

Namaskar. Bienvenidos a una nueva sesión.

En la última, nos embarcamos en el tema del *pranayama* y hoy continúa. *Asana* y *pranayama* son dos cosas diferentes, tal y como concibe normalmente todo el mundo, y se consideran dos partes diferentes del yoga. Tendemos a dibujar una línea, o levantamos una pared, entre *asana* y *pranayama*. Así que en lo que respecta a la práctica del *pranayama*, por supuesto, hay una clara demarcación y se diferencia totalmente de los aspectos de las *asanas*. Sin embargo, cuando se trata de la enseñanza del *pranayama*, en particular, iniciar a alguien en el *pranayama* de forma tradicional y clásica, es lógico y de sentido común que las *asanas* se conviertan en una maravillosa escuela de uno de los principales aspectos del *pranayama*: el uso de la respiración. Y darán la facilidad de entender las acciones, funciones, roles, manifestaciones y fines de la respiración y la exhalación de varias *asanas*. La respiración sería diferente ya que, como recordareis, ya dije que la respiración de *supta veerasana* y de *adho mukha veerasana* difieren radicalmente.

No sólo la respiración difiere, sino que cambia el propósito, la función, el acto, el papel de la respiración. Por tanto, en varias *asanas*, uno se vería inducido a varios procesos de la respiración, varias funciones de la respiración, varios fines de la respiración, varios actos y roles de la respiración, algo muy importante en *pranayama*. Como he dicho, es una regulación de la respiración y no tiene sentido la regulación a menos que uno esté bien orientado con respecto a innumerables actos, propósitos, funciones y procesos de la respiración. Y *asana* es una escuela maravillosa para ese propósito. Por tanto, como dije la última vez, al menos un 10-20% de la práctica debe dedicarse a desarrollar las observaciones necesarias, los estudios necesarios, los aprendizajes necesarios, los experimentos necesarios para saber cómo funciona la respiración. Es una agencia fascinante que nos ha sido dada.

No respiramos sólo por razones respiratorias, respiramos por el acto en sí. Si subes una montaña, una colina, desarrollarás un tipo de respiración que facilita la acción de ascender o descender. No mantienes la respiración mientras estás subiendo, bajando o realizando una hazaña física extraordinaria, del mismo modo que para cada acto extraordinario del intelecto de la mente hay una inspiración y espiración correspondiente (breath and breathing). Es por eso que en la ciencia del yoga, en la filosofía del yoga, en la tecnología del yoga, se dice que la respiración y la mente son dos caras de la misma moneda. La mente tiene varios papeles, varias funciones en nuestra actividad diaria. La mente interpreta variados papeles, papeles enormes que podemos identificar. Así que de nuevo como parte del estudio del *pranayama*, en algún lugar hay que tratar de entender las diversas funciones de la mente, las diversas funciones del cuerpo, y que para cada tipo de acción corporal o mental hay un tipo de inspiración y espiración.

Cuando se hace un esfuerzo corporal especial, como sentarse con un esfuerzo especial, a algunas personas les resulta difícil sentarse. ¿Cómo se sientan? Y luego, cuando se levantan, ¿cómo se levantan? Sabemos que hay una dificultad para sentarse y una

dificultad para levantarse. No vemos que haya una respiración correspondiente a la acción, que no es una acción fácil, que no es natural para ellos - estar sentados o de pie, o pasar de pie a sentado o de sentado a de pie. Se vuelve un esfuerzo especial. Siempre que hay un esfuerzo especial, la respiración aparece como un factor que contribuye de forma muy importante, un factor de ayuda. También cuando hay una acción extraordinaria de la mente, hay una respiración correspondiente. Veamos, ¿has observado alguna vez que si es un acto de voluntad y volición -"Voy a hacer"- hay una inhalación correspondiente? Inhalas habitualmente por voluntad, volición o un tipo de acción de la mente. O cuando dices "Me rindo, suplico", hay una especie de respiración para cada acto mental – súplica, rendición, mandar, exigir, recibir órdenes, dar órdenes- no es sólo un acto de oratoria diferente, y no es sólo un acto mental diferente, también hay un gesto físico. "Voy a hacer" se hace hinchando el pecho. "Voy a hacer" no se hace con el pecho hundido. Hay lenguaje corporal detrás. Así que detrás del cuerpo está la mente y detrás de la mente, el cuerpo. Pero lo más destacado es que hay respiración detrás del cuerpo y respiración detrás de la mente. Acciones del cuerpo, acciones de la mente, es una cuestión de observación. Como estudiantes de yoga, habéis de hacer esta observación.

A veces, del mismo modo que para una acción física hay una respiración correspondiente, para una acción mental hay una respiración correspondiente. Y, por lo tanto, hay enormes fisiologías respiratorias. Tener una fisiología de la respiración no es sólo un proceso mecánico. En distintos estados mentales, en distintos estados de ánimo, distintos actos mentales, hay un proceso de respiración correspondiente y, por tanto, existe una fisiología de la respiración muy flexible. Básicamente, que la mente y la respiración son dos caras de la misma moneda es una especie de principio del yoga. Así que pensamos en estudiar la psicología de la mente, y no captamos o estudiamos la otra cara de la misma moneda. Si la mente es la cara de la moneda, la cruz es la respiración. Y, por ello, si se estudia la mente, por la psicología, hay que estudiarla también por la respiración y tan importante en la psicología es el estudio de la respiración como el estudio de la mente, porque son dos caras de la misma moneda.

Esto no ha nacido de la ciencia moderna de la mente. No consideran la respiración como la otra cara de la mente, mientras que el yoga postula que la mente y la respiración son dos caras de la misma moneda. Así que el yoga lleva a cabo tantos estudios de la mente como estudios de la respiración. Por eso, es una ciencia completa del estudio de la mente. A menos que se estudie la respiración, no se puede estudiar la mente. Por contra, en la psicología moderna no se tiene en cuenta la respiración, sólo quieren estudiar la mente. Eso tiene muchos fallos. Así que el yoga hace ambas cosas – estudia la respiración y la mente. Son estudios integrados. Tienen que estudiarse. No puedes estudiar sólo la cara de la moneda, pensando que no hay cruz. No puede haber una moneda sin cruz, la cruz de la moneda. O no puede haber cara sin la cara de la moneda o la cruz de la moneda. Coexisten, van juntos.

Por lo tanto, la cara y la cruz son la mente y la respiración. La cara y la cruz son el cuerpo y la respiración. Dime, ¿dónde no hay respiración? Dime. ¿En cuál de tus actos no hay respiración? Y debes recordar que cuando me refiero a respiración son las tres: inhalación, espiración y retención. Así que las tres conforman la respiración. No sólo es la inhalación y la espiración. Así que dime en qué situación no hay inhalación, de apoyo o relevante, ni

exhalación, relevante y de apoyo, o retención. No hay ninguna acción en la vida en la que las tres sean insignificantes, o que no haya que tenerlas en cuenta. Así que *asana* es una maravillosa escuela ya que contamos con variados movimientos corporales, acciones corporales, posiciones corporales, y cómo se comporta la respiración corporal en cada una es un aspecto importante de estudio. Y en las *asanas* también tenemos que dirigirnos a la mente. No puede ser no direccionar la mente, y sólo direccionar el cuerpo - entonces son posturas. En las posturas se puede hacer caso omiso de la mente y sólo llevar a cabo la postura, pero en las *asanas* eso no está permitido. No es posible en absoluto. Así que veremos la mente como la otra parte del cuerpo, además de la parte trasera de la mente. Y hay un enorme margen para llevar a cabo los estudios de la respiración. Hay varias fases en las *asanas* -hacer, permanecer, mantener, acceso, intensidad, libertad, condición estable. En toda situación, la respiración viene en formas variadas. Así que también haciendo, aprendiendo, estudiando, entendiendo, comprendiendo, analizando y en varios actos para el conocimiento, la respiración es una fuerza muy significativa.

La respiración para intentar un *asana* es un tipo de respiración, pero la respiración para permanecer en un *asana* es otro tipo de respiración. No puedes mantenerte en la postura sin tener en cuenta la respiración, la respiración correspondiente. Así que *asana* es una academia maravillosa; por ello, el 10-20% de tu esfuerzo en *asana* debe dedicarse al estudio, la observación de la respiración, las direcciones de la respiración, los usos de la respiración, las aplicaciones de la respiración, tanto la respiración como benefactora como beneficiaria, y luego identificar los beneficios de la respiración. A menos que hayas aprendido los beneficios de la respiración, ¿cómo vas a regularla? ¿Te gustaría que alguien la regulara, sin conocer y sin considerar sus beneficios? Eso es explotación, eso es anarquía, anarquía. Si alguien te regula y controla, sin considerar tus beneficios, no te gustará. Sería dictatorial. Así que no se puede considerar la regulación de la respiración como sugiere la propia nomenclatura, sin entender, identificar y hacer provisiones para los beneficios de la respiración. Si quieres usar a alguien, también debes considerar los beneficios de esa persona. Y hacer lo necesario para que la persona tenga los beneficios.

Por tanto, si se usa la respiración en las *asanas*, se deben identificar los beneficios para la respiración. Si la respiración se aplica en las *asanas*, se deben identificar sus beneficios. Así que también se ha de abordar la respiración. Toda esta formación viene de las *asanas*, siempre y cuando se reciba. Normalmente no lo hacemos porque consideramos las *asanas* como posturas y una especie de cultura física, y no tenemos en cuenta la respiración. Las *asanas* son una escuela maravillosa para aprender sobre la respiración, para introducirse en la respiración. Todos respiramos - todos respiramos de por vida - setenta, ochenta, noventa, cien años. Pero no tendrás una introducción a la respiración suficiente. La gente muere, muere sin haber sabido respirar. Mueren tras haber respirado durante toda su vida, pero sin haberse introducido en la respiración. El yoga introduce esta cultura. Debes saber algo sobre la respiración. En cuanto a qué es, qué es esta entidad, qué es este organismo, cuáles son sus funciones, cómo es benefactor y cómo se le pueden aportar beneficios. Solo el yoga considera eso.

Por lo tanto, no será una exageración que todos, incluso si vivimos una vida muy larga y exitosa, estamos bajo una explotación total de la respiración. Eso es muy, muy desafortunado. Y no sólo desafortunado, es altamente injustificable. La agencia, que es

muy de subsistencia y para cada acto, para cada momento de nuestra vida, para cada etapa de nuestra vida, cada acto de nuestra vida, no nos la presentamos, lo cual es muy, muy desafortunado. Y es injustificable. Un pecado. Por lo tanto, el yoga da esta sabiduría de que debes considerar la respiración, tratar de conocer la respiración, familiarizarte con la respiración. La gente vive durante 80, 90 años incesantemente con la respiración, y sin conocerla. No es justificable. La humanidad. Es inhumana. Es inhumano que ni siquiera conozcamos la respiración, pero la usemos. Y por lo tanto, las *asanas* son una escuela maravillosa para ese propósito.

Esto es sabiduría tradicional, no viene en los libros. Todos los textos te dirán, te enseñarán a hacer *asana* y *pranayama*, no te dirán una palabra sobre cómo enseñar porque el aprendizaje y la enseñanza son personalizados. Cambian de persona a persona. Por lo tanto, un texto no puede mencionar todo eso. Así que la forma en que se hace yoga se describirá en los textos. Nunca describirán cómo se debe enseñar el yoga, y cómo se debe aprender. Esto es solo algo que es tradición, ha llegado a nosotros por la tradición; es sabiduría tradicional. Así que el libro de *pranayama* te enseñará, te hablará de los distintos *pranayamas* -*ujjayi*- *anuloma-pratiloma*, *surya bhedan*, *Chandra bhedan*, *bhrastika*, *brahmari*, *plavini*, etc, varios-, te contará varios *pranayamas*. Tal vez te enseñen cómo hacerlo. Ningún libro te enseñará cómo aprender, eso no es en absoluto un asunto de libros. Por eso hay una larga tradición, *guru-shishya parampara*. Y eso, *guru-shishya parampara*, solo puede arrojar luz sobre cómo enseñar y cómo aprender. Ningún texto te lo dirá. El texto de Patanjali no te enseña cómo aprender yoga. Te dirá qué es el yoga y cómo hacer yoga. ¿Pero no necesitarás aprender antes de hacerlo? ¿Qué hay en tu vida que puedas hacer sin aprender? ¿Cuántas cosas hay, a menos que aprendas, que no puedes hacer? Las cosas naturales que no tienes que aprender, las harás. Instintivamente no tienes que aprenderlas, lo harás. Pero para todas las demás cosas, necesitamos formarnos. Es por eso este esfuerzo por educarse en el yoga.

De cualquier forma, lo destacable es que las *asanas* son una escuela importante, dejadme que no me explaye mucho más en solo una sesión.

En segundo lugar, se llama *pranayama*, no *shvasayama*. Pero mira lo que realmente se practica, solo se te dan instrucciones de la respiración. Inhalar y exhalar, o inhalar y retener y exhalar. O exhalar, retener e inhalar. Todo hace referencia a la respiración. Respira profundo, respira profundo, respira despacio, etc., etc. de tal forma que solo abordamos la respiración. Por eso en el *pranayama* no clásico, se hace hincapié en tomar conciencia de la respiración y luego en usar la respiración en la nariz, sentir la respiración y hacerla larga, hacerla profunda, hacerla lenta, etc., etc. Pero en ese caso, debería haberse llamado *shvaasaayaama*. No se llama *shvaasaayama*. ¿Por qué se llama *pranayama*? Estamos abordando la respiración. La respiración no es una fuerza vital, es para la fuerza vital. La respiración en sí misma no es fuerza vital. Porque una vez que la fuerza vital ha salido del cuerpo y este se ha convertido en un cadáver, por mucho aire que se le bombee no le va a reanimar, no le devuelve la vida. Por lo tanto, no es una fuerza vital. La respiración no es fuerza vital. Es para la fuerza vital. La vida es algo diferente que viene y se va, y mientras permanezca con nosotros, seguimos respirando, debemos respirar. Así que la respiración no es realmente fuerza vital, es para la fuerza vital. Es por la fuerza vital. Mientras la fuerza vital esté ahí, respirarás. O mientras respire, habrá fuerza vital. Son dos entidades

separadas. De lo contrario, podrías mantener la bomba respiratoria encendida en una persona. Cuando la vida se va, esa función no funciona. ¿Por qué se llama *pranayama* y no *shvasayama*? Y luego, en el paquete popular y en el yoga de consumo mundial solo se enseña a lidiar con la respiración. Manejar la respiración. Eso debería llamarse *shvasayama*. La cuestión es por qué se llama *pranayama*. En el proceso educativo, debemos ser conscientes de algo, que hay un aspecto en nosotros que la fisiología esotérica dice que se llama *pranamaya kosha*. Como en la anatomía humana, no según la anatomía exotérica, sino según la anatomía esotérica, hay 5 *koshas* -*annamaya*, *pranamaya*, *manomaya*, *vijnanamaya*, *anandamaya*. Ahora bien, estos *koshas* no se conocen en la anatomía moderna. No hablan de esas cosas. Solo del cuerpo corpóreo y de los órganos del cuerpo, la constitución, la constitución del cuerpo corpóreo que está compuesto de materia corporal como la piel, la carne, los músculos, los tejidos, las células, las células duras y blandas, los tejidos - tejidos duros y blandos, y los órganos del cuerpo para su funcionamiento sistémico. El *pranamaya kosha* todavía no está en el ámbito de la ciencia moderna. Sin embargo, la sabiduría antigua habla de ello. Así es, es imperativo que sepamos lo que es *pranamaya kosha* para tener una comprensión preliminar de *pranayama*. El simple hecho de abordar la respiración no se convertirá en *pranayama*. La respiración respiratoria solo funcionará para el órgano respiratorio, el sistema respiratorio. No va a ir más allá. Por lo tanto, es fundamental que, en el proceso educativo, se nos induzca al concepto de *kosha*. Y debemos saber qué es *pranamaya kosha*. Así que cuando tenemos algún tipo de introducción a *pranamaya kosha*, algo de comprensión de *pranamaya kosha*, incluso solo información de *pranamaya kosha*, podemos idear, personalizar o deducir qué es *pranayama*, por qué es *pranayama*.

Si nos olvidamos de *pranayama kosha*, ¿por qué creemos entonces también en el *pranayama*? Esto implica que debes conocer los *pancha koshas*. Y es importante tener suficiente información al menos sobre *pranamaya kosha*. Todo conocimiento comienza con información. Dondequiera que el conocimiento no pueda comenzar con la percepción de objetos tangibles, se iniciará con las percepciones. Pero hay muchos aspectos intangibles, por lo que necesitamos información. Así que al menos debe haber alguna información sobre *Pranamaya Kosha*. De otra manera, no hay una forma real de acometer *pranayama* de forma clásica en el proceso de formación. Por ello, para conocer *Pranamaya Kosha*, debes saber que hay 5 *koshas*. El primero de los *koshas* es *Annamaya kosha*. Por eso, debemos saber algo sobre *annamaya*, porque *pranamaya kosha* subyace a *annamaya kosha*; está impregnado por *pranamaya kosha*. Y, por lo tanto, *annamaya kosha* es el primero de los *koshas* que hemos de conocer. Ahora, en la forma más simple, como preliminar, muy primaria, daré sólo información básica. No puedo aportar información en profundidad, ya que hasta ahora no hemos llegado a *annamaya kosha*, o *pancha koshas*. Déjame decirte pues qué es este *pranamaya kosha*, para que lo entendamos. Todo lo que vive por la comida, prospera por la comida, se mantiene por la comida, se nutre por la comida, crece por la comida, es *annamaya (kosha)*. Incluso esta mente temporal, la mente empírica, la mente cerebral, se genera a través de la comida. Si no comes, no tendrás sangre. Si no tienes sangre, no habrá suministro de sangre al cerebro. Si no hay flujo de sangre al cerebro, ¿funcionará el cerebro? El cerebro funciona por el aporte de sangre. Y el suministro de sangre significa que la sangre es la esencia de toda la comida. La sangre es la esencia de todos los alimentos que has ingerido. Así que no solo la materia del cuerpo es *annamaya*, incluso la materia de la mente es *annamaya*. No solo los órganos del cuerpo son

*annamaya*, que están hechos de piel, carne, músculos, huesos, tejidos, fibras, sino que también la mente y los órganos de la mente son *annamaya*.

Veamos, es sabido que todos tenemos una cierta cantidad de memoria. Una memoria que la genera un centro de memoria en el cerebro. Hay un mecanismo de memoria en el cerebro. Si no funciona, no tendremos ni siquiera la memoria funcional, la memoria de la vida. Así que esta memoria es, de nuevo, alimento. Si tú -hay una historia maravillosa en un *Upanishad*: un *acharya* hace un ayuno disciplinado, día tras día, día tras día, día tras día, día tras día. Continúa ayunando, un ayuno completo durante 15 días. Y luego lentamente pierde incluso las facultades normales. Y luego, cuando se le da comida, lentamente las facultades normales reaparecen, la memoria, el reconocimiento, la percepción, la cognición. Muchos de vosotros a veces os mareáis - ¿por qué? Porque hay un bajo suministro de sangre al cerebro durante un tiempo. ¿Qué es lo que sucede? No ves aunque los ojos estén abiertos, no oyes aunque los oídos estén abiertos. Ni siquiera puedes estar de pie, porque cuando te sientes mareado, te derrumbas. No tienes ninguna enfermedad en las piernas que te haga caer. Pero hay funciones normales por las que estamos de pie y por las que caminamos. Todo viene del cerebro y del suministro de sangre al cerebro; es por la sangre que llevamos a cabo actividades normales, las actividades del día a día, las funciones del cerebro y la mente.

Por lo tanto, este suministro de sangre ¡qué importante es para la encarnación humana! de física a mental, de mental a física, es muy importante. ¿De qué viene la sangre? ¿De dónde? La sangre viene de tu comida. Y por lo tanto, toda esta manifestación general del cuerpo y la mente, incluso nuestra mente, es *annamaya*. No te equivoques. Porque fácilmente pensarás que la mente es *manomaya*. No. Para nada. La mente también, esta mente psicológica, esta mente empírica, esta mente temporal, esta mente cerebral, es *annamaya*, porque prospera con la comida, que genera sangre. Y suministra sangre a cualquier parte del cuerpo y del cerebro. Así que incluso esta mente es *annamaya*. Los recuerdos son *annamaya*. La percepción, la cognición todo lo que tenemos, es un acto mental, es un acto intelectual, es un acto emocional, pero verás que depende de la sangre. Si no hay sangre, se corta el suministro de sangre, entonces ¿qué pasa? Si se corta el suministro de sangre al cerebro, alguien tiene una muerte cerebral, ¿qué funciona? ¿funciona la mente? Porque si se corta el suministro de sangre al cerebro, la mente no funciona. Eso significa que la mente depende de la sangre y la sangre es un producto, si no el producto final, es un producto de la comida que comemos. Y luego esa historia en el *Upanishad*, cuando lentamente se administra la comida, la persona comienza a cobrar vida. Se recobra, es capaz de levantarse. Antes, estaba agotado, no habiendo comido en 15 días, no podía levantarse. Y ni siquiera estaba consciente, se quedó inconsciente. Pero cuando se le administró comida, le volvió la consciencia. Empezó incluso a realizar movimientos corporales - se levantó, luego empezó a caminar, y luego se dieron otras varias facultades normales, empezó a reconocer. La percepción, la cognición, todo empezó a funcionar. Todo depende de la sangre. Todo lo que depende de la sangre es *annamaya*. Eso es *annamaya kosha*. No solo el cuerpo físico es *annamaya*. Los órganos del cuerpo, los órganos de la mente, las funciones del cuerpo, las funciones de la mente, los aspectos del cuerpo, los aspectos de la mente, ¡todo eso es *annamaya*, *annamaya*, *annamaya*! Incluso esta inteligencia mía es *annamaya*. Si no me das comida en 15-20 días y 1 mes y no me das nada de comida, no se producirá. No seré capaz de hacer esto. Porque esa es la

energía que hay detrás. Así que donde la comida es energía, la ingesta de alimentos de energía, la forma de la sangre, porque la comida ha de transformarse en materia corporal, y entonces su esencia se convierte en sangre. Así que la sangre no es más que comida. Es una mutación de la comida, una forma de comida. Y por lo tanto, todo es *annamaya*. No somos solo seres *annamaya*. Hay *pranamaya kosha*. ¿Qué es este *pranamaya kosha*? Si recuerdas, di alguna información introductoria sobre los aspectos *adibhautik*, *adidaivik*, *adhyatmic*. *Adhidaivik* son los aspectos celestiales que hay dentro de nosotros. Así que, en nuestro interior, tenemos cielos. Pensamos que todos los dioses residen, presiden los cielos. Hay *swarga* -hay cielo- dentro de nosotros, donde habitan los dioses. A menos que los dioses estén dentro de nosotros, no somos seres humanos funcionales. Así se describe en la anatomía esotérica, la fisiología, que nuestros catorce órganos tienen catorce *devatas*, catorce fuerzas celestiales que son deidades que presiden los catorce órganos. Cinco son el sistema motor, cinco el sistema cognitivo y cuatro el sistema mental. *Karmendriyas*, que son cinco; *jnanendriyas*, que son cinco, y *antarindriyas*, *manas endriyas*, que son cuatro: *manas*, *buddhi*, *ahamkara*, *citta*. Son catorce órganos de la humanidad, de los seres humanos. Y todos estos catorce órganos, como dije en una de estas sesiones, tienen funciones especiales. Tienen funciones únicas. Ninguna cosa terrenal funciona así. Son fuerzas celestiales, por tanto con capacidades extraordinarias.

Tu corazón funciona, funcionará, durante 80, 90, 100 años. ¿Qué parte de un coche o una máquina o un automóvil, o cualquier máquina funcionará durante tantos años? Cada órgano es realmente único. Nuestros oídos no son una grabadora, no un órgano mecánico por el que los oídos sean una grabadora. No solo captan un sonido, sino que también trabajan mucho en la mente. Trabajan mucho en el cuerpo también. Trabajan en la psique y la consciencia. Con malas noticias, te derrumbas. Con buenas noticias, ¡quizás un cadáver se ponga de pie solo escuchando buenas noticias! Así que no es solo una grabadora. ¿Verás alguna vez a una grabadora bailando extasiada por haber grabado una voz celestial de un vocalista o músico de primera clase, por haber grabado la música de alguien, de un maestro? No verás una grabadora saltando extasiada. Ya sea un sonido desagradable, o un sonido muy áspero, o una voz dulce, no reacciona. Solo graba. Nuestros oídos no son así.

Los ojos no son cámaras. Los oídos no son grabadoras. Por tanto, no deberías tener una imagen mecánica del cuerpo. Por lo tanto, se llaman *indriyas*, ya te expliqué hace algún tiempo por qué se llaman *indriyas*, no órganos. No se llaman *avaayava*. Se llaman *indriyas* - de Indra, el rey de todos los dioses.

Hay deidades presidiendo todos nuestros órganos, los órganos de la mente, los órganos de nuestro sistema. Son por ello realmente órganos celestiales. Es una maravilla ver que el corazón trabaja durante tantos años incesantemente. Los pulmones trabajando incesantemente durante muchos años de nuestra vida. Tienen un proceso de auto renovación, siguen renovándose. ¿Hay alguna máquina que siga renovándose a sí misma?

Pero si piensas de forma mecánica, con una visión mecánica del cuerpo, el hígado como un órgano mecánico, no se renovará a sí mismo. Podría pedir un reemplazo. Cada dos, tres, cuatro, cinco años. Lo mismo que sucede a todas las máquinas, que hay que reemplazar las partes. Pero se lleva a cabo una renovación automática, por eso es algo muy celestial.

Así que las fuerzas celestiales residen dentro de nosotros. Una cosa sencilla que hace que, si quieres ir a un cuerpo celeste como la Luna o Marte, tienes que llevar tu botella de

oxígeno, de lo contrario no vivirás. Así que llevas una botella de oxígeno y vas a la Luna, vas a Marte, o a cualquier cuerpo celeste; de lo contrario no puedes ir, no puedes poner un pie allí, a menos que lleves una botella de oxígeno. También las fuerzas celestiales que vienen y residen en nuestra persona, necesitan su atmósfera. Como tu haces, tener que llevarte la atmósfera de la tierra para ir a cualquier planeta o cuerpo celeste, de lo contrario no podrás quedarte allí mucho tiempo, si no te llevas la atmósfera de la tierra. Así ellos tienen que tener atmósfera dentro de nosotros, atmósfera celestial. Por lo tanto, en esa imagen del microcosmos del cuerpo, dicen que también hay cielo en el cuerpo, hay todo un universo en el cuerpo, así que, la cuestión de los cielos no está ahí. Porque los cielos son parte del universo. Así que tienen que tener su atmósfera. Y, por lo tanto, hay un *pranamaya kosha*. Así que todo lo que comemos y hablamos y hacemos y comemos, se convierte en *prana*. Crean una atmósfera pránica para ellos. Al igual que nosotros necesitamos oxígeno, ellos necesitan *prana*. Si no hay *prana*, no vivirán. Se irán. De igual modo que no vivirías si no tienes oxígeno. Lo que es oxígeno para nosotros, es *prana* para ellos. Y mientras ellos están ahí, nosotros estamos viviendo. Si deciden irse, tenemos que abandonar el bucle mortal. No podemos decir “aún así me quedaré”. Si todas las fuerzas celestiales se van, no puedes quedarte. Hay una historia maravillosa que viene en los *Upanishad*. Un órgano se va, a la persona no le pasa nada. Los ojos se van, la persona se queda ciega. Los oídos se van, la persona se queda sorda, etc. Uno por uno, los órganos se van marchando, y realmente no obstaculiza la existencia. Pero el *prana* decide irse, cuando el *prana* decide irse, comienza a arrancarlo todo. Y por lo tanto, la persona no permite que el *prana* se vaya, que deje a la persona. Le dicen “no debes, no debes irte”. Deja que los ojos se vayan, no tengo ningún problema. Deja que los oídos se vayan, no tengo ningún problema. Todavía vivo. Pero cuando el *prana* decide irse, la persona sabe que no puede vivir y dice “no te vayas, no te vayas para que yo viva”.

Hay una hermosa descripción que viene en los *Upanishad*. Que este *pranamaya kosha* es un *kosha* de todos los *devatas* que residen en nosotros. Si no residen, ni siquiera somos seres humanos. Somos cadáveres. Y es por eso que nos abordan como cuerpo. Así que ese es el *pranamaya kosha*. El *pranamaya kosha*, como lo describe la ciencia, está compuesto por 5 *pranas* - *prana*, *apana*, *samana*, *udana*, *vyana*. Son cinco *pranas*. Y luego los *shat chakras*. Así que debemos tener alguna información introductoria sobre estos *shat chakras*, porque son parte del *pranamaya kosha*. El *pranamaya kosha* está compuesto por 6 *plexii* - *muladhara*, *svadhishtana*, *manipuraka*, *anahata*, *vishuddhi*, *ajna*. Y, por supuesto, el *sahsraara*, el séptimo. Así que *pranamaya kosha* está compuesto de *chakras*, y *pranamaya kosha* está compuesto de cinco *pranas*: *prana*, *apana*, *samana*, *vyana*, *udana*. Necesitamos, pues, alguna información introductoria sobre los *pancha pranas*. Necesitamos alguna introducción sobre los *pancha koshas*, para abordar el *pranayama* en un proceso educativo. En un proceso y propósito educativo. Ahora, en el paquete de consumo no tienes que educarte. En el consumismo, no tienes que educarte. Como hoy, que podemos usar incluso los teléfonos inteligentes y los ordenadores portátiles y las computadoras sin formación. Pero, ¿cuál es la diferencia entre alguien que está formado en ingeniería de software, y alguien que no lo está pero es usuario? En el mundo del consumo, los ordenadores están fabricados para que los consumidores los usen. Pero hay una gran diferencia entre una persona cualificada que los usa y una persona no cualificada que los usa.

Así que no por usar el ordenador puedes decir que seas ingeniero de software. Sería ridículo. Lo mismo ocurre con el yoga, estamos usando todas estas cosas. Como cualquiera (cualquier Tom, Dick y Harry) usa un teléfono inteligente. Una de las razones por las que tal vez se le llama teléfono inteligente es que los que no son inteligentes lo usan. Mientras que los que son inteligentes deberían usarlo. Mientras que los que no son inteligentes lo están usando. Por eso es un teléfono inteligente. Algo similar ha pasado con el yoga. Cualquiera usa un teléfono inteligente; cualquiera, cualquier Tom, Dick o Harry se embarca en el yoga. Eso no es un proceso educativo. Debes formarte al respecto. Así que es imprescindible un poco de información básica sobre el *pranamaya kosha*. Y, como dije, la definición que puedo darte, y la jerarquía, es que está compuesto por cinco *pranas*. Ninguna ciencia del cuerpo te dirá nada sobre cinco *pranas*. Solo el yoga te hablará de los cinco *pranas*. La sabiduría antigua se refirió a cinco *pranas*: *prana*, *apana*, *samana*, *vyana*, *udana*. ¿Cuáles son sus funciones? Tienen diferentes funciones. Están por toda la encarnación, toda la encarnación está dirigida por *pranas*. Por eso, cuando se va el *prana*, llega la muerte. *Prana* es vital para nuestra existencia. Y el *prana* tiene su lugar en el *Pranamaya Kosha*. El *Pranamaya kosha* se compone de *shat chakras* y *pancha pranas*.

Es fundamental algo de introducción básica, de conocimiento introductorio al respecto. Te hablé sobre el *annamaya kosha*, que es el cuerpo y la mente, sustentados por la comida. Es con la comida con la que no solo crece el cuerpo, también la mente. Se le da la comida al bebé, se le da el alimento, no solo para que el cuerpo crezca, sino también para que la mente crezca. Del mismo modo, la comida funciona tanto para el cuerpo como para la mente. ¿Qué aspecto de la mente? - se puede entender fácilmente - la mente cerebral, la mente temporal, la mente empírica es la mente generada por el cerebro. Eso es *annamaya kosha*.

Y el *pranamaya kosha*. Por lo tanto, es necesaria una pequeña introducción a estos *koshas*. Acabo de dar una breve, breve introducción a *pranamaya kosha*, que es parte de la encarnación humana. Tratemos de entender cómo es el *pranayama*, qué es el *prana*. Todavía no hemos entrado en eso. Eso queda para la próxima vez. Suficiente por hoy. ¡Namaste!