensa, no puedes rechazar la penalización. ¿Está eso bien? Puedes rechazar una recompensa, pero no puedes rechazar la penalización. Se puede fijar el momento para la penalización. Es posible que no se fije la fecha de la recompensa. La recompensa puede llegar o no a lo largo de tu vida, pero la penalización debería llegar a tí en el transcurso de tu vida y más a menudo, te llegará en la vida de una forma o de otra y es posible que el poder judicial no te imponga la penalización, pero serás sancionado por las autoridades superiores, el poder judicial superior, que no se preocupa por las leyes del país.

Entonces en el proceso espiritual puedes obtener recompensas, pero puedes ponerlas en vigencia reservada, no usarlas porque si usas la recompensa se agotará el fruto, pero puedes acumularlo al no disfrutarlo. Es posible que no lo disfrutes. Acumularás, seguirás acumulando. Pero cuando se trata del pecado, hay que afrontarlo como y cuando seas condenado a la pena. Ahora no tienes ningún derecho a negarte o no ir a la sanción, podemos negar un premio, no podemos negar una sentencia de sanción, no puedes negarte, pero ¿porque no tenemos el poder, la autoridad, para negarlo? Pero hay santos que tienen este poder, pueden rechazar las recompensas, pueden rechazar incluso los pecados. Muy a menudo, pueden tomar pecados que sabes que tu no puedes enviar un apoderado para tu penalización. Imagina que te imponen una pena de muerte, no puedes decir "le enviaré un apoderado". Nadie, pero los santos pueden hacerlo, los sabios pueden hacerlo y lo han hecho. Ellos tienen poderes, nosotros no tenemos poderes, ellos tienen poderes. Muchas veces toman el sufrimiento de sus discípulos, de sus devotos y por eso sufren, porque no sufren por su propio sufrimiento, toman el sufrimiento de sus discípulos, toman el sufrimiento de sus devotos. Entonces ellos serán redimidos y el santo sufrirá. Muchas veces decimos ¿por qué un santo debería estar sufriendo tanto?, eso significa que debe haber muchos pecados cometidos por el santo. No, no, tienen un poder y una autoridad que nosotros no tenemos. No puedo transferir mi pecado a tu cuenta, no puedes transferir tu pecado a mi cuenta, pero un santo puede hacerlo. Puede transferir los pecados de otros a su cuenta, no los transfiere a la cuenta de otra persona, porque él no se preocupa por el sufrimiento. Él no está agonizando por el sufrimiento y por eso puede tomarlo, permitirá la transacción de su devoto para que el sufrimiento llegue a su cuenta y lo sufrirá.

Solo os daré una incidencia que realmente sucedió, no en un pasado remoto. Todos conocen a Satya Sai Baba de Shirdi. Él era *sadhu*, era santo, era avataar. Así que mantendría todo el tiempo fuego a su alrededor. Habrá algún recipiente conteniendo fuego. Así era él. Siempre que estaba sentado, había cuatro contenedores con fuego. Una vez sucedió que metió la mano en un recipiente que estaba ardiendo y realmente le quemó el brazo, pero no se lo quitó. Mojó la mano, el brazo se quemó, el brazo se quemó, después de un tiempo quitó el brazo. Los discípulos le preguntaron en qué consiste este extraño acto, ¿por qué te quemaste el brazo? ¿Por qué lo insertaste? Dijo que quería levantar a un niño, un bebé de mi devoto que se había puesto en contacto con el fuego, así que para levantar al niño del fuego mojé mi mano porque a menos que pongas tu mano en el fuego no puedes sacar algo del fuego, así que quería que ese bebé se salvara, así que me sumergí y luego quité mi mano y el bebé se salvó. Entonces sufrió, pero sabía que realmente no pasaría por ningún sufrimiento siendo santo. Muchos santos lo han hecho, han tolerado a otros. Ellos tienen ese poder, nosotros no tenemos ese poder. No estaban destinados a

sufrir, pero aun así sufrieron. Entonces ellos no están destinados a sufrir, ellos sufren. Nosotros estamos destinados a sufrir, vamos a sufrir sin escapatoria.

¿Cómo funciona el destino en el yoga? Lo ves. Supongamos que estoy destinado a viajar entre Pune y Mumbai, hay formas y medios en los que puedo viajar, en carretas de bueyes y sufrir mucho, ¿verdad? Estoy destinado a viajar entre dos puntos, Pune y Mumbai. Hace 200 años, el medio habría sido un carro de bueyes. Incluso hoy puedo tomar un carro de bueyes y transportarme a Mumbai. Sufriré los tirones y las sacudidas y lo que no, con el sol y las inclemencias del tiempo. Así que estoy destinado a viajar entre el punto A y el punto B, pero entonces puede ser un carro de bueyes o una limusina. Tendré mucho placer con la súper suspensión, disfrutaré de esa oscilación del auto. Disfrutaré de la música en el auto, disfrutaré del aire acondicionado en el auto. Estoy destinado a viajar entre el punto A y el punto B, ahora podría ser limusina o podría ser un carro de bueyes. Entonces, en el proceso espiritual, el destino está ahí, pero te dan una limusina en lugar de llevarte en un carro de bueyes. Entonces, el destino está ahí, pero no significa que por destino tengas que estar sufriendo y se supone que estás sufriendo, así es como estamos aislados por los procesos espirituales. No sufrimos donde normalmente sufre alguien, sufriremos si no tenemos ese tipo de equipo protector de espiritualidad, espiritualismo, espiritualidad en nosotros. Entonces, en *adhyatma* no escapas al destino, sin embargo, no sufres incluso si el destino es de sufrimiento. ¡Hay tantas cosas en *karma siddhanta*! esto acababa de ocurrir en mi mente con la curiosidad de alguien, así que os doy esta aportación, así que terminamos esta sesión. Muchas gracias.

Namaskar.