

Namaste! Bienvenidos a esta sesión.

Estábamos tratando con el concepto de *panchakosha* en el que tuvimos una breve introducción, una introducción muy preliminar, a la información sobre *annamaya kosha*, luego *pranamaya kosha*, y *manomaya kosha* que también mencionamos hacia el final de la última sesión. El *manomaya kosha*, como dije, por lo general solo tiene entrada, nuestros karmas entran en *manomaya kosha* y se llaman *kriya mana karmas* y, algunos de los *karmas* que generas en esta vida, no van a fructificar en esta misma vida. Algunos de los karmas no fructificarán durante la vida, van a fructificar en las futuras vidas de nuestras encarnaciones. Y entonces, esos karmas deben ir a cuentas de depósito latentes, deben ir a *manomaya kosha*. Si los karmas van a fructificar en esta vida, entonces no tienen que ir a *manomaya kosha*, pero todos los *karmas* van a dejar impresiones.

Hay varios tipos de *karmas* -clasificación funcional a considerar aquí- tenemos *karmas* que van a generar, dar frutos, y los frutos, a su vez, van a producir *karmas*. No es que el *karma* se termine al dar los frutos. Los *karmas* no terminan con el fruto. La fructificación misma resulta en ciertas *vasanas*, ciertas tendencias, dejan ciertas impresiones y por lo tanto es una estructura; *karma-karmaphala*, *karma- karmaphala*, *karma- karmaphala*, *karma- karmaphala*. Entonces, el *prarabhda karma*, el destino que se ha actualizado en esta vida,

todavía crea algunas impresiones en nuestra mente. Hay reacciones al recibir los frutos. Cuando recibimos los frutos de nuestros *karmas*, cuando experimentamos algo de nuestro destino, esto no termina con la experiencia. La experiencia crea ciertas impresiones y, por lo tanto, va a *manomaya kosha* porque, nuevamente, es un potencial para el *karma*, un potencial para la actividad posterior.

Entonces, todos los *karmas* van realmente a *manomaya kosha*, todos los *karmas*, incluso los *karmas* de la naturaleza de la fructificación. Por eso debe entenderse este término "*karma*". Muchas veces, cuando estás haciendo algo, dices: "estoy generando *karma*". Cuando te enfrentas a las consecuencias del destino que se está experimentando, nuevamente dices: "este es mi *karma*", eso significa que la fructificación también es *karma*. Y nos referimos a la fructificación como nuestro *karma*. Supón que tienes mucha mala suerte en tu vida. Te enfrentas a la mala suerte, dices: "este es mi *karma*". Ahora, en realidad, eso es un fruto. O en caso de buena suerte, si estás experimentando fortuna, nuevamente nos referimos a que este es mi *karma*, así que en realidad estamos experimentando fructificación, la cual también es una especie de *karma*. Y no debería crear confusión decir que la acción es *karma* y la fructificación también es *karma*. Porque la fructificación va a dejar impresiones, va a crear reacciones en nosotros, vamos a reaccionar a los frutos, ya sean frutos deliciosos o dolorosos, vamos a reaccionar a ellos. Entonces, la reacción va a crear impresiones, lo que nuevamente es potencial de actividad.

Debe entenderse que la acción es *karma* y la fructificación también es *karma*, porque la fructificación es potencialmente un *karma*. Al fructificar nos comprometemos nuevamente con ciertos *karmas*; si tenemos éxito, el fruto viene en forma de éxito o felicidad, porque estás feliz, estás desarrollando algunas tendencias a estar haciendo algo, reaccionamos a la felicidad, reaccionamos a las tristezas, reaccionamos ante dolores y placeres, reaccionamos ante fortunas y desgracias, no nos quedamos sin reaccionar. Hay potencial de actividad incluso en la fructificación, por lo tanto, también es *karma* potencial.

De algunos de los *karmas* obtenemos fructificación en esta misma vida, no tenemos que esperar a la próxima o a futuras vidas, obtenemos frutos aquí y ahora, es decir, en esta vida misma.

En otra clasificación de *karma*, estos se denominan *sopa krama karma*, lo que significa que el *karma* comienza con la fructificación misma y el *karma* va a dar sus frutos aquí mismo.

Pero algunos de los *karmas* son tales que no van a fructificar durante la vida, tendrás que esperar otra encarnación para la fructificación de esos *karmas*. Ese es otro tipo de *karma* llamado *niroopa krama karma*. Y estos *karmas* deben ir a *manomaya kosha*. *Manomaya kosha* es la puerta hacia el interior que siempre

está abierta, todos nuestros *karmas* van a alcanzar *manomaya kosha*. Ya sea *karma* casual o *karma* hecho intencionalmente, *karma* débil o *karma* fuerte, *karma* hecho por la propia voluntad o *karma* hecho debido a alguna esclavitud, cada *karma* alcanzará *manomaya kosha*.

Entonces, *manomaya kosha* está abierto a recibir todos los *karmas* que creamos durante la vida. Pero la puerta hacia el exterior de *manomaya kosha* generalmente está sellada para nosotros, los seres comunes, como dije en la lección anterior. En casos excepcionales funcionará, pero generalmente no es así, no hay un empleado externo en *manomaya kosha*, no se necesita secretario externo, no se necesita administración externa, pero se necesita secretario interno, administración interna. Esa es la peculiaridad de *manomaya kosha*.

Otro factor distintivo es que *annamaya kosha* va a terminar con la muerte, sin embargo, las impresiones habrán ido a *manomaya kosha*. Incluso *pranamaya kosha* también terminará en el momento de la muerte, sin embargo, cualquier actividad que el *pranamaya kosha* haya generado irá a *manomaya kosha*. Pero dejaremos atrás *pranamaya kosha* y *manomaya kosha* aquí. Se reconstituirá, se renovará de hecho, no tenemos que cargar con ningún asunto del cuerpo y ningún asunto de la mente cuando transmigramos. Lo que tiene que llevarse adelante va de alguna forma a *manomaya kosha* y luego transmigrará desde allí. En algún momento serán renovados o revisados. Entonces, *Annamaya* y *pranamaya kosha* no transmigran. *Manomaya kosha* transmigra.

Manomaya kosha, y este término *manas* en el sistema filosófico indio, no debe equipararse con la mente de la psicología moderna. Porque la psicología moderna también tiene algo llamado mente. Esa mente no tiene mucha profundidad. Tiene mente consciente y mente subconsciente. Y la mente subconsciente tampoco es muy profunda. Es por eso que la psicología moderna no tiene ni idea del hecho y la realidad de que cada ser ha atravesado 8,4 millones de clases de vida. La psicología moderna no tiene ni idea de esto, no habla con convicción sobre la vida después de la muerte o la vida antes de la vida.

Pero el concepto de *manas* en la filosofía india es oceánico. El concepto de *manas*, el concepto de mente en psicología moderna, es solo un punto superficial. De todos modos, el *manomaya kosha* tendrá una infraestructura para el nacimiento en cualquiera de los 8,4 millones de clases de vida. Hemos pasado por todas esas 8,4 millones de clases de vida y quizás podamos pasar por todas esas 8,4 millones de clases de vida después de haber sido seres humanos. Hemos sido seres humanos innumerables veces. Hemos sido criaturas diminutas, insectos diminutos, vidas microscópicas incontables veces. Hemos sido elefantes, hemos sido dioses, hemos sido seres celestiales, hemos sido seres infernales. Hemos pasado por todos estos 8,4 millones de clases de vida que circunscriben todos esos *yonis*, todas esas clases de vida: celestiales,

infernales, terrestres. Entonces *manomaya kosha* tendrá el plano, el esquema de cada manifestación.

No es que en la próxima vida seremos esencial y necesariamente seres humanos, ni que en nuestras vidas anteriores hayamos sido esencial y necesariamente seres humanos, podríamos haber sido cualquier otro ser, así que *manomaya kosha* tiene enormes planos e incluso moldes para todas las clases de vida a través de las cuales el “yo” atraviesa y transmiga. Es enorme este *manomaya kosha*.

En el pronombre “Yo” afirmaremos: “soy un ser humano”. Nadie dudará de que somos seres humanos. Pero el yo en nosotros es misterioso. El yo en nosotros tiene los 8,4 millones de impresiones. El “Yo” ha recorrido todas esas 8,4 millones de *yonis*. En el enunciado “Soy un ser humano”, el “yo” ha pasado por todo eso, y está compuesto por todas las psiques, identidades psíquicas de los 8,4 millones de especies de vida.

Así que en nuestro “yo” encontramos desde la hormiga al elefante; del gusano microscópico, del insecto, a la ballena del océano que es la criatura más grande del planeta. Así que *manomaya kosha* alberga a todos ellos, es realmente fabuloso.

Y este *manomaya kosha* no debe confundirse con la mente, en el sentido que entendemos por mente empírica, mente temporal, cerebral, cerebro cortical, mente psicológica, mente psicomental. Este *manomaya kosha* tiene profundidad oceánica. Esta es la información introductoria sobre *manomaya kosha*.

Luego viene *vijnanamaya kosha* y en este punto permítanme aclarar que en *adhyatma* tenemos este concepto de *koshas* y cada uno de estos cinco *koshas* son también *atma*, porque cada *kosha* completo en nosotros es *poorna*. *Annamaya* es *poorna*, *Manomaya* es *poorna*, *Vijnanamaya* es *poorna*, *Pranamaya* es *poorna*, *Anandamaya* es *poorna*. Esto está completo en nosotros. Los *koshas* no deben entenderse como capa sobre capa, sobre capa, porque usualmente se interpreta así. Como a veces usamos ropa interior, luego nos ponemos algunas camisas, etc. y luego nos ponemos chaqueta y abrigo. Supongamos que es invierno, en temperaturas bajo cero, ¿cuánta ropa llevas en tu cuerpo? Desde la ropa interior hasta la prenda mas exterior, varias capas, por lo que

imagina que estas son *koshas* una dentro de la otra, que *annamaya* aloja a *pranamaya* en su interior, *pranamaya* aloja a *manomaya* en su interior, *manomaya* aloja a *vijnanamaya* en su interior, *vijnanamaya* aloja a *anandamaya* en su interior. Estas no son 5 capas. También se les llama *atma*, particularmente cuando este tema viene principalmente en *Taittiriya Upanishad* de *Taittiriya aranyaka*, se les conoce como *annamaya atma*, *pranamaya atma*, *manomaya atma*, *vijnanamaya atma*, *anandamaya atma*.

Ahora bien, para nosotros los mortales, y mortales tan materialistas, incluso pensamos que somos buscadores y practicantes espirituales y de mentalidad espiritual. Tenemos una mentalidad pseudo espiritual, todos somos *annamaya*, nuestro pronombre 'Yo'. Si preguntas ¿quién soy yo? dirás: yo soy este cuerpo, esta clase, casta, credo, género, estatus, estatura, etc., esto es lo que darás como tus datos biológicos, esto es lo que eres, esto es todo *annamaya*.

Entonces, cuando nos señalamos a nosotros mismos y decimos: "Este soy yo", estamos apuntando a nuestro *annamaya*: cuerpo y mente. Así que existen *annamaya atma*, *pranamaya atma*, *manomaya atma*, *vijnanamaya atma*.

En *Taittiriya Upanishad*, después de ser mencionados los tres *koshas*, al llegar el cuarto comienza con una declaración de apertura, *pratigya*. Tanto el cuarto como el quinto *kosha*, *vijnanamaya* y *anandamaya* comienzan así: *yato vacho nivartante aprapya manasa saha* [El reino de la realidad está ahí, desde donde la mente junto con el habla regresan decepcionadas.] que no puedes alcanzarlo por la comprensión en sí, incluso si vas desde los sentidos y la mente volverás sin alcanzarlo, por lo que fallarán en su misión de entender *vijnanamaya atma* y *anandamaya atma*, es por eso que *yato vacho nivartante aprapya manasa saha*, incluso con la mente, todos regresarán con las manos vacías.

No puedes llevar a cabo esa búsqueda a través de los sentidos, a través de tu inteligencia y tu mente; cualquiera de los sentidos que tengas, ya sean burdos o sutiles, no puedes realmente explorar, vendrán con las manos vacías, porque estas son zonas metafísicas. De modo que *vijnanamaya kosha* es el *kosha* de *vijnanamaya atma*.

¿Quién es este *vijnanamaya atma*? Es el "yo" individual finito y metafísico. Y entonces *anandamaya atma* es el *paramatma* infinito, el "yo" infinito Universal, por lo que

vijnyanamaya atma es una entidad metafísica, nuevamente no debe confundirse con *jñana*.

La palabra *Vijnyanan*, si lees el texto de una manera académica, hay 2 escuelas de *Yajurveda*, [es el Veda principalmente de los mantras en prosa para los rituales de adoración.]: *yajurveda* blanco y *Krishna *yajurveda*. Particularmente en *yajurveda* blanco ha sido clarificado que *vijnyanamaya atma* es el alma, porque donde *vijnyanamaya* se describe en *kandva shakha**, el mismo pasaje se describe como *atma* en *maadhyandena shakha*.

Por lo tanto, el *vijnyanamaya atma* es el *atma* real, el *atma* metafísica, ninguna acción alcanza ese *atma*. Este *atma* no crea ninguna acción. No sale *karma* del *vijnyanamaya atma*. Entonces *vijnyanamaya* es un aspecto trascendente donde los *karmas* no llegan y de donde los *karmas* no salen porque metafísicamente la entidad es *akarta* (no hacedor, aquel que no hace nada), *abhogta* (no sufridor, más allá de cualquier efecto de la experiencia).

De modo que todas nuestras delicias y tristezas permanecerán solo en los primeros tres *koshas*: *annamaya*, *pranamaya*, *manomaya*. Clemencias, inclemencias, delicias, dolores, mala suerte, buena suerte, fortuna, desgracia, no se filtrarán más allá de *manomaya kosha* hacia *vijnyanamaya kosha*.

De modo que *vijnyanamaya kosha* está totalmente intacto por el *karma*, *karma-samskaras*, *karma-vasanas*, *karma-dinámico* (*karma* en movimiento).

Por eso es que este *kosha* tiene un aspecto trascendente, mientras que los tres primeros están totalmente bajo el control y la gravedad del *karma*, reciben *karmas*, generan *karmas*, inducen *karmas*, evalúan los *karmas*. Pero la entidad metafísica dentro de nosotros, lo que se llama “el yo”, el “yo” esencial, ese “yo” está en una zona trascendente. Los *karmas* no se filtran allí, los *vasanas* no se filtran allí, los *samskaras** no se filtran ni rezuman de allí, ningún *samskara* rezuma de allí, no hay tendencias de *vasanas* que rezumen de allí, por lo que todo este rezumar y filtrarse tendrá lugar en *annamaya*, *pranamaya* y *manomaya*. *Vijnyanamaya* tiene un estatus único y esa es una zona metafísica.

Luego, más allá del *vijnyanamaya* está *anandamaya*. *Anandamaya* es la zona de la divinidad dentro de nosotros y es inherente a todos los seres. *Ishvara* de *Patanjali* o *Brahma* del *Vedanta* son nuestros *antarayamis*. Son nuestros informantes, son nuestros gobernantes internos. Son nuestros gobernantes más íntimos. De modo que *anandamaya atma* es la entidad universal, la divinidad que está inmanentemente en nosotros, que es tanto un principio inmanente como trascendente, y esto se llama *antarayami, antarniyamaka*.

En la *Bhagavada Gita*, tienes la cita: [Capítulo XVIII, versos 61,62]

isvarah sarva-bhutanam hrd-dese 'rjuna tisthati bhramayan sarva-bhutani yantrarudhani mayaya

tam eva saranam gaccha sarva-bhavana bharata tat-prasadat param santim sthanam prapsyasi sasvatam

Esa es la referencia a la divinidad inmanente dentro de nosotros. Así que *Ishvara* en *Pancharatra* y el *Ishvara* que *Patanjali* ha tomado prestado de *Pancharatra*, hablan de ese *antarayami*.

La *Bhagavad Gita* también usa el mismo término: *Ishvara*. Ese es el *antarayami*.

Al entregarse a ese *antarayami*, uno alcanzará la morada eterna, de donde no regresará. Todas las penas y tristezas terminarán. Cualesquiera que sean las penas, terminarán completamente. Eso se llama *mokshapada*, salvación, emancipación, liberación, nirvana, *moksha*.

Así pues, *tam eva saranam gaccha sarva-bhava bharata tat-prasadat param santim sthanam prapsyasi sasvatam*, uno obtendrá una dicha infinita que solo está disponible en esa morada donde uno va después de la liberación y uno logrará un lugar eterno *sasvata*. Eso es *moksha*. *Mokshapada* es *sasvata pada*.

Entonces, el *anandamaya* es el aspecto divino dentro de nosotros. *Vijnyanamaya* es el aspecto metafísico del "yo", que es el "yo" real dentro de nosotros, el cual es el "sí mismo" real.

Cuando hay una expresión de autorrealización en filosofía y religión, es la autorrealización del *vijnyanamaya atma* y su atmósfera se llama *vijnyanamaya kosha*. Al igual que nuestra tierra, si hablas de la tierra, dirás que tiene 7000 millas más o menos de diámetro, y la Tierra también tiene atmósfera. Sabes que a 200 millas sobre la superficie de la tierra tenemos la atmósfera terrestre. Eso es algo así como *prithvi kosha*. Entonces, la tierra está allí incluso por encima del suelo, hasta 200 millas en el espacio. Entonces eso es *kosha, prithvi kosha*. La capa de tierra se extiende 200 millas sobre la superficie de la corteza. Nuestra gravedad trabaja hasta ese punto. De manera similar, *annamaya kosha*. *Annamaya*, es este cuerpo, *annamaya kosha* es toda la atmósfera también.

Pranamaya kosha son los *chakras* y los *pancha pranas*. Pero también tienen una atmósfera, eso es *pranamaya kosha*. Entonces, de manera similar, *manomaya* tiene *manomaya kosha, vijnyanamaya, vijnyanamaya kosha*. Así que cada uno tiene su atmósfera.

Como el sol, tiene 818 mil millas de diámetro, pero tiene una enorme corona que se extiende algo así como 1 millón de millas. Así que esa es la atmósfera del sol. De manera similar, hay atmósfera para estos *atma-annamaya, atma* tiene su atmósfera; ambos juntos son *annamaya kosha; pranamaya atma* y su

atmósfera, juntos son *pranamaya kosha*. De manera similar, *manomaya atma* y su atmósfera, juntos son *manomaya kosha*. *Vijnyanamaya atma* y *vijnyanamaya* atmósfera, ambos juntos son *vijnyanamaya kosha*. También *anandamaya atma* y su atmósfera, juntos son *anandamaya kosha*.

Kosha, enténdelo también como una atmósfera. Así pues, como la tierra tiene su atmósfera, el sol tiene su atmósfera, cada planeta tiene su atmósfera; cada estrella tiene una atmósfera. Así que cuando hablamos de la corona del sol, no es el cuerpo del sol. El cuerpo del sol termina, cuando el cuerpo del sol, tenemos algo llamado corona del sol. Es algo así como la atmósfera del sol; y la temperatura de la corona es mayor que la del cuerpo del sol. La temperatura del sol es de 6.500 Kelvin, pero la temperatura de la corona es de más de un millón. Entonces la corona es más caliente que la superficie del sol. Y luego, por supuesto, el núcleo del sol está aún más caliente, la temperatura allí alcanza algunas decenas de miles de millones de grados.

Similarmente, el concepto de *kosha* es algo así como atmósfera, en nosotros sería el aura. Se dice que el aura se extiende al menos 6 pulgadas alrededor de nuestra encarnación y hay cámaras que pueden tomar fotografías de nuestras auras.

Hay fotógrafos que pueden tomar fotografías de nuestra aura. Así que, *Kosha* es algo así como el aura.

Comentario [1]:

Annamaya atma, su aura es *annamaya kosha*, de manera similar es el caso de *pranamaya atma* y su aura, que es *pranamaya kosha*.

Así que estos son los 5 *koshas*. Y el *pranayama* necesita trabajar en *annamaya* y *pranamaya kosha*.

Si se considera que *pranayama* es simplemente respiración, no iría más allá de *annamaya*. No va a abarcar todo el *annamaya*. Si solo se considera la respiración respiratoria como *pranayama*, no va a funcionar. No va a ser *pranayama*. Debe alcanzar *pranamaya kosha*, debe trabajar sobre y desde *pranamaya kosha*, por lo tanto, *prana kriyas* son muy importantes. Sin *prana kriyas* no hay *pranayama*. De hecho, sin *prana kriyas* ni siquiera hay un asana esencial. Entonces déjame decirte aquí para que entiendas esto, estamos haciendo asanas como posturas. Si hacemos asanas como posturas, simplemente estamos tratando con materia corporal. Entonces en este *pranayama* estamos ocupándonos de nuestra respiración, respiración respiratoria, inhalación y exhalación. Y luego si nuestra mente también está incluida, estamos incluyendo nuestra mente psicológica, ni siquiera estamos incluyendo nuestras tendencias mentales, solo estamos usando nuestra mente psicológica, la cual debemos llevar a un estado de tranquilidad, serenidad, sublimidad; psicológicamente, temporalmente, cerebralmente.

Entonces, este tipo de yoga que está de moda hoy y que ha absorbido a todo el mundo es algo así como G1 en la tecnología moderna.

¿Cuántos de vosotros todavía usáis teléfonos celulares G1? Dejamos el G1 muy atrás, luego fuimos a G2, G3, G4 y estamos buscando G5, entonces, ¿qué es G1 para nosotros ahora? O lo que llamas tecnología analógica yuxtapuesta a tecnología digital, ¿estamos adoptando lo analógico cuando lo digital está disponible? Estando G4 está disponible, ¿vamos por G1?

Así que ese tipo de yoga que es "Yogaaa" en el mundo moderno, es algo parecido a la tecnología del G1 en las telecomunicaciones; el yoga físico, corporal, postural, las asanas como posturas. Y el pranayama tiene algo que ver con la respiración respiratoria, la inspiración, la exhalación y la retención. Y luego mente psicológica, la meditación de la mente, la calma mental, la serenidad mental, la mente sublime; toda esta mente es mente superficial, mente psicológica, mente temporal, mente cerebral.

Esto es porque después de este yogaa, como estamos inmersos en el mundo moderno, volvemos a nuestro punto de partida después de cada sesión. Es como la cola de un perro. Practicamos como queriendo mantener la cola del perro recta durante un rato. Dejamos el agarre de la cola, ¿qué pasará con la cola? Eso es lo que nos sucede en nuestro yoga. Es tan efímero porque estamos tratando con el cuerpo físico, la mente psicológica y la respiración. Esto es algo similar a la tecnología G1. ¿Quién sigue aún hoy en día utilizando tecnología G1 en sus teléfonos? Si después de 30, 40, 50 años ocupados en el yoga nos ceñimos al G1 no vamos a ningún sitio.

Por consiguiente, esta educación sobre yoga es tan importante. Así que *Pranamaya kosha* debe ser circunscrito y por lo tanto entendido como el contenedor de todo nuestro cuerpo de tendencias, del cual os dije 6 aspectos, empezando desde *muladhara* son: *muladhara, svadisthana, manipuraka, anahata, vishuddhi, ajnya*.

Así, el *prana kriya* se vuelve primordial en *asanas* y también en *pranayama*.

Conocemos diferentes *asanas*, hoy tenemos diferentes clasificaciones, posturas de pie, supinas, hacia atrás, etc. Hemos clasificado las *asanas* así.

Necesitamos mejorar y actualizar nuestra tecnología, debemos ir a *prana kriyas*, a las llamadas posturas *prithvi*. Todas las posturas y *pranayamas* se pueden dar en *prithvi tattva*, y todas las posturas y *pranayamas* pueden ser hechas en *ap tattva*.

Así que, hay estos *pancha tattvas*, y estos tienen los *beeja mantras lum, vum, rum, yum, hum*, de los 5 elementos.

El lugar del elemento tierra está en *muladhara*, el lugar de *ap* (agua) está en *svadishthana*, el de *tej* (fuego) en *manipuraka*, el lugar de *vayu* (aire) está en *anahata* y el éter (espacio) en *ajnya*. La región de *lum-muladhara* corresponde al *chakra* de su elemento, *vum-svadishtahana* es el lugar del elemento agua, *rum-manipuraka* es el lugar del elemento fuego, *yum* como el *beeja mantra* para el elemento aire localizado en *anahata*, el *hum-akasha vishuddhi*, y en *ajnya*, su trascendente *AUM* es el *beeja mantra*.

Entonces *lum,vum,rum,yum,hum* para los elementos y el trascendental *AUM* en *ajnya chakra*.

Debemos conocer este aspecto de *pranamaya kosha*. El *pranayama* debe ser hecho con referencia a estos *tattva kriyas*, las *asanas* también; las *yogasanas* también necesitan ser hechas con referencia a los *chakra kriyas*, y por lo tanto, los *tattva kriyas* también.

Porque estos *chakras* tienen 4,6,10,12,16, y dos pétalos más que suman 50 en total, numerados con 50 letras. Así que hay *chakra kriyas*. Así que en lo que llamas la auténtica generación del yoga, ahora lo que estamos haciendo no es

Comentario [2]:

una generación auténtica, lo que estamos haciendo es modelar el alfabeto en una pizarra.

No puedes decir que estas aprendiendo una lengua, solo estás creando alfabetos. Llevamos haciéndolo desde hace 20, 30, 40, 50, incluso 60 años. ¿Dónde está el alcance de nuestra evolución? Si no estás viviendo, abrazando, embarcados en alta tecnología, en la última generación de ella, como en tecnología tenemos G1, G2, G3, G4, así en yoga tenemos que salir del propósito de hacer asanas como posturas para el cuerpo, del propósito de pranayama para la respiración y dhyana para la mente. Necesitamos circunscribirnos a los aspectos de las *koshas*, de *pranamaya* y *manomaya kosha*, por consiguiente hay tecnología en el yoga.

No debemos solamente tratar con la inspiración y la espiración. Hay *prithvi* en la inspiración, puedes entender la diferencia característica en *prithvi* en la inspiración y *ap* en la inspiración, *tej* en la inspiración, y *vayu* en la inspiración, y *akasha* en la inspiración y entonces, *aum* en la inspiración. Igualmente, en la espiración; *prithvi* en exhalación, *ap* en exhalación, exhalación de *tej*, exhalación de *vayu*, exhalación de *akash*, exhalación de *aum*.

Incluso *yogasanas* son solamente *yogasanas* cuando nos embarcamos en *prana kriyas*, en *tattva kriyas* y después en *chakra kriyas*, hasta entonces son solo posturas y no *yogasanas*. Tenemos que embarcarnos en estos *kriyas* para tener verdadero acceso a *pranamaya kosha*.

El *prana kriya* es vital en yoga, por lo tanto, deben realizarse enormes esfuerzos en relación al *pranamaya kosha*, cuerpos de energía.

Así que también *pranayama* no es solo una buena respiración cualitativa, una buena respiración cuantitativa. Es respiración respiratoria. No se trata solo de

circunscribir cualquier cosa más allá de los pulmones y lo que los pulmones pueden hacer para ser más eficientes. Eso es todo lo que podrás lograr, y es por eso que *pranayama* no es *shvasayama*.

Pranayama debe su nomenclatura a *pranamaya kosha*. Nosotros como mortales trabajaremos en *pranamaya kosha*, pero hay yoguis evolucionados que pueden contribuir al *manomaya kosha*. Imagínate practicantes como tú y como yo, y practicantes como Yajnavalka, Jnyaneshwar, Patanjali, ¿cuál es la profundidad en sus dinámicas? Eso contribuirá a *manomaya kosha* de una manera evolucionada y ellos también cogerán algo de allí, con lo que todo el *karma* será reformado, dirigido, gestionado por yoguis porque ellos pueden trabajar en *pranamaya khosa*, y en *manomaya kosha*. Los mortales comunes no podemos, no tenemos este acceso, ni esta profundidad en nuestras dinámicas.

Básicamente es por esto que se llama *pranayama*, debido al *pranamaya kosha*. Para entender *pranamaya khosa* he tenido que explicar el conjunto de los 5 *koshas*, y es por esto que entramos en este tema, aparentemente no relevante, pero muy relevante en educación. Si alguien habla de *annamaya kosha* en lugar de simplemente *anna*. Sobre *anna* hablarán los dietistas, estos no hablarán de *annamaya kosha*.

Cuando *annamaya kosha* se menciona también deberá considerarse los otros *koshas*, eso es imperativo en el proceso de educación, es por esto que mencioné los 5 *koshas* muy muy someramente, preliminarmente, básicamente, sólo para informar sobre el concepto de *kosha*.

Y ¿cómo la divinidad es parte de nuestra encarnación? Es *annamaya atma*,
anandamaya kosha, *anandamaya atma*.

Así que en *Brahmavidya*, *anandamaya atma* es adorado, o *upasana*, o lo que se llama como *upasana*, por lo tanto, existe un *Brahmasutra* llamado *anandamaya upasana*, que es un medio para la liberación.

De todas formas, eso no entra en nuestro itinerario, así que no diré mucho más al respecto. De alguna manera he intentado transmitir información muy básica y fundamental sobre los *pancha koshas*. Con eso terminaremos esta sesión, para ahora proceder a entender un poco más sobre *pranayama*.

Debido a que *pranayama* es una búsqueda importante, este es un tema incidental que surgió porque es *pranayama*, no *shvasayama*. Así que tuve que señalar *pranamaya kosha* y para señalar *pranamaya kosha* tuve que hacer alusión a los 5 *koshas*, por lo que, de paso, tuvimos que embarcarnos en la información de los *pancha koshas*, por lo que ahora procederemos a comprender un poco más sobre *pranayama* en la próxima sesión. Así que esto es suficiente por el momento.

Namaskar.

LAS NOTAS EN AZUL ESTÁN TOMADAS DE WIKIPEDIA.

yajurveda. [El Yajurveda se agrupa ampliamente en dos: el Yajurveda "negro" u "oscuro" (*Krishna*) y el Yajurveda "blanco" o "brillante" (*Shukla*). El término "negro" implica "la colección abigarrada, confusa y desordenada" de versos en Yajurveda, en contraste con el "blanco" que implica el Yajurveda "bien arreglado, claro".^[6] El Yajurveda negro ha sobrevivido en cuatro recensiones, mientras que dos recensiones del Yajurveda blanco han sobrevivido hasta los tiempos modernos]

NOTA: * Un **shakha** (*sánscrito śākhā*, "rama" o "miembro"), es una escuela teológica hindú que se especializa en aprender ciertos textos védicos, o bien los textos

tradicionales seguidos por dicha escuela.^{[1][2]} Un seguidor individual de una escuela o reseña en particular se llama śākhin.^[3] El término también se usa en la filosofía hindú para referirse a un adherente de un sistema ortodoxo particular .

* Antarayami es un término sánscrito que significa "testigo interno" o "el que controla desde adentro". Puede referirse al Ser Superior o al poder de Dios que reside dentro del alma individual. La palabra se deriva del sánscrito, antar, que significa "interno", "dentro" o "hacia adentro".