

EDUCATION BY PRASHANT IYENGAR – LECCION 5

25 ABRIL, 2020 Prashant Iyengar

Namaskar a todos.

Hoy comenzamos la quinta sesión. Quisiera añadir algo sobre lo que debatimos la última vez, acerca de *yamas* y *niyamas*.

Los principios de moralidad y ética actúan cuando nos encontramos en una referencia social, y, por lo tanto, como ya dije, el yoga no tiene ninguna referencia social, ya que es algo totalmente individualizado, personalizado, hacia dentro. Entonces, donde se centra el ámbito para la realización de una práctica moral y ética es algo que está situado en el plano del comportamiento. Ese es el valor con el que se muestra una persona, cuando hablamos acerca de moral y ética, pero en realidad no necesitamos ese valor nominal cuando realizamos una práctica espiritual, *adhyatmik*, las prácticas del yoga.

El otro aspecto es, que normalmente, todos nosotros afirmamos que somos moral y éticamente firmes, fuertes, si nos comparamos con otras personas. Tenemos, por lo tanto, un concepto relativo acerca de la moralidad y la ética con respecto a otros. Somos críticos con respecto a los otros, y tendemos a asesorarlos en su conducta moral y ética, ya que nos consideramos ética y moralmente sólidos.

Un aspecto ético y moral más, a entender aquí, es que el hecho de que no cometer *himsa* (violencia), no significa que nos situemos en un estado de *ahimsa* (no violencia). Que no seamos indulgente con la (falsedad) *asatya*, no quiere decir que estemos en un estado de *satya* (veracidad). Igual que si alguien no es mala persona, no quiere decir por ello que sea buena persona, o viceversa. Una persona buena debe ser buena persona. Una buena persona será buena persona y una persona mala será una persona mala. No ser malo no implica ser bueno. No ser bueno no implica ser malo. Así, que no carezcas de ética no significa que tengas una base para afirmar que eres ético. Que no seas inmoral no significa que tengas una base para declarar que eres moral. La moralidad es la moralidad. La ética es la ética. La falta de ética es falta de ética. Que no seas indulgente con la falta de ética, no quiere decir que seas ético. Que no seas inmoral no te hace ser moral. Como alguien que no sea feo, no implica que sea guapo o bello, así como alguien que no es bello ha de ser feo.

Por lo tanto, y con respecto a estos principios éticos y morales tenemos que entender esta perspectiva, esta dimensión también. Ahora, si estamos... si afirmamos que estamos practicando, *ahimsa*, *satya*, *asteya*, alguien podría ser una buena persona y por lo tanto puede decir que está en estado de *ahimsa* (no violencia), que está en estado de *satya*

(verdad), que no necesita el recurso de *asatya* (mentira), que no necesita recaer en *himsa* (violencia), pero hay un punto más, para reforzar la declaración anterior de que Patanjali no está tratando de los principios ético-morales sino de los principios ético-religiosos, ¿por qué? Supongamos que estamos practicando *ahimsa*, si pensamos que estamos en un estado de *ahimsa* y que no somos indulgentes con la violencia, no estamos de ningún modo en un voto o promesa de *ahimsa*. Si alguien es una buena persona, esa persona no ha hecho un voto para ser una buena persona, es sencillamente una persona buena. Si una persona es una noble persona, es noble por que es noble, no porque haya tomado voto de nobleza.

Considerando que Patanjali se embarca inmediatamente en el tema de *Vratas* o votos, tanto en los pequeños, atómicos, votos como en grandes votos, esto es porque hay *dharma* en sus 5 o 10 principios de *yamas* y *niyama*. Hay algo como un voto o promesa. No es sólo la práctica de *satya*, *ahimsa*, *brahmacharya*, *asteya*, *saucha*, *santosh*, *tapas*, etc. No es sólo práctica. Si estás practicando eso no es suficiente y eso no es lo que menciona Patanjali. Él espera que sea un *vrata*. *Vrata* quiere decir voto o promesa, que es como se puede traducir al inglés, ya que no tiene una connotación apropiada, esa es la traducción venida a menos... *Vrata* es un concepto único en el *Sanatana Dharma*. La palabra *Vrtata* tiene un valor y poder superior. Tiene un ámbito y sublimidad cultural donde uno es capaz de estar en un *vrata*. Porque *vratas* son prácticas *dharmicas*. Entonces, ¿por qué es *aachar niti dharma*? porque Patanjali se aventura inmediatamente en el tema de *vrata*, y *vrata* sólo viene en *Dharma*. *Vrata* no nos llega en términos de moralidad y ética. Las personas morales, las personas éticas no están necesariamente en *vrata*. Necesitan llevarlo, hacerlo, un *vrata*. Esas observancias o prácticas se deben llevar a el contexto de *vrata*. Eso es lo que se espera, y es la razón por la que Patanjali menciona inmediatamente *vratas* en el tema de los *yamas* y *niyamas*; tanto si es *anu-vrata* (pequeño *vrata*) o *maha vrata* (gran *vrata*). Deberíamos proceder con *anu-vrata* y no tratar de alcanzar *maha-vrata*. Deberíamos tomar votos “atómicos”, que podamos llevar a la práctica ciertamente. Los votos “atómicos” pueden ser practicados. Los grandes votos no pueden ser practicados. Por eso es por lo que él ha sugerido los votos en el tema de *yama* y *niyama*. Por lo tanto, hay ciertos aspectos de *dharma*, aspectos *dharmicos* porque fuera del *dharma* no tenemos que tomar ningún *vrata*. Dejadme decir, de nuevo, que no hay ninguna palabra en inglés para definir *vrata*, sólo tienen “votos”. Los votos son extraídos de la resolución, *vrata* es extraído de algunas prácticas del *dharma*, es por eso por lo que estos aspectos de práctica son *aachar niti dharma*. Esto es por lo que no son prácticas de moralidad y ética.

Incluso en el sutra II.28 de *astanga yoga* él dice *iyoganganushtanat anushtanam!*

Anushtanam es de nuevo una palabra que no puede ser traducida al inglés, muchas veces ha sido traducida como práctica reverencial. Esta no lleva la connotación adecuada. *Anushtanam* llega solo en *karma*. Hay *karma anushta*, hay *jñana anushta*, hay *mantra anushta*, hay *yoga anushta*. Hoy en día no somos conscientes de *yoga anushta*. Solo estamos atentos de la práctica de yoga. Creemos que esto es algo para practicar y no le damos ningún marco de *anushta*, mientras que Patanjali habla en su texto de *anushtanam*, cuando trata *asthanga yoga: yogangaanushtanat*. Él no dice *yogangapraactisat*, no dice *yogangasadhanat*. Estos son todos pasos previos que tenemos que tener en cuenta antes de abordar *anushtanam*, tenemos que realizar otros preparativos, otras etapas, como las prácticas, *sadhanas*, disciplinas, etc, etc. **Entonces *yama* y *niyama* llegan en *anushtanam*, por lo tanto, hay *dharma*.** *Anushtanam* es un término que está solo en *dharma*, *karma*, *jñana*, *mantra* y *yoga*.

Así que este es otro tipo de cuestión que he desarrollado para que entendáis que estos no son principios ético morales.

Ahora vamos al siguiente tema. Antes de entrar en él, se me ha planteado una cuestión y es una cuestión importante, vital, que quiero abordar. Hoy en día, la gente está fascinada haciendo yoga y meditación. La meditación se ha convertido en una moda, tanto que incluso los médicos están prescribiendo la meditación para algunos problemas de salud, por ejemplo para el riesgo coronario, dicen que se practique meditación; para gestionar el estrés, hablan de meditación, así que la gente intenta hacer meditación, todo el mundo quiere meditar. Lo extraño es que todo el mundo quiere experimentar la meditación, todo el mundo quiere intentar y meditar, pero nadie quiere saber qué es la meditación. Este es un escenario muy extraño. Cuando uno tiene tanta intención de practicar la meditación ¿por qué no tiene interés en tratar de entender qué es la meditación?.

La cuestión que se me planteó es que Guruji decía a menudo, acerca de su yoga, que es meditación dinámica. Nadie cuestionó cómo el yoga es meditación, las asanas o el yoga Iyengar que se practica ¿cómo puede ser una meditación dinámica? porque, por lo general, uno imagina que la meditación significa sentarse, sentarse en calma, relajarse y entonces cerrar los ojos y hacer algo como meditación. Así que todo el mundo quiere intentar meditar. Pero **es importante que sepamos qué es meditación. La meditación es un acto psicológico, psicamental.**

De partida dejadme decir que no estamos hablando de *dhyana*. La meditación no es *dhyana*, *dhyana* es un concepto más amplio, la meditación es un componente, una parte, una faceta de ella. No se debe equiparar meditación con *dhyana*. *Dhyana* tiene un ámbito más

amplio. De todos modos, la gente, actualmente, no está interesada en *dhyana*, todos ellos están interesados particularmente en la meditación. Para el mundo occidental, el cual se ha iniciado en el ámbito del yoga, *dhyana* no es un término familiar para ellos y se ha dicho que *dhyana* es meditación y por lo tanto ellos se dirigen hacia la meditación y quieren meditar.

Dejadme intentar daros una breve explicación acerca de lo que es la meditación. Meditar es un acto psicológico, psicomental. Es del cerebro, esta en el cerebro, proviene del cerebro, transita por el cerebro, es de el cerebro, por eso es un proceso psicológico, psicomental.

Ahora, esto significa que la meditación tendrá siempre un pensamiento. No puedes no tener pensamientos y entonces meditar. **La absoluta ausencia de pensamiento no será meditación; es algo más, de lo cual Patanjali habla acerca de *citta vritti nirodha*.** En caso de que la mente este restringida, *citta* estará restringida. Es un estado diferente. La meditación no está, sin embargo, privada, despojada, de pensamiento.

Ahora, nosotros, personas mundanas, sólo conocemos el pensar sobre un pensamiento, viene un pensamiento y entonces ya estamos pensando. Pensamos y entonces hay un pensamiento. Seguimos pensando, tenemos un pensamiento, tenemos pensamientos. Los pensamientos vienen y van, se mueven hacia dentro y hacia el exterior. Los pensamientos llegan, se van. De esta forma se establece un tráfico de pensamientos. Así están los pensamientos, tanto en nuestro estado cotidiano o mundano, como en el estado de estar totalmente despiertos, los pensamientos continúan. Entonces, la meditación es algo diferente.

La cuestión es que siempre hay un pensamiento y entonces nos mantenemos pensando.

Ahora, la meditación puede tener lugar, lo cual es un proceso de pensamiento, un proceso pensante, sólo en ámbitos particulares. **Cualquier clase de pensamiento, cualquier contenido de pensamiento no cualifica para llegar un estado meditativo.** Cada pensamiento no culminará en un estado meditativo.

Hay sólo unos pocos pensamientos, sublimes pensamientos, pensamientos transcendentales. **Se requiere un tipo de pensamiento adecuado para ir a un estado meditativo.** Así, la meditación depende del pensamiento, ¿cómo es de trascendente el pensamiento?, ¿cómo es de noble?, ¿cómo es de virtuoso?

No todo pensamiento puede culminar en meditatividad.

Así, cuando hay un pensamiento, invariablemente está la acción de pensar. Cuando hay una acción de pensar, hay un pensador. Por tanto, **hay una triada que constituye el proceso de nuestro pensamiento.** Puede ser un pensamiento no meditativo o puede ser un pensamiento

meditativo. **Habr  invariablemente alguien que piensa, una acci3n de pensar y un pensamiento.**

Ahora, nosotros, la gente mundana, simplemente estamos acostumbrados a pensar en torno al pensamiento. Tenemos un pensamiento y nosotros seguimos pensando, seguimos pensando, continuamos pensando... De manera que existe siempre la acci3n de pensar sobre el pensamiento. Esto nunca nos llevará a un estado meditativo.

 Qu  es entonces la meditaci3n? Cuando hay esta constituci3n tripartita que nos dice que hay una persona que piensa, hay una acci3n de pensar y hay un pensamiento, considera esto, las inflexiones de la palabra. Hay una palabra que tiene tres inflexiones: quien piensa, la acci3n de pensar y el pensamiento. Estamos acostumbrados solo a tener un proceso de estar pensando sobre un pensamiento. Nunca tenemos un proceso de pensar sobre la acci3n de pensar.

Es esencial que haya un proceso de pensar sobre la acci3n de pensar misma, que haya un proceso de pensar sobre el/la pensador/a mismo/a.

Así, tendremos que hallar un pensamiento, no s3lo en un pensamiento, sino hallar un pensamiento sobre la acci3n de pensar, hallar un pensamiento en el que piensa. Así, si solamente vamos alrededor del pensamiento, si vamos planeando, rondando, pasando por encima, pensando... no será meditaci3n. Por ello, tenemos que acostumbrarnos a un proceso.

Hoy se recomienda la meditaci3n, cualquiera la recomienda, y pensamos que deberíamos embarcarnos en la meditaci3n.

Entonces, escucha atentamente lo que voy a decir ahora:

Hay alguien que piensa, hay una acci3n de pensar, hay un pensamiento. No pienses solamente sobre el pensamiento. No te quedes únicamente pensando sobre el pensamiento. Debemos investiga también el pensamiento mismo:  Qu  es este pensamiento?  Por qué es necesario este pensamiento?  De d3nde ha surgido este pensamiento?  Cu l es el asunto en cuesti3n de este pensamiento?  Cu l es el ámbito del pensamiento? Debemos hacer una investigaci3n de este tipo sobre el pensamiento. Así el pensamiento deber ser pensado, reflexionado.

Entonces habrá un pensamiento, planteamiento, sobre el pensamiento, como:  Por qué este pensamiento surgi3?  De d3nde provino?  C3mo apareci3?  Cu l era la entidad de la que obtuve este pensamiento?  Cu l era la finalidad de este pensamiento?  Deber a continuar pensando sobre este pensamiento?  Merece la pena estar pensando sobre él?

Así, el pensamiento debe estar bajo escrutinio. Esto está implícito en meditatividad, tener un escrutinio de tu pensamiento, ¿Es este pensamiento de cualquier cosa bueno para mí?, ¿Debería continuar manteniendo este pensamiento en mi mente? ¿O debería dejarlo pasar? ¿Es un pensamiento perjudicial o beneficioso, nutritivo, que me ayuda a involucrarme?.

Así, debería haber un pensamiento sobre el pensamiento, debería haber un pensamiento sobre un pensamiento. Debería de pensarse el pensamiento mismo. Mejor que simplemente estar pensando, y pensando tener un pensamiento.

Entonces, permite que haya un pensamiento: ¿Cual es el contenido de ese pensamiento, el contenedor, el recurso, la fuente de ese pensamiento, el asunto, el tema en cuestión del pensamiento, el propósito del pensamiento, la utilidad del pensamiento, el valor del pensamiento?

No será como estar pensando en algo que nos convenció en su momento, no merece la pena, pensar sobre ello. No nos enganchemos con un pensamiento, cuando nos damos cuenta que no merece la pena estar pensando sobre ello, o si me está alterando, o me está haciendo agonizar, o me está molestando, no continuéis animando el pensamiento. Entonces, debería haber un escrutinio sobre el pensamiento, debería haber un pensamiento sobre el pensamiento y no sólo el estar pensando sobre el pensamiento. **El pensamiento acerca del pensamiento es el componente de la meditatividad.**

Luego, el pensamiento sobre la acción de pensar: ¿Cómo estoy pensando? ¿Por qué estoy pensando? ¿Cuáles son las herramientas que estoy usando para pensar? porque detrás de tu acción de pensar, cuando estás pensando, hay percepción, hay cognición, hay sensación, hay memorias, hay otras informaciones, hay experiencias. Todos ellos estarán constituyendo el proceso de la acción de pensar. Si no estuvieran ahí, entonces el proceso de la acción de pensar no estaría constituido. Por tanto, se necesita investigar sobre el acto de pensar mismo:

¿Cómo se está llevando a cabo el acto de pensar?, ¿Cuáles son los datos sobre los que se apoya la acción de pensar?, ¿Qué es lo que está subyacente en mi pensamiento? Como acabo de decir, habrá percepciones, tendrás percepciones, habrá cogniciones, tendrás sensaciones, memorias, tendrás experiencias. Todas estas cosas constituyen el proceso de la acción de pensar. Así, debemos tener un pensamiento sobre la acción de pensar. Eso es un componente de la meditatividad.

¿Por qué estoy pensando? ¿Cómo estoy pensando? ¿Cómo debería estar pensando? ¿Cómo no debería estar pensando? ¿Cuándo debería estar pensando? ¿Cuándo no debería estar

pensando? Porque un pensamiento puede que sea un buen pensamiento, la acción de pensar puede que sea un buen proceso sin embargo puede que algunas veces no sea el lugar adecuado, el tiempo adecuado.

Por lo tanto, debemos hacer un escrutinio ¿Es el momento adecuado para tener un pensamiento acerca de ello? ¿Es el momento adecuado para pensar sobre un pensamiento en concreto? ¿Es el momento correcto, el espacio, la situación, el escenario para ese pensamiento? Objetivamente, tenemos que observar esto. No sólo estar pensando y pensando y continuar pensando...

¿Es el momento correcto para pensar sobre ello? El pensamiento podría merecer la pena ser pensado pero puede ser que el tiempo, el espacio, la situación no sea la adecuada. Así, tenemos que objetivizar esto: ¿Es el tiempo, el espacio, la situación, el escenario adecuado para mí, para estar pensando sobre este pensamiento? Así, **debería haber un pensamiento sobre la acción de pensar.**

Entonces, **debería haber un pensamiento sobre el pensador, ¿Cuál es el estado de quien está pensando?:** ¿Estoy en un estado mental apropiado para tener un estado completamente atento de pensamiento o un proceso de pensamiento? ¿Estoy agitado/a? ¿Estoy atormentado/a? ¿Estoy enfadado/a? ¿Tengo prejuicios? No hay manera de tener un proceso de pensamiento cuando tenemos prejuicios sobre un tema en particular. Así, tendremos también que investigar al pensador/a. ¿Está la persona pensante en un adecuado marco mental para pensar sobre ese pensamiento, ahí y en ese momento? ¿Está la persona pensante en un correcto estado mental? ¿Está la persona en un perfil adecuado? ¿Es un perfil adecuado para estar pensativo? ¿Es una condición de agitación, atormentada, agonizante o aparece la condición con algún malestar, prejuicio, etc? Entonces ese no es el momento adecuado para estar pensando. El pensador/a no debería estar pensando entonces. Debería empezar a convertirse en pensador/a en otro momento, sabiendo que ahora no estoy en el correcto estado mental.

Así, **la meditatividad primeramente significa tener un pensamiento sobre el que piensa, un pensamiento sobre el acto de pensar, esto es muy importante, y también algún pensamiento sobre el pensamiento mismo, mas que sólo estar pensando, pensar y pensar...**

Porque si nosotros no analizamos los pensamientos, algunos pensamientos tienen un estrés potencial, tensión potencial, ansiedad potencial, preocupación potencial, tormento potencial,

y éstos son pensamientos que queremos desterrar, ya que irritan la mente. El pensamiento debe ser analizado, el pensamiento debe ser sometido a un escrutinio. De forma similar, la acción de pensar debería ser sometida a un escrutinio y el/la pensador/a debería estar bajo escrutinio. Así, pensar sobre el/la que piensa es un componente meditativo. Pensar sobre la (persona) que piensa, más que pensar sobre el pensamiento. Pensar sobre la acción de pensar es un componente meditativo, en lugar del proceso habitual de simplemente desarrollar el proceso de pensar sobre un objeto del pensamiento.

Así, realizarás esto para la meditatividad. Tendrás que seleccionar un objeto de pensamiento o contenido de pensamiento apropiado. Cualquier contenido de pensamiento no va a llevarte a la meditatividad. Así, debe haber filtración sobre el pensamiento. El pensamiento debe ser adecuado. Entonces, el proceso de pensamiento debe ponerse bajo escrutinio. Esto irá evolucionando, se establecerá de forma correcta, será ajustado, bien sintonizado y también la que piensa.

Así, en breve, si tengo que dar una definición de meditación, en primer lugar es la naturaleza del pensamiento sobre la que piensa, en segundo lugar el pensamiento sobre la acción de pensar y el pensamiento sobre el propio pensamiento.

Entonces la evolución tendrá lugar de manera inversa: El pensamiento sobre el pensamiento, el pensamiento sobre la acción de pensar, el pensamiento sobre quien piensa. Así, esto es una fase que culmina, es una fase reflectiva. Quien piensa debería ser conocido, debería ser objetivado, debería ser examinado, investigado, estar bajo escrutinio y la materia yóguica es la mejor materia para ir a la meditatividad.

Ahora, **¿por qué Guruji denominaba su proceso, su yoga, como una meditación dinámica?** Permíteme aclararlo: **el Yoga Iyengar no es una meditación dinámica, el yoga de Iyengar era meditación dinámica.** Así, nosotros, los estudiantes de Iyengar, no deberíamos estar complacientes pensando que estamos haciendo Yoga Iyengar y que el Yoga Iyengar es meditación dinámica. Era su yoga (el que él hacía) el que era una meditación, porque yoga, las **posturas de yoga, son una condición maravillosa para ingresar en la academia de la meditatividad. Donde hay un tratamiento del conjunto del cuerpo, del conjunto de la respiración y del conjunto de la mente. La entidad subjetiva está bien establecida, el objeto de las asanas están bien establecidas, las entidades instrumentales están bien establecidas.**

Así, en una interpretación clásica de asana, hay una entidad subjetiva, una entidad objetiva, hay una entidad instrumental. Algunas veces la entidad subjetiva proviene del “yo soy”, del “yo seré”. Todo esto le pasó a **Guruji en sus prácticas. El no estaba sólo intentando perfeccionar su sirsasana, él estaba poniendo su entidad subjetiva, el “yo soy, “ yo seré” sobre la mesa de operaciones, y moldeaba, esculpía, cultivaba la entidad subjetiva. Así, habría objetivado la entidad subjetiva que es llamada “la capacidad de ser testigo”, de auto-testificación, testificarse a uno mismo.**

Así, en su yoga, él estaba teniendo auto-testificación y por tanto, él colocaría adecuadamente su entidad subjetiva, mientras que nosotros hemos confundido el proceso y sólo queremos ir a corregir nuestro sirsasana, nuestro sarvangasana, vamos a corregir nuestro trikonasana pero no intentamos corregirnos a nosotros mismos, en nuestro perfil subjetivo, aunque esa es la implicación de un asana.

Entonces, Guruji estaría haciendo eso... en cualquier asana, habría un proceso pensante. Este es un proceso pensante *Adhyatmico*. Normalmente para nosotros, un objeto de pensamiento, o en un proceso de pensamiento, hay algún elemento externo que interviene... mientras que en yoga, no hay ningún elemento externo interviniendo. El hacedor, la acción de hacer y lo hecho están todos integrados en uno, en uno mismo. Por eso hay algo llamado *karmakriya*, algo llamado *jñanakriya*, algo llamado *dhyanakriya*... en *yogasanas*.

Por eso Guruji no solamente tendría su asana bajo escrutinio, sino que tendría su instrumento bajo escrutinio.

¿Qué sentido tiene hacer un Sirsásana perfecto a la vista, de cualquier manera...? La instrumentación debe ser apropiada, debe estar bajo escrutinio, ¿Cómo estoy haciendo? ¿Cómo están siendo usados los instrumentos? ¿Son usados de forma justificada? ¿Están siendo usados apropiadamente?... Tú simplemente quieres hacer un *asana* perfectamente... No nos preocupamos de los instrumentos porque pensamos: *asana* es una postura, una postura es algo espectacular, un espectáculo, y tratamos de trabajar un asana como un espectáculo, no nos preocupamos de lo que hacemos en el interior, no nos preocupamos sobre el proceso, solo queremos perfeccionar un *asana*.

Guruji habría tenido un proceso de pensamiento sobre los instrumentos. Guruji habría tenido un proceso de pensamiento sobre la entidad subjetiva. Porque en el proceso meditativo obtienes reflejos. Esto es por lo que, en funciones facultativas superiores, el proceso es: pensividad, reflectividad, meditatividad. Si no hay reflectividad y no hay reflejo, no puedes meditar. No se medita sobre un pensamiento, se medita sobre un reflejo de un pensamiento. Meditas sobre la reflectividad. Si no hay reflectividad, no puedes estar meditando.

La pensividad debe estar allí. Así, estas son funciones de facultades superiores. Por eso dije al principio que estos son procesos psicológicos, psicomentales.

La meditatividad está más allá de la pensatividad, reflectividad... meditatividad. Pero nos hemos liado en nuestro entendimiento. Creemos que primero debemos concentrarnos. La concentración nos lleva a la meditación, esa es nuestra noción, nuestra idea, y por eso es por lo que tenemos la triada de: concentración, meditación, trance.

Esto no es correcto, es falso. La concentración nunca nos llevará a la meditatividad, la concentración es siempre sobre un objeto. ¿Puedes imaginarte la concentración sin un objeto sensorial? Debes tener un objeto sensorial para concentrarte, sin un objeto sensorial, no puedes concentrarte. Por lo tanto, la concentración es psico-sensorial. Por eso la educación es importante, para tener una cristalización apropiada. Por tanto, la concentración es psico-sensorial. eso escalará el estado, un estado más elevado, concentración y absorción. Concentración, implicación y entonces absorción. Uno no se ve absorbido en un objeto sensorial. Entonces, hemos visto incorrectamente el enlace en la meditación debido a la traducción incorrecta de *Dharana*, *Dhyana*, *Samadhi*, como concentración, meditación, trance. *Dharana* no es concentración, *Dhyana* no es en ese sentido meditación, *Samadhi*, en ese sentido, no es trance. Ello ocurren en el campo de lo psico-mental de forma progresiva y nosotros hemos concebido la meditación en este enlace falso, lo que es un grave error.

¿De dónde viene la meditación? Llega en funciones facultativas superiores, pensativamente, reflectivamente, meditativamente. Por ello para la meditatividad debe haber reflectividad. Por eso el objeto debe ser válido para reflejar. Si el objeto no es válido para ser reflejado, no podremos ir a la meditatividad. Y esta pensatividad, reflectividad, meditatividad, tiene que ser sometida a un proceso de batido (de dar vueltas sobre sí mismo), o proceso pensante, que es justo lo que acabo de decir.

Pensamiento, Pensar, Pensador, identifícalos, clasifícalos, reconózclos. Entonces ¿qué es lo que hay que batir? El pensamiento acerca de un pensamiento, el pensamiento acerca de el pensamiento, el pensamiento sobre el pensar, el pensamiento sobre el pensador y entonces, de nuevo, el pensamiento sobre el pensamiento, el pensamiento sobre el pensar, el pensamiento sobre el que piensa y nuevamente, el pensamiento sobre el pensamiento, el pensamiento sobre el pensar, el pensamiento sobre el que piensa. Entonces este proceso circular, proceso rotacional hace el “batir” y la reflectividad evoluciona, la meditatividad evoluciona en este “batir”.

Un punto que resaltar aquí, desde la perspectiva educativa, es la dimensión de que la meditatividad no llega desde la concentración. No necesitas concentración para estar meditando. Necesitas un buen, noble objeto, un objeto apropiado para que el pensamiento sea tejido alrededor. No todo objeto merece la pena para ir a la meditatividad.

Entonces, debes ir a diseccionar al pensador, al acto de pensar, al pensamiento. Se podría llamar trisección. La trisección de pensamiento, pensar y quien piensa. Identifica cada uno de ellos. Objetiviza cada uno de ellos, analiza cada uno de ellos, investiga cada uno de ellos, haz un escrutinio de cada uno de ellos y entonces cíclicamente continúa haciéndolo, ello aterrizará en la meditatividad.

Así es cómo el yoga de Guruji era un proceso meditativo dinámico o meditación, porque estaba tratando con los aspectos, desde su núcleo a la periferia, de la periferia a su centro.

Todos los aspectos de mí y lo mío, considerándolos como entidades objetivas, entidades instrumentales y entidades subjetivas y es por ello, por lo que había un pensamiento sobre el pensar y había un pensamiento acerca del que piensa. Así es cómo es el proceso meditativo. Por eso Guruji estaba, no sólo perfeccionando *asanas*, sino que estaba intentando tallar, esculpir y también tratar, establecer correctamente, las entidades instrumentales y las entidades subjetivas. Esto es por lo que había meditatividad en sus *asanas*.

¿Cómo te embarcas en estos procesos en tus prácticas? En tus prácticas, intenta entender la sintaxis que dije la última vez:

Estoy haciendo *Trikonasana*.

Trikonasana está siendo hecha.

Trikonasana está siendo hecha en mí.

Trikonasana se está haciendo por la respiración y por la mente.

Trikonasana está hecha para la respiración y para la mente.

Estoy haciendo *Trikonasana* y *Trikonasana* está hecha en mí.

Así este proceso clásico te llevará sobre el horizonte, la meditatividad en tu proceso y comenzarás a entender cómo un *asana* puede ser un estado meditativo.

En las *asanas* buscamos un estado mental y un estado mental es siempre un patrón de pensamiento. No puedes tener un buen estado mental sin un patrón de pensamiento. Un esquema de pensamientos, disposición de pensamientos, contenido de pensamiento, tienen que estar allí, detrás del estado de tu mente. En el proceso natural, orgánico yóguico, un estado de mente tiene siempre un patrón de pensamiento subyacente y hay una estructura de pensamiento que se alza sobre ella.

Solamente en los procesos inorgánicos puede haber un estado mental, sin un substrato de

pensamiento. Como si tragases una píldora psicodélica, una droga psicodélica, no necesitas un esquema de pensamiento para tener ese estado psicodélico. La droga lo hará. Esto es un proceso inorgánico, un proceso no natural. En yoga, trabajas en tu estado mental, muy naturalmente, muy orgánicamente, muy autogénicamente, por ello, ten en mente que hay siempre un patrón de pensamientos, un esquema de pensamientos, una disposición de pensamientos detrás de ese estado mental. Sirsasana o sarvangasana no son una píldora psicodélica con las que obtienes ese estado, estado sublime. Este es sacado autogénicamente, bioquímicamente, electroquímicamente. Por ello, hay siempre un pensamiento, un proceso de pensamiento, esto es por lo que en *asanas* he introducido el precepto del proceso activo y el proceso de pensamiento. El laico, hombre-común, la mayoría de los practicantes, también piensan que el yoga es un proceso activo y entonces se pasan, exageran, en el proceso activo. No identifican el proceso pensante.

Trae el proceso pensante. Tráelo de forma significativa, así habrá bases para la meditatividad. **La meditatividad no se basa en la actividad, la meditatividad se basa en el pensamiento. Por ello mejoremos nuestro proceso pensante en las *asanas*. Objetivemos el proceso pensante. Hagamos un escrutinio de los procesos pensantes. Intentemos dirigir los procesos pensantes. Estaremos con toda seguridad dirigiéndonos hacia la meditatividad y la meditación dinámica del sistema Iyengar.**

Creo que esto es suficiente por hoy. Muchas gracias por vuestra paciencia.

Namaskar.