

Namaskar a todos a esta nueva sesión. Hemos estado considerando la educación a través de los siglos. Y ahora todo ese tipo de educación, ese esquema, ha quedado en el olvido. No tenemos tales esquemas. El sistema *Gurukul* se ha ido, los *ashrams* se han ido. Entonces, ese sistema formal que estuvo allí durante mucho, mucho tiempo, en la antigüedad, llamado *dasha vidyas*, *dasha sthanas*, *dasha stanas* o *chatur dasa vidyas*, todo eso, *vidya sthanas*, y ese tipo de sistemas académicos casi se han ido. No tenemos un proceso formal. Y entonces, dije en la última sesión que no hay necesidad de desanimarse por eso. Incluso si eres un buscador espiritual, un buscador *adhyátmico*, no tienes por qué desanimarte, porque la quintaesencia de toda esa sabiduría, la sabiduría de los lores, ha llegado a través de los Vedas, Upa vedas, Vedangas, Upa Vedangas; toda esa sabiduría ha llegado hasta nosotros, así que no hay necesidad de desanimarse por todo eso.

En la última sesión nos embarcamos en un nuevo tema. Mira, todos podríamos estar practicando yoga. Quienquiera que esté practicando yoga afirma que lo estoy practicando. Pero quien está practicando yoga esencial, yoga clásico, yoga milenario, no comienza asistiendo a algunas clases, algunas Instituciones, algunos *shibirs*, algunos talleres, algunos retiros. No sucede así. Hoy, tenemos ese formato de clases de yoga y luego alguien se inscribe y comienza a practicar yoga. Pero el yoga esencial realmente no comienza con lo que comenzamos. No hay nada de malo en comenzar de esa manera hoy. La forma en que el yoga es iniciado hoy por varias instituciones, por varios maestros, por varios *yogacharyas* - los llamados maestros espirituales, *Gurús*, *Sadgurús*,... no hay nada de malo en comenzar de esa manera. Sin embargo, el yoga esencial, el yoga clásico, comienza con el esquema que es mencionado por la tradición para *Kaliyuga*.

En la última sesión vimos una sesión de prácticas llamada *yajña*, *daana* y *tapa*. Y tuvimos una breve comprensión de estos tres principios. Entonces, en base a estos principios hay prácticas. La *Bhagvad Gita* en su capítulo 18, en el versículo 5 dice, el Señor Krishna, *Bhagvan Krishna*, *Shri Krishna*, dice: “*yajña daana tapa karma na tyajam karyavemata*”. Por lo tanto, como ser humano, uno no debe pasar por alto, negligentemente, el sacrificio, la caridad, la penitencia, no deben ser descuidados - *yajño dānaṁ tapaśh chaiva pāvanāni manīṣhiṇā yajño dānaṁ tapaśh chaiva pāvanāni manīṣhiṇām* - La humanidad es purificada por *yajña*, *daana*, *tapa*.

Si nos fijamos en la literatura que nos ha llegado, *Ramayana*, *Mahabharata*, *Puranas*, *Bhagvad Gita*, *Upanishads*. Toda esa literatura está disponible hoy y está disponible en idiomas vernáculos, varios idiomas, y muchas personas los interpretan. Todos tienen este consejo, todos ensalzan el *yajña*, *daana* *tapa*. Y también dice, la escritura dice, o la sabiduría de la tradición dice, que solo purifican a la humanidad. Habiendo nacido, el hombre necesita tener un proceso de purificación, y todo ese proceso de purificación está encapsulado en los tres principios, los cuales tienen sus conjuntos de prácticas. Los tres principios son principio de *yajña*, principio de *daana*, principio de *tapa*. Y, luego, nos han dado un conjunto de prácticas para cada uno de ellos.

Existen muchos tipos de prácticas. Entonces, algo será aplicable, adecuado, para cualquier persona en este mundo, en cualquier plano de consciencia. Cualquier material de consciencia, *sáttvico*, *rajásico*, *tamásico*; estos son los materiales básicos de la consciencia del ser humano.

Shipta, *mudha*, *vikshipta niruddha*, *ekagraha* son los diversos *bhumis*. Entonces, *laukika*, y *paralaukika*, y los tipos de personas *paramarticas* están allí. Algunas personas son *laukik*. Del materialista al pseudo-espiritual, al casi espiritual, al muy espiritual. Tenemos todo tipo de clases aquí para acomodar a todo tipo de ser humano. Entonces, habrá alguna práctica adecuada para todos. Lo que es una práctica adecuada para uno no es necesariamente adecuada para la otra persona. Lo que es adecuado para jóvenes, no es adecuado para mayores. Lo que es adecuado para mayores no es adecuado para jóvenes. Lo que es adecuado para una persona materialista no es adecuado para una persona de mentalidad espiritual, y viceversa. Por tanto, la religión védica se ha preocupado de atender a todo tipo de humanidad, a cada nivel de consciencia, a cada nivel de carácter, a cada disposición, a todo tipo de disposición. No deja fuera a nadie. Entonces, hay conjuntos de prácticas para *yajña*, *daana*, *tapa*.

Ahora, sobre el *yajña*, déjame decirte brevemente que *yajña* no es tener un fuego frente a ti y luego adorar al fuego, y entonces culto, altar, oblaiones, ofrendas. En el sacrificio del fuego hay ofrendas. Se ofrece algo. Puede haber *yajña* en el plano de la consciencia donde ofreceremos nuestras acciones enfermas, tendencias enfermas, malas tendencias, tendencias perversas. Estos deben ofrecerse. Cuando ofrecemos estos, ese es uno de los aspectos para purificarnos. Ahora *yajña* es sentido de sacrificio. Eso es el principio. El principio es tener sentido del sacrificio. Ahora, mira, cuando tenemos el sentido del sacrificio, ¿dónde lo tenemos?

Cuando tenemos a una persona reverenciada a nuestro alrededor, cuando tenemos a una persona muy amorosa a nuestro alrededor, estamos dispuestos a sacrificar lo que de otra manera sería muy codiciado. No queremos separarnos de eso que está tan presente en nuestras tendencias, de lo que no queremos separarnos. Pero en el momento en que hay una persona venerada a tu alrededor; en el momento en que comienzas a reverenciar a alguien, y la reverencia es algo que te rodea, podría ser una persona, podría ser una cosa, lo que sea. Entonces, naturalmente, habrá una sensación de sacrificio. No seremos mezquinos y egoístas. Imagina que hay una persona reverencial a tu alrededor, en tu vecindad o una persona muy cariñosa en tu vecindad. No seremos mezquinos, no seremos egoístas. Seremos magnánimos y, en segundo lugar, nos volveremos humildes. Entonces entiende, seremos humildes, seremos desinteresados. Y luego estaremos preparados para ofrecer. Estaremos preparados para ofrecer tal vez cualquier cosa y todo por una persona tan venerada, una persona muy venerada, una persona amada, estamos dispuestos a sacrificarnos, estamos dispuestos a rendirnos. Entonces, el principio *yajña* significa que debemos tener algo muy, muy reverencial para nosotros. Tenemos que ver cómo desarrollamos la reverencia por alguien o algo para que superemos la mezquindad de nuestra mente, superemos nuestra tendencia a hundir la mente. Lo superaremos. Nuestra mente saldrá del fango de las tendencias, del fango de las propensiones. Por lo tanto, *yajña* es un principio. Por lo tanto, incluso el *yajña* es la forma ritual que se llama sacrificio.

Entonces, ¿qué es el sacrificio? Lo que hay que sacrificar es aquello que nos purificará, que purificará nuestra mente, purificará nuestra consciencia, purificará nuestra inteligencia, purificará nuestra psique, y eso tiene que ser ofrecido. Entonces, frente a una persona venerada o muy amada, renunciamos a *kama*, *krodha*, *lobha*, *moha*, *mada*, *matsarya*; ellos no estarán burbujeando. Todos se mantendrán a raya. Todos se irán. Imagínate si *kama*, *krodha*, *lobha*, *moha*, *mada*, *matsarya*, desaparecen de tu mente. ¿No es esto una mente purificada? *Kama* significa lujuria y deseo, pasión. *Krodha*: ira, exasperación. *Lobha* - codicia, avaricia. *Moha* - enamoramiento, engaño. *Mada*: orgullo, arrogancia, vanidad. *Matsarya* - envidia, celos. Ahora, estas cosas se van de nuestra mente, se desvanecen cuando estamos con una persona reverencial, con una persona noble, con una persona muy amada. Entonces, ese es el sacrificio. Tenemos que ver cómo sacrificaremos estos *shad-ripus*, los aspectos negativos de nuestra psique, nuestros enemigos, nuestros enemigos subjetivos en nuestra mente. Por eso se prescribe el principio de *yajña*. Por eso, si recuerdas, la última vez te dije que hay que entender, reconocer, el sentido del endeudamiento. Si estás en deuda con alguien, ¿cómo te comportas? Por lo tanto, esta deuda que viene por una persona reverencial aumentará aún más ese sentido de sacrificio. Por lo tanto, la última vez que os dije que debemos reverdecer, que estamos en deuda con la naturaleza, las fuerzas naturales sin límites de la naturaleza que nos rodean, entonces volvemos a estar en deuda con nuestros padres, nuestra familia. Debemos estar en deuda con nuestros antepasados. Debemos estar en deuda con nuestra sociedad. Debemos estar en deuda con la flora y la fauna, debemos estar en deuda con todo lo que es alimento para nosotros, que nos alimenta, nos nutre. La enorme sensación de endeudamiento tiene cabida en una mente honesta. Y, cuando hay una sensación de endeudamiento, estás dispuesto a sacrificarte de manera muy orgánica, muy espontánea. Es por eso que el principio *yajña* se basa en identificar la naturaleza magnánima de las personas, la sociedad, etc., etc., que nos rodean. Estamos en deuda con todos estos aspectos que vimos la última vez. Por lo tanto, el principio de *yajña* es mencionado.

El segundo principio es *Daana*. De nuevo, es una tendencia humana que no existe en otras especies subhumanas, entre las creaciones vivientes, nosotros queremos aferrarnos a lo que tenemos. No queremos separarnos de lo que tenemos, y queremos poseer lo que no tenemos. Tenemos un fuerte impulso de poseer lo que no tenemos. Algo no es nuestro, es codiciado por nosotros y queremos poseerlo, queremos tenerlo. Algo que no tenemos, lo codiciamos. Y luego, como dije la última vez, la mente humana tiene deseos ilimitados. Este no es el caso de las criaturas subhumanas. Toma cualquier animal, gusano, insecto, bestia. No tienen estos deseos ilimitados. Solo tienen deseos limitados, es decir, una comida a la vez. Ni siquiera prevén la próxima comida. Cuando tienen hambre, van y consiguen comida, obtienen la comida de cualquier manera, por cualquier medio. Y, una vez que hay saciedad, simplemente se van, se alejan de allí. Una vez más, cuando una vez más tienen hambre, tienen tendencias básicas, van por instinto, sus deseos son limitados. Los deseos humanos son ilimitados. Realmente somos un monstruo. Lo que llamas hombre masticador. Ya conoces ese juego 'munch man'. Todos somos hombres masticadores. Todos estamos comiendo seres humanos. Queremos masticar todo lo que nos rodea. Queremos masticar cosas ilimitadamente.

Realmente no hay fin para nuestra hambre, nuestra sed, nuestras necesidades y nuestros deseos. Y para nuestras necesidades básicas y esenciales, no hay absolutamente ningún final. Y es por eso que tenemos tendencias de acaparamiento. Muy pocas tendencias de despedida pero muchas tendencias de agarre. Y, por lo tanto, se ha mencionado el principio de *Daana* para que nos ayude a reformar nuestra tendencia básica de los seres humanos. De lo contrario, si no vamos a hacer nada con nuestras tendencias básicas, nuestras propensiones, somos animales. No nos faltan animales si no trabajamos en reformar nuestras tendencias, moldear nuestras tendencias, cultivar nuestras tendencias, considerar nuestras tendencias. Los subhumanos no tienen que considerar sus tendencias. Se nos da la inteligencia para identificar las tendencias y se espera que las reformemos. El ser humano no tiene esta naturaleza de dar – separarse de; y por lo tanto *Daana*, como principio, ha llegado. Comenzará a dar, a soltar, cuando tenga una persona venerada y una persona amada. Cuando has reverenciado cosas, cosas nobles reverenciadas y cosas amorosas, estás preparado para soltar en lugar de agarrar. Por lo tanto, el principio *Daana* se basa nuevamente en lo mismo, sencillez, honestidad, reverencia y amor. Por tanto, debemos identificar el lugar del amor y el lugar de la reverencia para inculcar estos nobles principios, *Yajña*, *Daana* y luego *Tapa*.

Tapas: necesitamos reformar nuestras tendencias. Hay tendencias, como dije la última vez, hay tendencias de la carne, tendencias de los sentidos, tendencias de la mente; tendencias sin fin de nuestra psique, consciencia, *vasanas*, las cuales reformar. El proceso requerido se llama *Tapas*. Puede ser *kaaya*, *vaacha*, *manasaha*, *tapas*, mencionadas en la *Bhagvad Gita*. Por eso es importante repasar los versos de la *Bhagvad Gita* que hablan de *tapas*, hablan de *tapas kayik*, *tapas vaachik*, *tapas manásicas*, *tapas sáttvicas*, *tapas rajásicas*, *tapas tamásicas*. Así también en el caso de *daana* - hay *rajásico*, *sáttvico* y *tamásico*. Están esas clases. Necesitamos examinar la *Bhagvad Gita*, y la *Bhagvad Gita* les ha dado esa dirección, les ha dado la sabiduría, les ha dado algún tipo de cristalización adecuada de estos conceptos e ideas. Entonces, no hay forma de saber qué es *yajña*, qué es *daana*, qué es *tapas*. No hay forma de saberlo. Eso no es verdad. Así que *yajña*, *daana*, *tapa*: estos fueron los principios considerados la última vez. Luego, comencé mencionando algo que se llama *sangat-traya*. *Sat-sangha*, *sadhana sangha*, *shastra sangha*.

Entonces, la sabiduría antigua, la literatura santa y todos estos diversos textos que están disponibles para nosotros hoy - *Ramayana*, *Mahabharata*, *Puranas*, *Upanishads*, *Vedanta Sangrahas*, *Vedanta granthas*, *samkhya granthas*, *adhyatmic grantha*, *moksha shastra*, *dharma shastra* - todos estos diversos recursos están disponibles. Y todos ensalzan *sat-sangha*, *sadhana sangha*, *shastra sangha*.

¿Qué es *sat-sangha*?

Sat significa verdad. *Sat* significa existencia. Existente significa en términos absolutos, no relativos. Absolutamente. La verdad siempre existe y todo lo que existe es verdad. Todo lo que existe esencialmente, que existe permanentemente, es la verdad. El *sat-sangha* significa desarrollar la empresa con el *sat*. *Sat sangha* también significa *sattva sangha*. Eso también está implícito. *Sat* significa verdad. *Sattva* significa puro. Entonces *sat-sangha* circunscribe *sattva-sangha*, *sadhu*

sangha, santa-sangha. Es afiliación, asociación con la verdad, con los puros, con los santos, con los sabios, con los nobles. Entonces *sat-sangha* significa *sattva-sangha, sadhu sangha, santa-sangha*. Por lo tanto, está desarrollando afiliación, afinidad por la verdad, por algo que es eterno, que existe realmente, que existe permanentemente. Y luego *sattva*, pureza, piedad, santidad, *sattva gunas*, el grupo *sattva* de cualidades. *Sadhu santa*. Esto definitivamente, la *sat-sangha*, definitivamente, reformará nuestra consciencia y nuestra mente. Y las cosas innobles huyen de nosotros. Las cosas innobles huyen del campo de la consciencia. La mente se siente pura, la mente se siente tranquila, la mente se siente serena, la mente se siente sublime, la mente se vuelve magnánima, noble, sencilla, honesta. Entonces, todas estas cualidades se dibujarán como un imán atrae partículas de hierro. La mente pura causada por *sat-sangha* atrae todas esas nobles cualidades, lo que se llama *daivi sampati, Sampada* en la *Bhagvad Gita*, capítulo 16. Así que mira una vez más la *Bhagvad Gita*, capítulo 16, que menciona la división de *daivasura sampatti, daivi sampatti*, como *asuri sampatti*. Las disposiciones divinas, las disposiciones divinas y las demoníacas. Las disposiciones demoníacas huirán del campo de la consciencia mediante *sat-sangha*. Entonces, en *sat-sangha*, hay algo que leemos, hay algo que escuchamos, hay algo que vemos. Todos estos son procesos empíricos, a través de las puertas empíricas. Las puertas están abiertas para que entre la nobleza, la afluencia de nobleza, de pureza, piedad, santidad, nobleza. Como los santos son personas desinteresadas, los sabios son personas desinteresadas, personas magnánimas. Se les abren las puertas para la afluencia de *sat-sangha*. Entonces hay *sat-sangha*. Hay *sat-sangha* afuera, también hay *sat-sangha* adentro. Cuando estás acostumbrado a un pequeño proceso espiritual, puedes obtener todo el *sat-sangha* dentro de manera subjetivista.

Si dices, ¿cómo y por qué? ¿Dónde está el santo adentro? ¿Dónde está la verdad en el interior? Debe haber verdad, debe haber algo eterno, debe haber santo, debe haber sabio. ¿Dónde está? La divinidad reside en todos nosotros. La divinidad es inminente para nosotros. Todos los diversos dioses, deidades y divinidades están todos inminentemente dentro de nosotros. Por lo tanto, podemos tener *sat-sangha* interior a través del proceso del yoga. En el yoga, vamos internamente a nuestra propia consciencia. Y luego tenemos este tipo de procesos de identificación: proceso divino, radiación divina, atmósfera divina, aspectos divinos. Y así es como hay *sat-sangha* interno a través del yoga. Y aquellos que todavía no están iniciados en el yoga, para ellos *sat-sangha* es de fuera. Escuchan los mundos nobles, el evangelio, escuchan la sabiduría del saber. Sabiduría de alguien sentado en un estrado y dando discursos o luego por *namasadhana*. Hay *naama sankirtan* que también es *sat-sangha*. Entonces, hay *kirtana, naama-kirtana*, etc., que viene de alguien en un estrado y que nos purifica. Eso purifica nuestra consciencia. Esa es la *sat-sangha* externa. Entonces la gente va a los santuarios, la gente va a varios *ashramas*, la gente va a los maestros espirituales, escuchan su evangelio, escuchan sus discursos, que también es *sat-sangha*. Escuchar *Upanishads*, escuchar *Bhagvad Gita*, discursos sobre *Bhagvad Gita*, discursos sobre *Upanishads*, discursos sobre *Vedanta*, discursos sobre *samkhya*, discursos sobre literatura santa, todo esto es *sat-sangha*. Eso también está disponible a nuestro alrededor hoy. Eso es *sat-sangha*.

Entonces, hay algo llamado *sadhana-sangha*. Hay ciertas prácticas que también nos han llegado tradicionalmente. Como *yoga-sadhana*, *japa-sadhana*, *naama-sadhana*, *jnana-sadhana*. Hay tantas cosas ahí, que tendrás algunas prácticas. Prácticas para nuestro cuerpo, mente, habla, o prácticas para nuestra inteligencia. Prácticas para nuestra psique, consciencia. Entonces, *jnana sadhana*, *karma-sadhana*, *bhakti-sadhana*, *yoga-sadhana*, *japa-sadhana*, *naama sadhana*, *moksha sadhana*, *paramarth sadhana*, hay muchas *upasanas*. En nuestra tradición, tenemos *upasanas* de varias deidades. *Surya upasana*, devoto *upasana*. Luego, *Vishnu upasana*, *Datto upasana*, *Ganesha upasana*, *Devi upasana*. Hay tantas *upasanas* - formas de adoración disponibles. Entonces, ese es el aspecto del *sadhana*. Debe haber *sadhana-sangha*. Debemos tener una enorme atracción por ciertas prácticas nobles. Algunas prácticas, algunos estudios. Entonces, eso es *sadhana-sangha*.

Solo tener *sat-sangha* no es suficiente. Debe ir acompañado, debe ser asistido por algunos aspectos de la *sadhana*, algunas prácticas. Entonces, tenemos que cristalizar ciertas prácticas, prácticas identificadas. Por lo tanto, puedes recibir consejos de personas nobles sobre prácticas, *dharma sadhana*, *karma sadhana*, *jnana sadhana*, *yoga sadhana*, *upasana sadhana*.

Entonces tendremos que practicar el *dharma*, tendremos que practicar el karma, tendremos que practicar *jnana*, tendremos que practicar *bhakti*. Hay prácticas para todas estas diversas *sadhanas* que la sabiduría de la tradición ha mencionado. Entonces, eso también debe cumplirse. Eso se llama *sadhana*. *Sangha* significa una afiliación (asociación) muy profunda con las prácticas. No deberíamos simplemente estar practicando. Debemos tener enorme sentimiento, emocionalidad, atracción hacia esas prácticas. Eso nos transformará. Las prácticas mecánicas no nos transformarán. Nuestro corazón debe estar volcado en esas prácticas. Y cuando el corazón se vierta en esas prácticas, nos purificará. Eso se llama *sadhana-sangha*. Nuestro corazón debe ser vertido en *sat-sangha*. Nuestro corazón debe ser vertido en *sadhana-sangha*.

Luego está *shastra sangha*. *Shastra* significa *shastras*, las doctrinas, tratados, escritos de personas sabias, personas santas, personas piadosas, gente realizada por Dios.

Hay muchos *shastras*, *Veda shastra*, *Dharma shastra*, *Vedanta Shastra*, *Samkhya shastra*, *Adhyatma shastra*, *Moksha shastra*. ¡Hay tantos *shastras*! Y tenemos los tratados de los distintos *shastras*, *Gita shastra*; la *Bhagavad Gita* es un *shastra*, por lo tanto, es *Gita Shastra*. Hay textos de *Dharma Shastra* que nos darán direcciones hacia lo que realmente es el *dharma*. Y por lo tanto seremos capaces de conducirnos por el camino del *dharma*. Entonces *Gita shastra* nos divulga el camino de *adhyatma* y *moksha*.

Hay *shastras* en el *Ramayana*. *Srimad Ramayana*, sabrás que es un tratado. Es un poema épico, sin duda, pero es también un *shastra*. Los *shastras* te hablan sobre *dharma*. Hay *dharma shastra*, *karma shastra*, *adhyatma shastra*, muchos *shastras* están incrustados en el *Srimad Ramayana*.

Srimad Mahabharata. Incluso en la *Mahabharata*, tenemos muchos santos y sabios, personas nobles que aparecen en el texto y dan discursos y nos dan el néctar de sabiduría. ¡Hay tantos *shastras* que han llegado a la *Mahabharata*! No es solo historia. No es solo *itihasa*. No es solo la historia que nos habla de la época de la *Mahabharata*, 5000 años atrás. Date cuenta. Pero aparte de eso, hay enormes recursos de sabiduría disponibles en varias *parvas*. En *vada parva*, el segundo capítulo de la *Mahabharata*, cuando los *Pandavas* se han exiliado durante 12 años, van al bosque y conocen a tantos sabios, santos, gente entendida, gente sabia, gente sagaz y obtienen mucha sabiduría y eso ha venido a nosotros a través de la *Mahabharata*.

Entonces, en los *shastras* tenemos *upanishads*, *vedanta shastra*; tenemos *brahma sutra*, *yoga shastra*, *vedanta shastra*, *darma shastra*. Hay muchos libros sobre *dharma shastra*, *vedanta shastra*, *yoga shastra*. Incluso la *Bhagavad Gita* es *yoga shastra*. El colofón de cada capítulo *iti shrimad Bhagvad Gita su; iti Sri Upanisad su, Brahma Vidyaam es Brahma Vidya*.

Yoga shastre es *Yoga shastra*. Cada capítulo de la *Bhagvad Gita* es un precepto de yoga. Entonces, *yoga shastra*, *dharma shastra*, *vedanta shastra*. ¡Hay tantos *shastras*! *Veda shastra*, ¡hay tantos *shastras védicos* que están disponibles para nosotros hoy!

Entonces *shastra sangha*. Aprende formal e informalmente los *shastras*. Permítanme decirles aquí como incluso en la antigüedad cuando se formalizaban lo que ustedes llaman *ashramas*. Y los *Gurus*, *Guru graha*, cuando los estudiantes iban al Guru, no solo estaban recibiendo educación formal, recibían educación informal porque estaban 24x7 en *Guru graha*, *gurukula*. Entonces, cuando estás 24x7 en *Guru Kula*, no es que 24x7 tengas un horario y te mantengan ocupado en enseñanzas formales, allí estaban las enseñanzas informales. Mucho espacio para las enseñanzas informales. Alguien vino y conoció a nuestro Gurú. Discutieron algo, obtuvimos sabiduría extracurricular de ellos. No solo enseñaban con un plan de estudios y un tipo de educación formal. La educación informal viene de una manera muy grande y es muy, muy abundante. De modo que los *shastras* pueden estudiarse formalmente si hay alcance, posibilidad, probabilidad, posibilidad y voluntad. Si no es así, también se puede estudiar de manera informal.

Así que la combinación de aspectos formales e informales en la educación es muy importante. La mera educación formal no te da sabiduría. Puede darte conocimiento. Pero la combinación formal-informal da ambos. Entonces, los *shastras* se pueden estudiar de manera informal si no hay alcance, oportunidad, oportunidad para que tengas una educación formal. Aprender la *Bhagvad gita* formalmente significa ir a un *acarya* y aprender de ese *acarya*. Ahora, eso no es posible para todos, en todas partes, en todo momento. Por lo tanto, también puede haber un proceso informal y el proceso informal puede ser muy, muy abundante. Y las dos combinaciones funcionan de maravilla. Los *shastras* se pueden estudiar de manera informal, si no formal. Entonces, *shastra-sangha* es estar afiliado con los *shastras* y verter el corazón en los *shastras* y tratar de comprender los *shastras*. Entonces, *shastra-sangha*.

Ahora, esta buena combinación de los tres, una proporción adecuada de los tres, es realmente una maravilla. *Sat sangha, sadhana sangha y shastra sangha*. Necesitamos cristalizar lo que es *sat-sangha*. ¿Qué viene en *sat-sangha*? ¿Cuál es el alcance de *sat-sangha*? Formal - informal. Externo - interno. ¿Cuál es el alcance de *sadhana sangha*? Formal - informal. Y ese es el alcance de *shastra sangha*. Formal - informal. Y luego debemos elaborar un esquema para que tengamos la combinación de los tres, los tres *sanghas*, *Sangha traiya*.

Mira, déjame hablarte sobre los *shastras*. Hay una gran cantidad de *shastras* disponibles. No hay escasez. Hay 108 *upanishads*, cerca de 200 *upanishads*. Luego están los libros sobre *shad darshanas*. Hay una enorme literatura disponible sobre *shad darshanas*. *Nyaya, Vaisesika, Samkhya, Yoga, Mimamsa, vedanta*. Entonces, ¡hay tantos textos disponibles en *Veda shastra*! ¡Hay tantos textos disponibles en los *puranas*! ¡Tantos textos disponibles sobre *dharma shastra*! Tantos textos disponibles sobre nuestra cultura, filosofía, religión, tantos textos están disponibles en la literatura sagrada regional. En Maharashtra tienes un enorme receptáculo de sabiduría que 100 vidas no serán suficientes, Jnaneshwari, Amrutananda Bhava, Tukaram Gatha, Das Bodh, Eknathi Bhagvat. Hay una enorme literatura que es un tipo de esquema muy completo para comprender todo el reino de *adhyatma*. ¿Qué no hay ahí? Déjame decirte que algo como *Das Bodha* es una enciclopedia de *adhyatma*. Si haces una búsqueda *adhyátmica*, es imperativo que comiences a buscar en algún texto como *Das Bodha*, que es un texto enciclopédico sobre *adhyatma*. ¿Qué no hay en el reino de *adhyatma*? Se dice que la *Mahabharata* es *pnacham veda*. Es el quinto Veda. Lo que no está en la *Mahabharata*, no estará en ningún otro lugar. Esto es lo que contiene la *Mahabharata*. Tenemos una enorme cantidad de literatura disponible.

Nadie puede quejarse nunca de que no hay nada disponible o que no hay mucho disponible. Así que hay disponible una gran cantidad de texto en el reino de *shastra* para la *sangha* de *shastra*. Por lo tanto, el punto es que tenemos que decir que esquematizamos un proceso que circunscribe *sat-sangha, sadhana sangha y shastra sangha*. Todo esto en conjunto funciona enormemente para sublimar nuestra mente, purificar nuestra mente. Por eso, estarás más convencido sobre el principio *yajña*, el principio *daana*, el principio *tapa*. Y apostaremos por una adopción más rápida de esos principios, principios nobles. Por lo tanto, para practicar el yoga formal, no comenzarás a menos que hayas ido atentamente a *sat-sangha, sadhana sangha y shastra sangha*. Hasta ese momento, ni siquiera estás antes del yoga. Lo que sea que estemos haciendo en nuestros tiempos como yoga, en realidad ni siquiera se convertirá en yoga. Comenzamos este *sat-sangha, sadhana sangha y shastra sangha* y luego estamos en el camino hacia el yoga. Así es como es importante el segundo conjunto que menciono, aparte de *yajña, daana, tapas* es importante.

Ahora llegamos al tercer aspecto que nos ha dado la tradición. El tercero y el final. Eso es *aahar, vihar, achar, vichar*. Estos son 4 aspectos, *ahar, vihar, achar, vichara*. Esto debe ser *sáttvico*. Esto debe ser reformado. Esto debe ser compatible, adecuado, para que podamos acelerar nuestro proceso espiritual. Si descuidamos estos aspectos, incluso si estamos en el camino espiritual, no cogeremos suficiente ritmo, impulso. Así que *ahar, vihar, achar, vichar*, es una hermosa instrucción que

proviene de la sabiduría del saber que nos ha llegado a través de los santos, sabios y gurús de nuestro tiempo y hasta nuestro tiempo. ¿Qué es esto: *ahar*, *vihar*, *achar*, *vichar*? Entonces, estos son muchos aspectos de nuestra vida.

Ahar significa todas nuestras ingestas, nuestra comida. Nuestra comida que llega a nuestro vientre debe ser pura, *sattvik ahar*. Ahora bien, si quieres saber qué es *ahar sátvico*, obtendrás las pautas de la *Bhagvad Gita*. La *Bhagvad Gita* habla sobre el *ahar sátvico*. *Ahar* significa ingesta. Las tomas van al vientre. Ese es un significado bastante evidente del concepto de *ahar*. *Ahar* también incluye todas las ingestas que pasan por tus sentidos, que pasan por tu inteligencia, que pasan por tus percepciones, cogniciones, por el proceso de pensamiento. Todo es comida. Alimento para la inteligencia, alimento para las emociones, alimento para la mente. Alimento para los sentidos. Ahora bien, esto no es comida comestible. Este tipo de comida no es comestible, pero es *ahara*, es comida. Alimento para la inteligencia, alimento para los sentidos, alimento para la mente, alimento para las emociones, etc., etc. Así que todos estos alimentos o tipos de alimentos deben ser purificados, deben ser *sátvicos* y debemos tomarlos de manera que no sean *rajásicos* ni *tamásicos*. No debemos permitir que esos ingresen a nuestro sistema. Entonces *ahar* es un concepto más amplio. Por supuesto, el significado principal es el alimento que es el alimento comestible, los alimentos que ingresan a nuestro sistema alimentario, nuestro sistema digestivo, que convierten, transforman, la materia de nuestro cuerpo, y también transforman la materia de nuestra mente. Por eso los Upanishas dicen *ahar shuddi sattva shuddi*. Purificación de la consciencia, *sattva shuddi*. La misma consciencia purificada por la comida pura. Por lo tanto, nuestros hábitos alimentarios deben estar bajo escrutinio. Debemos tener una reforma en nuestros hábitos alimenticios. ¿Qué comemos? ¿Cuándo comemos? ¿Cómo comemos? ¿Cómo se adquiere lo que comemos? ¿Cuáles son los medios para adquirir lo que comemos? ¿Quién cocina? ¿Cómo se cocina? ¿Con qué mente se cocina? ¿Con qué mente se come? Todo esto viene con respecto a los alimentos comestibles. No es que comas suntuosas vitaminas y minerales y proteínas y todo lo que se menciona en dietética. También hay otros aspectos. Entonces, se trata de comida, *ahar*, que consumimos en la mesa del comedor. Y luego la comida que tomamos mientras estamos en el mundo, nos movemos con el mundo, interactuamos con el mundo. Entonces, la comida viene a los sentidos, la comida viene a la mente, a la inteligencia también. Todo eso debería ser *sáttvico*. Entonces debemos entender que puede haber ingestas *rajásicas*, *tamásicas* y *sáttvicas*. Las ingestas dentro de nosotros provienen de los cinco sentidos, las puertas. Entonces eso es *ahar shuddhi*. *Ahar shuddhi*, en su totalidad, debería ser *sáttvico*. Cuando no es *sáttvico*, debe ser purificado. Así que *ahar shuddho sattva shuddhi* se menciona en *Upanishad*, que se refiere abiertamente a la comida en la mesa del comedor. Pero también implica la comida de todo tipo, *Ahar*.

El segundo es *vihar*. *Vihar* significa nuestros movimientos. Nuestros movimientos en la sociedad. ¿A dónde vamos? Así que también necesitamos tener un poco de escrutinio sobre a dónde vamos. Y luego debemos tener alguna reforma en nuestros movimientos. ¿Dónde ir? A donde no ir ¿A dónde ir y cuánto? ¿A dónde no ir y cuánto? ¿Dónde no ir en absoluto? Entonces ese es nuestro *vihara*. Nuestro movimiento en la vida. Nuestro movimiento físico en la vida. Nuestro movimiento mental en la vida. ¿A dónde se mueve nuestra mente? ¿Por qué camino va la

mente? ¿Por qué camino va la inteligencia? ¿Por qué camino van las emociones? Entonces, todos esos movimientos de nuestro cuerpo, mente, psique, consciencia, deben ser monitoreados y deben reformarse. Eso es *vihara*. Entonces no deberíamos tener movimientos hacia algo que es ilícito. Algo que es indecente. Algo que no es bueno. Algo que está mal. No debería haber movimiento en ese ámbito. Y todos los movimientos deben estar en el ámbito de lo bueno, noble, virtuoso. El cuerpo moviéndose en esa dirección; la mente, inteligencia, psique, consciencia, moviéndose en esa dirección. Eso se llama *vihara*.

Achara es nuestra conducta. ¿Cómo nos comportamos? Nuestra conducta debe estar bajo nuestro propio escrutinio. Y, desde nuestra perspectiva *adhyátmica* debemos tratar de comprender que nuestra conducta es adecuada a nuestras metas, metas espirituales. *Acharnam*, que es conducta, comportamiento, etc. Entonces, eso también debería estar bajo escrutinio.

Y el último es *vichara* - Nuestro pensamiento. Nuestro pensamiento debe ser apropiado, adecuado, bueno, noble, adecuado, propicio para nuestra búsqueda espiritual. Entonces, *ahar, vihar, achar, vichar*, son los aspectos.

Entonces, comprende el esquema aquí: *Yajña, daana, tapas*, ese es un aspecto. El segundo aspecto es *sat-sangha, sadhana sangha, shastra sangha*. El tercer aspecto es *ahar, vihar, achar, vichar*.

Estos deben reformarse. Deben afinarse, ajustarse bien, afinarse para que estemos en el camino del yoga. Entonces comienza el yoga. Cuando consideramos todas estas cosas y circunscribimos todos estos aspectos, solo entonces comienza el yoga esencial, hasta entonces no.

De todos modos, este mismo esquema tiene dotes para darnos la sabiduría de la tradición. Si no formalmente, informalmente. En la medida que nos lo merezcamos vendrá a nosotros, y por tanto no se nos priva de esa sabiduría, aunque los académicos se hayan ido. No tenemos esos académicos, que consideramos en nuestras sesiones anteriores. Sin embargo, nos hemos quedado atrás, por lo que no estamos privados. Ciertamente podemos encontrar la salida. Ciertamente, podemos comprender la sabiduría de la tradición por estos medios. Eso es sobre los académicos. Ahora, por tanto, hoy, si estás educado en el sentido que entendemos hoy en nuestra estructura social, esa educación no contribuirá significativamente al yoga. Debemos ser educados en este reino de la sabiduría tradicional. Entonces esta educación contribuirá enormemente a nuestro yoga.

Por eso, este aspecto también se introdujo en nuestra serie educativa para entender cómo podemos educarnos. Por supuesto, la educación directa a través de *asana, pranayama* ha llegado, mientras nos ocupamos de *asana, pranayama*. Pero, en general, para la otra ocupación de nuestra vida, no estamos 24x7 en *asana pranayama*. También estamos ocupados de la actividad comercial de la vida, y otros aspectos de la vida. Allí esto debe tener algo de importancia. Es por eso que con esto serás educado. Que es adecuado para nuestro *yuga - kaliyuga*. Y así es como también debemos tratar de ser educados para el yoga.

Por eso una pequeña introducción a este aspecto. Con eso esta sesión llega a su fin. Y, por supuesto, este tema también llega a su fin.

Ahora nos embarcaremos en algunos otros temas en las siguientes sesiones.
Namaskar a todos.