

Estábamos considerando *Annamaya Kośa*, y es porque estamos tratando con *Prāṇāyāma*. El *Prāṇāyāma* tiene algo que ver con *Prāṇāyāma Kośa*. No es sólo la respiración desde el sistema respiratorio, tiene algo que ver con *Prāṇāyāma Kośa*. Funciona desde allí y trabaja para esto y por lo tanto es *Prāṇāyāma* debido al *Kośa* que tenemos en la fisiología esotérica llamado *Prāṇāyāma Kośa*.

Ahora, para entender el *Prāṇāyāma Kośa* es imperativo que entendamos los cinco *Kośas*, sólo en los aspectos introductorios. Es por eso que estamos recorriendo a través de la introducción los 5 *Kośas* para que entendamos el *Prāṇāyāma Kośa* en relación a los otros cuatro *Kośas*, eso es importante.

La última vez tratamos de ver *Annamaya Kośa*. *Annamaya Kośa* es nuestra manifestación, la cual es aparente y tiene todas nuestras referencias de identidades y referencias de identificación. Así, todas las referencias de identidad y referencias de identificación están en *Annamaya Kośa*. Ese es el aspecto de nosotros que podemos afirmar que *me conozco a mí mismo* y los demás también *se conocen a sí mismos*. Así que por eso son referencias de identidad y referencias de identificación y esa es nuestra manifestación, que nos da un papel funcional en la vida, y por eso es nuestra manifestación. El *Prāṇāyāma Kośa* subyace a *Annamaya Kośa*, sin embargo, también impregna a *Annamaya Kośa*.

Ahora, ¿qué es *Prāṇāyāma Kośa* ?

*Prāṇāyāma Kośa* tiene todo el mapa de nuestro destino. Nacemos con un destino para cada vida, venimos con un destino propio o el mapa del destino, hay un esquema de destino y eso lo da *Prāṇāyāma Kośa*.

Así que para entender esto podría decir que si nos preguntamos por qué somos así o por qué no somos así, es porque se nos da un esquema, se nos da un mapa, que es el que regula nuestra vida dada por nuestro destino, en lo que respecta a nuestra manifestación humana - *Mana Yoni* - donde nacemos en forma humana. Venimos con un destino, que no es el caso de otras criaturas, criaturas subhumanas.

Así que ese es nuestro *Prāṇāyāma Kośa*, el cuerpo de tendencias; esto nos da un esquema de tendencias y eso es el regulador de nuestra manifestación. Así que el *Prāṇāyāma* es un regulador, también nos da los esquemas, nos da un mapa de carreteras, nos da un plan de lo que seremos en nuestra vida, la vida manifiesta, la vida expresa, nuestro perfil expreso, nuestras identidades expresas. Así que eso es *Prāṇāyāma Kośa*.

Por eso a *Prāṇāyāma Kośa* se le llama cuerpo de tendencia. Todos nacemos con tendencias y nos guiamos por nuestras tendencias, las tendencias regulan mucho nuestra conducta a lo largo de la vida. Es muy difícil dejar de lado nuestras tendencias y seguirlo. Así que nacemos con algunas tendencias, inclinaciones y las variedades son enormes. Si nos preguntamos cuáles son las tendencias humanas y cuáles son las inclinaciones humanas, es muy difícil estandarizarlas, ya que hay muchos cuerpos de tendencias, muchos cuerpos de propensiones.

En la psicología del yoga esto es descrito como *Ṣat Chakras*. Entonces, ¿qué son los *Ṣat Chakras*? Operan nuestra manifestación, están operando nuestra manifestación, por lo que somos casi un bálsamo de lo que el *Prāṇāyāma Kośa* nos ofrece. Estamos casi obligados al esquema del *Prāṇāyāma Kośa*, excepto en el caso del *yoga*, donde puedes tener algún acceso a este *Prāṇāyāma Kośa*, ya que el *Prāṇāyāma* es algo que puede trabajar en nuestro *Prāṇāyāma Kośa*. Por lo tanto, se puede decir que en cierta medida o incluso en gran medida el *Prāṇāyāma* y las prácticas prácticas pueden realmente alterar, en cierta medida, o modificar al menos nuestro destino. No somos totalmente víctimas de nuestro destino o esclavos de nuestro destino siempre que tengamos algún *Sādhana* que circunscriba el *Prāṇāyāma Kośa*.

Así, en *Adhyātma Sādhana*, como hemos visto antes, el cuerpo basto, sutil y causal, *Sthūla, Sūkṣma, Kāraṇa Śarīra*. Entonces, *Prāṇāyāma Kośa* llega a algún lugar allí, lo que puede ayudarnos a acceder al esquema con el que has nacido. Entonces, mediante *adhyātma, Paramātmā* y *yoga*, uno realmente puede modificar hasta cierto punto el destino, y el destino será manejado hasta cierto punto por las prácticas *yóguicas*, y el *Prāṇāyāma* tiene medidas muy poderosas. El *Prāṇāyāma* ('el hair dosham') es lo que las escrituras dicen que realmente puede quemar los defectos que tenemos. Entonces, si quieres trabajar en las tendencias corporales, *Prāṇāyāma Kośa* es solo la puerta de entrada.

*Prāṇāyāma Kośa* tiene seis *Chakras*, intentemos entender un poco sobre estos 6 *Chakras*, es decir, el cuerpo de tendencia, es decir, la anatomía de nuestra tendencia que es la estructura de nuestras tendencias.

¿Cuáles son estas tendencias?

La primera se llama *Mūlādhāra*, una nomenclatura muy significativa. *Mūla* significa raíz y *adhār* significa soporte. Entonces hay ciertas tendencias de apoyo, tendencias básicas.

¿Cuáles son estas tendencias básicas?

Estas son las tendencias básicas de cualquier forma de vida, no solo del ser humano, porque todos somos criaturas biológicas, todos somos manifestación biológica. Entonces es una tendencia común a todas las criaturas biológicas, por eso se llama *Mūlādhāra*. Ahora las tendencias básicas son con referencia a como señala *Adhyātma*, como señala el yoga; esto es *Āhāra, Nidrā, Maithuna* y *Bhayā*. Entonces, estas son tendencias básicas en todas las vidas biológicas, por lo que también están ahí en el ser humano.

*Āhāra*: significa nuestras ingestas, tenemos tendencia a la comida, no hay nadie que no tenga *Vāsanā* en absoluto para la ingesta de la comida. Habrá algún *Vāsanā*, habrá alguna tendencia. Habrá una fuerte atracción con respecto a la comida. Cuando decimos gustos y disgustos, las criaturas biológicas no pueden vivir sin comida y hay una tendencia a procurarse alimentos y consumirlos. Así que, quien puede hacer crecer las criaturas biológicas e incluso los seres humanos intentarán procurarse y consumir alimentos. ¡La tendencia por la comida es tan fuerte, tan básica! Eso es *Āhāra*.

La segunda tendencia es *Nidrā*. *Nidrā* es nuevamente una tendencia muy fuerte para todas las criaturas biológicas, también para el ser humano. El ser humano de cualquier estrato de consciencia, más evolucionado o menos evolucionado. No se puede decir que haya una aniquilación total de la tendencia a la comida y la tendencia al sueño. Así que no solo hay necesidad de dormir, también hay tendencia a dormir. Entonces, algunas personas son exigentes, selectivas con la comida y el sueño, por lo que en la comida dirán; "solo quiero esto, no quiero nada más, debo tener esto", así que también sobre el sueño, algunas personas tienen una especie de elección y selección. Quieren una particular manera de dormir, un lugar particular para dormir, facilidad particular para dormir, condiciones particulares para dormir. Así que tienen muchas rabietas. Entonces, hay personas que tienen rabietas por la comida, lo que significa que la *Vāsanā* para la comida es fuerte. Hay algunas personas que tienen rabietas para dormir, eso significa que su tendencia a dormir, *Vāsanā* para dormir, es muy fuerte. Algunas personas se comprometen fácilmente, por lo que su tendencia no es tan fuerte; sin embargo, hay una tendencia, no se puede reprimir la tendencia a comer y dormir, *Āhāra* y *Nidrā*.

*Maithun*. También hay una tendencia por el sexo, cualquiera que sea el estado del ser humano hay tendencias por el sexo. Es por eso que esa es la tercera tendencia básica para todas las criaturas biológicas, y los seres humanos también tienen esta tendencia hacia la sexualidad, ya sea que estén casados o no casados, célibes o no célibes, la tendencia está ahí. Entonces, en algún lugar es muy, muy fuerte y sabemos que esa persona es un depredador. Alguna persona tiene una tendencia templada, bastante moderada, por lo que decimos que en realidad es un ser humano, no un depredador. Sin embargo, las tendencias están ahí, no puedes estar sin esa tendencia.

*Bhayā*. El último es *Bhayā* - miedo, miedo a la extinción. Entonces esta es la cuarta tendencia básica, que tienen todas las criaturas biológicas, incluso el ser humano. Independientemente de la evolución de la consciencia, tomarán una medida de defensa en caso de que estén bajo ataque. Aferrarse a la existencia es esa tendencia que *Patañjali* llama *Abhiniveśa*. Por lo tanto, aferrarse a la existencia porque existe el temor a la extinción.

Entonces, estas son cuatro tendencias básicas en todas las criaturas biológicas, están ahí en todos los seres humanos. *Āhāra*, *Nidrā*, *Maithuna* y *Bhayā*, el lugar para eso es *Mūlādhāra chakra*; muy correctamente dado el nombre *Mūlādhāra*, necesidad básica; si eso no existe, existe el miedo a la extinción y entonces uno realmente no permanece como criaturas biológicas.

Así que, de manera poco excepcional, estas tendencias están ahí, en mayor o menor grado, grado culto o inculto, con rabietas o sin rabietas, dispuestas a transigir o no dispuestas a transigir. Entonces, en más o menos grado, estas no nos dejarán. Estas no nos dejarán, sin embargo, puede que seas la persona más evolucionada en consciencia hasta ahora. No estarás sin estas tendencias básicas. Estarán allí en micro, como el rastro microscópico tiene que estar allí, incluso en una persona santa, una persona noble, la persona más evolucionada en consciencia. Eso es *Mūlādhāra*.

Entonces *Mūlādhāra* es un *chakra* que nos da estas tendencias básicas y su grado y tipicidad. Algunas personas tienen tipicidad en estas tendencias, cada uno de nosotros tiene una tipicidad y por lo tanto esta tipicidad está dada por *Mūlādhāra chakra*, que está de acuerdo con nuestro destino, *Prarabdha*. Entonces *Prarabdha* nos da ese tipo de tendencia, que es, por supuesto, poco

flexible, puede ajustarse hacia arriba o hacia abajo. Si estás en muy mala compañía, si estás en malas asociaciones, alcanzará el nivel más bajo. Si estás en mejor compañía, mejor ambiente y gente que nos rodea, nos llevará a un plano superior.

Sin embargo, estas tendencias están ahí. Entonces, mediante *Prāṇāyāma* y el proceso *yóguico*, mediante el proceso *Adhyātmik* definitivamente podemos evolucionar estas tendencias básicas, podemos cultivar las tendencias básicas, no podemos estar privados de ellas. No podemos expulsarlas, no podemos expelerlas. Sin embargo, podemos modificarlas, podemos cultivarlas. Entonces el *Prāṇāyāma* lo hace, el *yoga* lo hace, el *Prāṇa Kriyā* lo hace, las prácticas pránicas lo hacen, así que ese es el *Mūlādhāra chakra*, el primero de los seis plexos.

El segundo se llama *Svādhiṣṭhāna chakra*, de nuevo una nomenclatura muy significativa *Svādhiṣṭhāna*.

Ahora con el primer *chakra* todos somos criaturas biológicas, por eso lo sabemos, muchas veces decimos, "después de todo soy un ser humano o después de todo soy una vida, soy una especie de vida, soy una especie biológica", entonces eso significa que lidiamos con tendencias muy básicas. Entonces, estas son tendencias básicas comunes a todos.

Aquí viene *Svādhiṣṭhāna chakra*, que nos da un esquema para nuestra individualidad. *Svā* significa nuestra individualidad. Esto es *adhiṣṭhān*, esto es sustrato para nuestra individualidad, por lo que somos distintos a otras personas. Nos destacamos, definitivamente somos diferentes a cualquier otra persona, o toda la humanidad. Entonces esto nos da una identidad única debido a nuestras tendencias *Svādhiṣṭhāna*. Estos son típicos y peculiares de nosotros. Ellas subyacen a nuestra individualidad. Son la base de nuestra individualidad y cada ser humano tiene una individualidad diferente, sabemos que son disposiciones básicas, rasgos básicos o condición psíquica básica, inteligencia, etc.

Entonces somos, nacemos con cierta materia básica, material de nuestra psique y consciencia que nos da individualidad y esa es la marca distintiva. La tendencia individual es nuestra marca distintiva para todos nosotros, que se llama *Svādhiṣṭhāna chakra*, *Sva-adhiṣṭhān chakra*, que nos da el *Sva*, la manifestación de nuestra individualidad.

Así que *Prāṇāyāma* también necesita trabajar en el *Svādhiṣṭhāna chakra*. Si no puedes evolucionar tu *Svā*, eso significa que no estás evolucionando, no puedes evolucionar. Sin embargo, mediante el *yoga* sabemos que podemos evolucionar. Incluso en nuestras tendencias individuales, en las tendencias personales evolucionamos. Así como dijimos que podemos evolucionar en nuestras tendencias biológicas, las cuales son generales, comunes a todos los seres y a todos los seres humanos, pero sin embargo podemos evolucionar en nuestras tendencias por la alimentación, tendencias por el sexo, tendencias por el miedo a la extinción: *Āhāra*, *Nidrā*, *Maithuna* y *Bhayā*. También podemos tener algún tipo de sueño regulado. Nuestro sueño puede evolucionar. Algunas personas en algunas etapas de su vida duermen inertes, *tamásicas*, duermen absolutamente inertes. Sin embargo, si evolucionamos químicamente nosotros mismos, bioquímicamente, cuando evolucionamos a través del *yoga*, entonces, naturalmente, nuestro sueño será más evolucionado. No es tan *tamásico* ya que el color negro puede ser negro azabache y que sabes negro oscuro,

negro azabache y negro, ¿cuál es la diferencia? Entonces, el sueño es algo así como negro azabache, una condición de negro, por lo que algunas personas obtienen un sueño negro o quizás algunas personas también duermen en marrón oscuro.

Entonces, el sueño también tiene diferentes estratos culturales. Las personas *tamásicas*, tendrán un sueño muy pesado, muy inerte, mientras que la gente *sáttvica* tendrá un sueño bastante despierto, se pueden despertar muy fácilmente, pero las personas *tamásicas* no se pueden despertar fácilmente en absoluto.

Por tanto, existen diferentes grados de intensidad del sueño, así que eso también puede ser evolucionado. La *Bhagavad Gitā* en el capítulo 6 (6:17) dice que deben tener alimentos regulados, despertar regulado y hábitos de sueño regulados, *Yuktāhāra vihārasya*. Ese verso de la *Bhagavad Gitā*, también habla sobre nuestro sueño: nuestro sueño también debe evolucionar, regular el sueño, disciplinar el sueño. Entonces, a través de *Prāṇāyāma*, a través del yoga y a través de prácticas espirituales, puedes evolucionar, estas tendencias básicas pueden evolucionar.

También puedes evolucionar tus tendencias individuales. Antes de comenzar o embarcarte en prácticas espirituales, ¿qué eres individualmente? habiéndote embarcado en prácticas espirituales, ¿no eres otra persona? ¿No cambias y no deberías cambiar? ¿No deberías estar cambiando? Deberías estar cambiando y cambias con el *yoga*. Así que tu individualidad cambia, se vuelve más culta debido a que *Prāṇāyāma* trabaja en el *Svādhiṣṭhāna chakra* o en el locus de tendencias *Svādhiṣṭhāna*. *Svādhiṣṭhāna*.

Luego viene *Mañipūraka Chakra*.

*Mañipūraka Chakra*, no tiene mucho que ver con las tendencias. Tiene que ver con nuestras ingestas. Así que tiene más referencias al tiempo y al espacio en el que estamos. Así que estas son tendencias generadas por los alimentos. La comida no es solo comida comestible que tomas durante la hora de la comida, toda esa comida llega a tus sentidos, no tomas comida para tus ojos en la mesa del comedor, no tomas comida para tu inteligencia en tu mesa del comedor. Hay muchos tipos de alimentos: para nuestra mente, inteligencia, emociones, sentidos, psique, consciencia. No es solo nuestro ser biológico lo que alimentamos en la mesa del comedor.

Estamos expuestos a tantos tipos de alimentos que necesitamos y tomamos y tenemos que tomar, tantas cosas que dependen del tiempo y la situación, tiempo, espacio, situación, en la que nos encontramos. Al igual que la generación actual, la gente recibirá mucha comida a través del mundo cibernético, como la computadora. Ahora la computadora puede convertirse en alimento para el hombre moderno, el hombre moderno contemporáneo. Ahora bien, este tipo de comida no existía hace 200 y 300 años. Ahora, los niños nacen con algunas tendencias para las computadoras, estamos viendo eso para la generación más nueva que tiene tendencias incluso para las computadoras y eso vendrá tarde o temprano porque estamos comiendo procesos informáticos, tecnología informática, estamos recibiendo entradas informáticas.

Así que todo lo que viene a nuestra inteligencia es comida, la comida llega a nuestros sentidos. ¡Imagínense si fuéramos millennials antes de existir! entonces no habríamos estado teniendo estos estímulos, estímulos que tenemos hoy a nuestra inteligencia, a nuestros sentidos. Era una

época diferente hace 1000 años. Depende del tiempo y la situación en la que nos encontremos. Estas son tendencias generadas por los alimentos. Las tendencias provienen de esta vida, de lo que vemos hoy en día, si vemos un auto hermoso comenzamos a desarrollar tendencia hacia una limusina, si vemos un "gadget" maravilloso comenzamos a desarrollar tendencia para ese "gadget".

Ahora estos no provienen de nuestra pasada vida porque el artilugio tal vez no estuvo allí mientras estábamos en nuestra última encarnación. Ese coche no estaba allí, tal vez conozcas nuestra última encarnación, la provincia no tiene ningún coche en nuestra última encarnación en el caso de muchos de nosotros porque el coche llegó en la década de 1930. Hay muchos que nacieron antes de la década de 1930 en la actualidad, por lo que la tendencia del automóvil no puede relacionarse con la vida pasada. Viene de esta vida. Entonces ese es el *Mañipūraka Chakra*. Tendencia generada por los alimentos. ¡Maravilloso concepto! Describir y considerar el cuerpo tendencial en nosotros.

Entonces *Mañipūraka Chakra* está en la región abdominal. Ahora no es solo que todos los alimentos comestibles van al abdomen. Todos estos alimentos para todos los aspectos de nuestra psique, consciencia, sentidos, todos van al vientre por tendencias y generan tendencias y desarrollamos ciertas tendencias que son tendencias de nuestra vida presente. Casi todos ellos, muy pocos serán de vidas pasadas, la mayoría serán de vidas presentes.

Por eso es el *Mañipūraka Chakra*. La comida genera *chakra* porque la comida se come en esta vida. La comida que comimos en la vida pasada ha contribuido a nuestro *Svādhiṣṭhāna chakra* y al *Mūlādhāra chakra*. Los alimentos que comimos en nuestra manifestación anterior se convierten en entrada para nuestro *Mūlādhāra* y *Svādhiṣṭhāna chakra*. Sin embargo, la comida que estamos comiendo hoy, no es solo comida en la mesa del comedor, todo tipo de comida para nuestra psique, sentidos, consciencia, etc., estímulos que nos llegan y que dependen del tiempo presente y la situación espacial. Entonces eso es *Mañipūraka*. Esto también se puede modificar. Esto necesita ser modificado en el proceso espiritual. No puedes decir, no voy a atender esto, tendrás que atender eso también. Tendrás que reformarte allí también, tendrás que atender eso también. Tendrás que organizar eso también, tendrás que arreglarlo, tendrás que tener algún tipo de vestimenta, y revestir a esas tendencias también y el *yoga* lo hace, *adhyātma* lo hace, las prácticas espirituales lo hacen. Ese es *Mañipūraka Chakra*.

Luego viene *Anāhata Chakra*.

Significa que son tendencias fuertes, observa que en la vida moderna la mayoría de nosotros estamos reprimiendo totalmente las tendencias fuertes y estamos decidiendo sobre lo que llamamos una profesión o estilo de vida prematuramente en nuestra época, cuando no estamos maduros. Estaremos decidiendo nuestra profesión cuando tengamos 14, 15 o 16 años, lo cual es lamentable, y es por eso que la mayoría de nosotros estamos jugando con las matemáticas de la vida porque tenemos una especie de pasión, tenemos un estímulo y por eso optamos por cierta profesión.

Si alguna profesión es muy lucrativa, teniendo buenas perspectivas queremos apostar por esa profesión. Así que decidimos nuestra profesión en nuestros académicos modernos ¿cuándo decidimos nuestra profesión, cursos profesionales, universitarios? decidimos cuando no estamos

realmente maduros, cuando estamos en la tierna edad, en la mitad de la adolescencia 15, 16, ese es el momento en que uno decide que "me convertiré en esto, me convertiré en aquello". Quiero ser piloto, quiero ser profesor, quiero ser abogado y luego llevar a cabo la ocupación y más a menudo sucede en nuestra vida que lo hemos manejado mal y luego hacia el final de nuestra vida o cuando estamos indefensos, sin esperanza, condicionados, entonces pensamos "tuve una selección incorrecta".

Las tendencias fuertes, son aquellas cosas que provienen de nuestro corazón. Así que, por ejemplo, les diré que puede haber una persona muy reconocida y bien establecida profesionalmente, una persona profesional podría ser ingeniero, podría ser médico, podría ser un profesor o lo que sea o un abogado o puede haber tendencias fuertes para, por ejemplo, pintar, pero lo identifico demasiado tarde en la vida, estoy predispuesto a la literatura, estoy predispuesto a la música, estoy predispuesto al arte, estoy predispuesto a la pintura, o esto se suprime totalmente en la agitación progresiva causada por las seriedades profesionales, que uno quiere seleccionar en sus primeras etapas de vida.

Entonces uno tendrá que llevar a cabo la búsqueda para convertirse en una persona profesional, bien educada, altamente educada, etc. y luego, en algún momento de la vida, estas tendencias fuertes comienzan a aflorar. Comienzan a dar llamadas más fuertes y luego vemos que muchos profesionales se están dedicando a la búsqueda de la música, la búsqueda de una forma de arte. Realmente no obtienen ningún material de éxito. Pero tienen el corazón contento, tal vez una persona profesional se inclina por la música y las tendencias fuertes por la música, por lo que se dedicará a la música, a nadie le gusta escuchar su música, es horrible, pero disfruta de su música. No es un artista escénico, a nadie le gusta su arte, pero obtiene la satisfacción del corazón simplemente persiguiendo su sueño. No es necesario tener éxito allí. Uno solo tiene que llevar a cabo su búsqueda. Solo la búsqueda da la satisfacción del corazón y esto es tan importante identificar en la vida de uno! De lo contrario, estallaremos las tendencias del corazón en nuestra vida debido a la enorme gravedad de nuestra búsqueda profesional, etc., así que esas son tendencias fuertes. *Anāhata Cakra* se encuentra en la región del corazón. Hay ciertas tendencias fuertes y hay algunas personas que fracasan por completo en su vida material. No obtienen nombre, fama, dinero, reconocimiento, estado, etc., sin embargo, son personas felices. Les trae felicidad, quizás, porque persiguen la llamada del corazón. El corazón dice música, simplemente hacen música todos los días y luego se sienten contentos, para ellos esto es casi un contento desbordante. No son buenos artistas, a nadie le gusta su arte, pero obtienen mucha felicidad, disfrute y satisfacción en la búsqueda de su forma de arte. Es porque existe una tendencia fuerte.

Entonces, lo más importante acerca de las tendencias fuertes es que no se destacan, no tienen que tener éxito, ni siquiera tienen que tener éxito en la vida profesional, no tienen éxito en su vida profesional, entonces solo tienes felicidad. Aquí no tienes que tener éxito, pero puedes obtener la felicidad, por lo que aquellos que pasan por alto esto tienen hambre de satisfacción. Pueden tener éxito en la vida, pueden ser personas distinguidas, pueden ser celebridades, el mundo entero podría reconocerlos, el nombre, la fama, el reconocimiento llegará a ellos, el estatus llegará a ellos. Pero no estarán contentos porque el corazón está en busca de algo que puede ser la literatura, puede ser alguna forma de arte, puede ser la pintura, puede ser la música o puede ser la filosofía o, a veces, puede ser en el campo de la ciencia materialista, un profesional puede tener algún tipo

de inclinación hacia los aspectos espirituales y religiosos. Ahora, a menos que lleven a cabo esa búsqueda de *Dharma*, *Upasana* o *adhyātma*, no obtendrán satisfacción. Solo el nombre, la fama, el dinero, el reconocimiento hasta el borde, no les da satisfacción. Por lo tanto, es muy importante atender las tendencias fuertes, identificarlas y simplemente seguir adelante. No necesitas ningún éxito, solo la búsqueda, pura búsqueda. No necesitas el aprecio de nadie, no necesitas el reconocimiento de nadie, pero tienes satisfacción, así que si la vida tiene que estar llena de satisfacción, uno debe atender estas tendencias *Anāhata*, tendencias del *chakra Hṛidayam* o las tendencias fuertes. La mayoría de nosotros pasamos por alto nuestras tendencias del corazón y llevamos a cabo nuestra vida debido a la gravedad del materialismo, la gravedad de nuestra voluntad y la voluntad de la resolución, la disciplina, etc. forzamos la disciplina en nuestra propia vida y luego este loto se desmorona, se aplasta. Así que para la alegría de las tendencias fuertes, estas deben ser alimentadas. También deben evolucionar, entonces es por eso que, a través del *adhyātma*, uno puede obtener una bienaventuranza infinita, *Ānanda*, en un grado *Ānanda*, es bienaventuranza en un grado infinito. Es debido a la secreción de satisfacción del corazón, las fuertes tendencias del plexo del corazón, el *Anāhata Chakra*. De modo que *adhyātma* le ayudará a identificar sus tendencias fuertes y luego podrá nutrirlas, nutrirlas y luego tendrá la satisfacción de la vida y la alegría de la vida hasta el borde: *Anāhata Chakra*.

Luego viene *Viśuddhi Chakra*

La misma nomenclatura de *Viśuddhi Chakra* dice que tiene algo que ver con la purificación y *Viśuddhi Chakra* se llama *Chakra Sarasvat*: sabiduría adquirida o sabiduría que uno desarrolla durante la vida. Por eso que *Sarasvata* realiza la búsqueda en esa materia, que puede que no sea una materia cercana a su profesión, sin embargo lleva a cabo la búsqueda. He visto a algunos de ellos decir que la gente de la empresa lo haría, deberían estar lidiando con el comercio, negocios comerciales, etc., sin embargo, hay algunas personas que tienen inclinación por estudiar *Dharma*, *Dharma Śāstra*. Ellos también tienen inclinación y comienzan a leerla profusamente y se vuelven bastante minuciosos, bastante autorizados, en el ámbito que no es su ámbito profesional como un médico. Los médicos pueden ser bastante conocedores del *Dharma*, bastante conocedores del *adhyātma*, porque llevan a cabo la búsqueda, saben leer mucho sobre el tema que estudian, leen mucho y leen *Dharma Śāstra*, *Yoga Śāstra*, *Vedanta Śāstra*, y estudian profusamente y es por eso que se vuelven personas bastante conocedoras en ese ámbito.

Cualquiera que sea la búsqueda del conocimiento que realices, la búsqueda del conocimiento puede ser algo totalmente diferente a tu búsqueda profesional como acabo de dar el ejemplo, así que ésta es una búsqueda con conocimiento, y muy significativamente, si ves las letras del *Viśuddhi Chakra*, estas son todas las vocales, 16 vocales aa a aaha. Entonces, estas son 16 vocales, y no hay literatura sin vocales, no hay lenguaje sin vocales, no hay búsqueda de conocimiento sin vocales. Toda materia de conocimiento, en el ámbito del conocimiento, lo hace literatura. Ahora toda la literatura significa palabras, las palabras significan un mínimo de una vocal, como se dijo el otro día, no se puede pronunciar una palabra que no tenga vocales en absoluto, no puedes pronunciar palabras. De hecho, no hay palabra sin vocal, cada palabra en cualquier ámbito siempre tiene invariablemente un mínimo de una vocal y luego múltiples vocales. Entonces, todo *Sarasvat Sādhana*, que significa la búsqueda del conocimiento, el conocimiento de las escrituras o conocimiento teórico, conocimiento que viene a través de libros, conocimiento que viene a través de las palabras, requiere fundamentalmente vocales. Eso es porqué *Viśuddhi Chakra* tiene letras de

todas las vocales, ese es el *Chakra Sarasvat*, que también te da mucha satisfacción. Es posible que realmente no se destaque, es posible que aún no se distinga allí, solo en la búsqueda del conocimiento, donde quiera que desee tener la búsqueda del conocimiento. Si lo haces, obtendrás satisfacción en la vida. Ese es el *Viśuddhi Chakra*.

Luego viene *Ājñā Chakra*.

*Chakra* de dos letras, *Ājñā*, en el *Bhrumadhya*, en medio de la cejas, es el que da voluntad, determinación para cualquier actividad, ya sea profesional o no, necesitas tener voluntad, determinación, de lo contrario tu búsqueda se quedará en un deseo. Las circunstancias realmente arruinarán tu búsqueda, por lo que necesitas algún tipo de determinación, la voluntad que te da *Ājñā Chakra*. Entonces, si *Ājñā Chakra* es débil, alguien es débil en la decisión, esto es una decisión, una resolución. Si alguien es fuerte en el *Ājñā Chakra*, habrá una gran fuerza disponible. A menos que tengas una gran fuerza, habrá voluntad y resolución, no tendrá éxito en ningún esfuerzo, por lo que el *Ājñā Chakra* les da ese poder, tu arreglas ese poder que necesitan para corregir sus determinaciones, ¿cuál es el punto de ser muy determinado, resuelto, dictador? el mundo entero te detestará, así que necesitamos reformar nuestra resolución, nuestra determinación, nuestra decisión, no es solo tenerla, debe ser manejada, organizada, debe ser reparada para que el acceso al *Ājñā Chakra*, *Kriyā Ājñā* ayude. Nosotros enderezamos nuestra voluntad, resolución, etc.; necesitan ser cultivadas. Así es como tenemos tendencias, por lo que tenemos esta decisión en nuestra vida, hay una tendencia que respalda, si no tenemos esa tendencia que respalda, entonces no seremos tan decididos, así que decidiremos, así que definitivamente decidiremos.

Entonces, estos son los 6 aspectos de tendencia, el lugar para ellos está en los seis *chakras* y están en *Prāṇāyāma Kośa*, por lo tanto, lo que hagamos en *yoga*, ya que *Prāṇāyāma* es *Prāṇāyāma* porque funciona en *Prāṇāyāma Kośa*.

Si *Prāṇāyāma* solo va a funcionar sobre sus pulmones y el sistema respiratorio, no es *Prāṇāyāma*. Si desarrolla sus pulmones y si está aburrido porque los pulmones son fuertes e inmunes a cualquier infección, infección respiratoria, ese no es el propósito y la función del *Prāṇāyāma* principalmente. Es algo secundario, sucederá. Es un subproducto del *Prāṇāyāma*. El producto principal del *Prāṇāyāma* es trabajar sobre las tendencias de nuestro cuerpo, identificar las tendencias, dar forma a las tendencias, corregir las tendencias, organizar las tendencias, administrar las tendencias, hacer el mantenimiento de nuestras tendencias. Solo tener buenas tendencias no es suficiente, nosotros tenemos que hacer el servicio de limpieza allí, como si la cocina estuviera bien equipada, todos los utensilios de cocina están allí, pero si la cocina está desordenada, entonces la cocina no es útil, si ningún aparato de uso en la cocina es útil, por lo que debe estar bien ajustado para que la limpieza de la cocina haga que nuestra cocina sea muy productiva con los mismos recursos disponibles en la cocina; pero todo en desorden, no es productivo. Así que de la misma manera estas tendencias tienen que ser identificadas, las tendencias tienen que ser ordenadas. Habrá un servicio de limpieza, habrá conservación, debe haber un proceso de hospitalidad para corregirlo adecuadamente, hacer las provisiones necesarias, etc. así que el *yoga* hace esa conservación de la tendencia del cuerpo, sea cual sea el conjunto de la tendencia, hay seis conjuntos de tendencias, ni la psicología moderna habla de ello.

Solo hablan de tendencias subconscientes, eso es todo. Pero hay tendencias detrás de las que hacer, por lo que hay tendencias del cuerpo que están en la anatomía de los seis *chakras*. Estas son cosas esotéricas, no extraordinarias. No será visible para usted en ningún escaneo o resonancia magnética o en cualquier percepción mecánica, por lo que el *yoga*, el *Prāṇāyāma*, lo hace, hace la conservación, la hospitalidad, el mantenimiento de las tendencias, por lo que están bien establecidos, bien organizados. Si están bien organizados, funcionan bien, si su cocina no está bien organizada, no funciona bien, o el lugar de su oficina no está bien organizado, no funcionará bien, puede ser que tenga todos los aparatos, todas las cosas necesarias. ¿Hay disponibilidad allí?, pero si no está bien organizado, entonces nada es útil y entonces no tiene un tiempo cómodo, por eso es que organizamos nuestro lugar de oficina, nuestro lugar de trabajo lo organizamos bien, ¿dónde vamos a trabajar? organícnlo bien. Así que esto es lo que vamos a trabajar, así que tenemos que arreglarlo y el *Prāṇāyāma* hace eso. Por eso está tanto en *Prāṇāyāma Kośa*, por lo tanto, es por eso que es *Prāṇāyāma*.

Necesitamos hacer una regulación en la infraestructura de nuestra manifestación que es *Prāṇāyāma Kośa*, se trata de *Prāṇāyāma Kośa*, que nos da nuestro destino, ¿por qué somos así? Es porque hemos nacido con cierto, lo que se llama, *prarabdha*, ese es nuestro destino. La vida anterior decidió nuestro destino y por eso hemos salido, hemos nacido con un destino. Así que esté orgulloso de que toda la parte del esquema esté en *Prāṇāyāma Kośa*. Si quieres hacer algún arreglo allí, cualquier asentamiento, vuelve a luchar allí, el *Prāṇāyāma* es importante, eso es *Prāṇāyāma Kośa*. Así que os dí una breve introducción a *Prāṇāyāma Kośa*.

Creo que eso debería ser suficiente por el día ya que el asunto fue bastante conciso y, por supuesto, para *pancha kosha* el asunto será conciso. Entonces, una breve introducción a *Annamaya Kośa* y *Prāṇāyāma Kośa*. Pranayama funcionará tanto en *annamaya kosha* como en *Prāṇāyāma Kośa*. Hará todo tipo de conservación, hospitalidad y limpieza, para que funcionen bien. Esas ruedas que sabes que son *chakras*, también se consideran ruedas, esas ruedas deben funcionar bien para que nuestra vida esté sobre ruedas, entonces estos *chakras* indignados, en el sentido de que sus ruedas en realidad no son ruedas, son lotos, son plexi, son lotos, Padma, pero incluso si lo consideran como un *chakra* o como una rueda, si los campos tienen que estar funcionando correctamente, necesitamos alcanzar estas ruedas y el pranayama trabaja en estas ruedas. Entonces las ruedas comienzan a funcionar correctamente, por lo que nuestra vida está en las ruedas adecuadas, así que eso es *Prāṇāyāma Kośa*. Así que suficiente para el día.

Namaskar.