

Sesión 78 Restringir los Vruttis Parte 1

Namaste. Bienvenidos a esta nueva sesión. Acabamos de completar el *Panchataya Chitta Vruttis*. El último fue *smṛti*. De hecho, hay mucho que decir sobre este *smṛti*. Particularmente para los estudiantes de yoga, estudiantes de *adhyatma*, seguidores y buscadores de *adhyatma* y *Paramartha*, *smṛti* es de gran importancia.

Esa es una de las razones por las que *smṛti* no es solo memoria, sino mucho más que eso. Porque si recuerdas lo que dije, los medios de liberación, los medios de *kaivalya*, *nirvana*, *moksha*, están en *smṛti*. Y, de hecho, tiene una gran importancia incluso en *lokika*, la mundanidad, la vida mundana, la vida espiritual, el *summum bonum* espiritual. Y hay muchos recursos disponibles para *smṛti*.

Y ahora sabrás por ciertos ejemplos, que la referencia no es a la memoria en este *sutra*. Es por eso que es un término técnico y he estado insistiendo en que debe mantenerse como *smṛti* y *smṛti* solo, porque *smṛti* no es solo memoria, sino que es un concepto vasto y oceánico. Incluso para nuestra vida mundana, *smṛti*, *smaraṇam*, es muy importante. Entonces, el punto es entender este *smṛti*; particularmente el *akliṣṭa smṛti*, debemos tomarlo como *smaraṇam*, que viene en *adhyatma*, que viene en *bhakti*. Hay *Nava vidha bhakti*. Y uno de los nueve tipos de *bhakti* es *smaraṇam*. *Smaraṇam keertanam*, etc., son el *Nava vidha bhakti* que veremos cuando llegemos al tema de *ishvara pranidhana*, en el que consideraremos *bhakti*.

Smaraṇam es una especie de *bhakti*. *Vandanam*, *Smaraṇam*, *Dasyam*. Entonces, algunos podéis estar familiarizados con *Nava vidha bhakti* que viene en el *Śrīmad-bhāgavatam* 7.5.23-2424. Y luego en todas las concesiones *adhyatmik* hay mucha importancia para *smaraṇam*. Recuerdo esa parte de *Sri Vishnu Sahasranama - yasyasya smaraṇam maatrena*, esto está en el prólogo de *Vishnu Sahasranama. Yasyasya smaraṇam maatrena janma samsara bandhanaat. Vibhuchyate namastasmai vishnav prabhu vishnuvai. Yasyasya smaraṇam maatrena janma samsara bandhanaat.*

El *janma samsara bandhanaat*, la esclavitud se supera simplemente con *nama smaraṇam*, simplemente con *smaraṇam*. Ahora, esto no es memoria, cuando se hace el *nama smaraṇam*, no es solo memoria, sino que *Anubūta viśayā* está incluido aquí. Con la definición del *sutra*, podría decirse que esto no está circunscrito. *Smṛti* es siempre *anubūta viśayā*. Pero el quid de la cuestión es este *nama smaraṇam*, *namam* también es *anubūta viśayā*, si no en esta vida, en nuestras vidas anteriores.

Porque este *nama smaraṇam* ha estado allí desde un tiempo sin principio. El *Paramartha*, el medio de *param puruṣārtha* ha estado allí y hemos estado en este viaje, y hemos pasado por todos esos varios eones, incontables eones, y en algún lugar esto ha sido un *anubūta viśayā*. Como en nuestras vidas anteriores, el *nama* ciertamente ha venido a nuestro rescate, pero no recordamos nuestras vidas pasadas. En cada vida, el nombre de Dios es salvador. Y eso se ha experimentado, entonces es *anubūta viśayā*.

Y este es un consejo antiguo que nos ha llegado. El *nama smaraṇam*, el *bhakti*, etc. De todos modos, el punto es que cuando recordamos la Divinidad o simplemente tomamos el nombre de Divinidad, eso en sí mismo es *smaraṇam*. Y se dice que este es un salvador, *nama smaraṇam* es un salvador. *Janma samsara bandhanam*. El nacimiento, el

nacimiento y la vida y la muerte y las gravedades mundanas. Estas son nuestras ataduras. Nos atan.

Y luego somos liberados de esta esclavitud. Aunque si no estamos liberados de esta esclavitud, entonces no habríamos aparecido aquí. Pero, sin embargo, hemos sido salvados de las garras, de las fauces de este *karma bandhana*. Y en cada vida o en muchas de nuestras vidas hemos sido salvados por el nombre del Señor y la Divinidad. Entonces, hay una referencia principalmente a *smaraṇam*. Y comprendes que *smaraṇam* es una inflexión de la palabra *smṛti*. Ahora este *smaraṇam*, particularmente con referencia al yoga, las prácticas yóguicas, donde sabes que las prácticas yóguicas son de la naturaleza de *dharana*, *dhyāna*, *samadhi*, meditación.

Entonces, todo es *smaraṇam*. La meditación está siempre en algo que nuestra sabiduría ha experimentado, nuestro conocimiento ha experimentado, nosotros mismos lo hemos experimentado, y ese es el aspecto noble, el contenido noble en el que nos embarcamos en la meditatividad y la meditación. No nos embarcamos en meditar en objetos innobles, pensamientos innobles, pensamientos mundanos, pensamientos mezquinos, pensamientos bajos. Siempre meditamos en pensamientos superiores, siempre meditamos en pensamientos sublimes, pensamientos nobles, pensamientos trascendentes, pensamientos transmundanos, pensamientos transpersonales.

Y obtenemos este bagaje de memoria de *Sat sangha*, *Sadhana sangha*, *Shastra sangha*. Así que, comprende los recursos que están disponibles para este *smaraṇa* y *smaraṇa sadhana*. El *Sat sangha* nos divulga las realidades, las últimas realidades, divulga las realidades metafísicas, *Atma*, *Ser*, *Paramatma*, *Ishvara*, *Bhagavan*. Entonces, todos esos pensamientos reciben mucho aliento en *Sat sangha*, *Sadhana sangha*, *Shastra sangha*.

Podemos tener enormes *samskāras* y *sulbha samskaras* e incluso *vruttis*. En yoga, en *adhyatma*, necesitamos recurrir mucho a *smaraṇam*. Incluso esa cita *Upanishadic*, cita que dice: *atmavah hare drshtavyaha shrotravyaha mattavyaha nidhidhyasa kavyaha*.

Mattavyam. *mattavyam* es un acto reflexivo de la mente. ¿Reflexionamos sobre qué? Reflexionas sobre algo que nos es conocido y que es un conocimiento sublime, el conocimiento que merece reflexiones y procesos reflexivos. Eso es *Mananam*. Es todo memoria, en el sentido de *smaraṇam*. Entonces, el nombre de la Divinidad, cuando se pronuncia, se llama *nama smaraṇam*. No se llama tomar el nombre de Dios. En *adhyatma*, no se considera que tomes el nombre de Dios. Se llama *smaraṇam* de Dios. Podrías decir, ¿dónde hemos experimentado a Dios? Sin haber experimentado a Dios, ¿cómo puedes decir que es *smaraṇam* sobre Dios? Mira, la Divinidad es un principio omnipresente. Es omnipresente en el sentido que está en todas partes y es todo el tiempo.

Ningún tiempo ha estado privado de la impregnación de la Divinidad. La Divinidad ha estado impregnando esta creación completamente en todos los tiempos, en todas las eras, en todos los tiempos retrospectivos, puedes ir hasta *Anadhi Kala*. Entonces, nos hemos familiarizado con la Divinidad al estar en este universo. Es ignorancia decir que estoy en el universo, pero no estoy rodeado por la Divinidad. Porque toda la creación está impregnada, subsumida por la Divinidad.

La Divinidad en la forma que consideras Dios, tal vez no la hayas experimentado, pero no puedes decir que no has experimentado a Dios. El Dios es omnipresente.

Absolutamente, esencialmente, omnipresente. Y, por lo tanto, todos hemos estado, todo el tiempo, sumergidos en vibraciones Divinas, Divinidad y atmósfera Divina. Y en nuestras vidas, debemos haber experimentado algo piadoso. Chispas divinas. Tal vez no en esta vida hasta ahora, algunos podríais afirmar lo que nuevamente no es cierto. No reconocemos a Dios, así que, con referencia a la Divinidad, hay algo llamado *pratyabhigña*. No estamos reconociendo a la Divinidad. ¡La Divinidad viene en todas sus formas!

Así que nos hemos encontrado con el brillo Divino, pero ha pasado desapercibido. Es por eso que en *adhyatma*, hay algo llamado *pratyabhigña*, sobre nosotros mismos, y no lo hemos reconocido. No es cierto que no lo hayamos conocido, no lo hemos reconocido. Tenemos que empezar a reconocer, y una vez que empieces a reconocer, nuestro conocimiento sobre el yo será cada vez más profundo. No podemos decir que no lo sabemos; al mismo tiempo, no podemos decir que lo sepamos. *Yasyamatam tasyamatam matam yasya na veda saha; avijnayatam vijanatam vigyatam avijanatam*, es una cita de *Upanishad*. (*Kenopanishad 2: 3*). 'Si dices que no sabes, quizás lo sepas. Si dices que sabes, ciertamente no lo sabes'. Así que aquí es una condición que no todos podemos decir que conocemos al yo. Al mismo tiempo, no es cierto que no podamos decir que no nos conocemos a nosotros mismos. No conocemos al yo en la forma que deberíamos conocer. Nadie dice que no me conozco. Entonces, ¿por qué todavía se dice: concóctete a ti mismo? Eso significa que nos conocemos a nosotros mismos, pero nos conocemos mal o nos conocemos escasamente, incluso si nos conocemos correctamente, no es suficiente. La insuficiencia nos conocemos a nosotros mismos; nadie puede decir que no me conozco. Al mismo tiempo, no puedes afirmar que me conozco a mí mismo. Debido a que los *Upanishads* dicen, 'si dices "yo" sé, "yo" conozco al yo, eso significa que no lo sabes. Pero si dices "yo" no conozco al yo, tal vez lo sepas'.

Es una cita maravillosa que viene en *Upanishads*. El punto es que debemos reconocerlo. Cuando conocemos a una persona, conocemos a la persona, luego reconocemos a la persona. Ahora bien, este reconocimiento de la persona, puede hacerse cada vez más profundo cuanto más nos quedamos con la persona, cuanto más nos movemos con la persona. Muchas veces reconocemos incluso a los compañeros de vida después de muchas décadas, aunque nos hemos quedado, no lo hemos reconocido lo suficiente. Reconocer es algo así como la media luna de la luna. Necesitamos mejorar el volumen de reconocimiento, entonces podemos afirmar que nos hemos reconocido a nosotros mismos.

Y no hemos alcanzado ese nivel, por lo tanto, decimos, no he reconocido a mi Ser, filosóficamente. Y por eso nos dicen: concóctete a ti mismo. Deberías conocer tu Ser. Porque no sabemos lo suficiente. No es que no sepamos en absoluto, o sepamos erróneamente, pero sabemos. El problema con nosotros es que nos conocemos a nosotros mismos erróneamente, debido a *avidya*.

Nos estamos considerando a nosotros mismos, lo que es *anitya*. Estamos considerando que soy yo. Lo que es *anatman*, lo estamos considerando como a mí. Entonces, hay un malentendido. Hay *Maya*, hay ilusión, hay engaño, hay *viparyaya*. No es que no lo sepamos, pero no lo sabemos correctamente. Si conocemos correctamente, no sabemos lo suficiente. Entonces, en *atma jñāna*, uno debe reconocerse a sí mismo. Hay una hermosa historia que dice; un cachorro de león, en algún lugar se perdió y se metió en una manada de ciervos. Y luego, comenzó a identificarse así. Entonces, perdió la

memoria de que es un cachorro de león. Y luego, en algún momento, el león paterno viene y ve que este cachorro se ha quedado atascado en esta manada y, por lo tanto, lo saca y dice: 'reconóctete a tí mismo, no eres eso'. Lo lleva a un pozo y dice, mira dentro del pozo, el reflejo, y allí el cachorro ve que es la cara de un león; es león. ¡Y luego ruge! Así que esa es una especie de historia interesante que se cuenta en los *Upanishads*.

No nos hemos reconocido a nosotros mismos como seres eternos, seres inmortales, seres sin nacimiento. Nos hemos identificado erróneamente. Así que, necesitamos reconocer. Ahora, el reconocimiento es parte de la memoria. Si recuerdas en sesiones anteriores, te dije, *smṛti* y *pratyabhigña*. Memoria y reconocimiento. ¿Cómo lo reconoces? ¿Sin memoria reconoces? Entonces, el punto es, *adhyatma*, necesitamos reconocernos a nosotros mismos. Necesitamos reconocer la Divinidad. No es que no hayamos visto la Divinidad; no es posible que no hayamos visto la Divinidad.

Porque la Divinidad es un principio muy refulgente. No puedes decir que no lo has visto. Y, por lo tanto, simbólicamente se nos dice que el sol es *Surya Narayana*. Es algo tan refulgente. Nadie puede decir que, al no ser ciego, no he visto el sol. Al no ser ciego, nadie puede decir eso, no he visto el sol. Nadie puede perder de vista ese cuerpo luminoso en el cielo. Nadie puede ver mal el sol. De manera similar, nadie puede perder de vista a la Divinidad. Entonces, todas estas cosas vienen en los evangelios de los santos. Nos cuentan todo esto. Y todos pensamos que no he visto a Dios, no conozco a Dios. Muchos de ellos dicen, no lo he visto. No lo sé. No lo creo.

Pero, ¿cómo se puede refutar un principio que es omnipresente, que está en todas partes, que está todo el tiempo allí? ¡No te puedes perder! Lo único es que no hemos reconocido eso como Divinidad. La divinidad entra quizás en destellos, pero no la hemos visto. Y creemos que no lo hemos visto. De hecho, eso no es cierto. Hay todo, con respecto a la Divinidad: todo es *smṛti*. Todo es *smṛti*. Porque nadie puede decir nunca, no he experimentado a Dios. Aunque no tenemos la experiencia de Dios, o la experiencia de Dios como viene en el misticismo. Pero no es cierto que no se haya visto a Dios. De todos modos, es por eso que *nama smaraṇam* es *smaraṇam*. De modo que *nama smaraṇam*, recorre un largo camino, y, de hecho, para *samadhi*, para *dhyāna*, para *dharana*, *dhyāna*, *samadhi*; todo está basado en *smṛti*. Porque el objeto de la meditación siempre se extrae de la memoria. No meditas en algo que no conoces en absoluto. Siempre meditas en algo que sabes y que crees que sabes muy bien, y sabes lo suficiente, por lo que puede haber un proceso pensativo, reflexivo, meditativo, sobre ello.

Así que es del pensamiento muy profundo en el que meditamos. No hay meditación sobre pensamientos no profundos. La meditación siempre necesita un pensamiento profundo. Ahora bien, ¿qué es el pensamiento profundo? Lo cual se ha pensado muy, muy, muy, a menudo. Lo cual se ha encontrado muy, muy, muy, muy, a menudo. Lo cual se ha experimentado muy, muy, muy, muy, muy a menudo. Las meditaciones siempre se basan en pensamientos profundos. Los pensamientos profundos significan que han sido pensados muy, muy, muy, muy a menudo y muy, muy, muy, muy profundamente. Muy, muy, profundamente.

Y eso es todo memoria. Entonces, todo el aspecto por excelencia del yoga se basa en la memoria. Todo es *smaraṇam*. Todo es *smṛti*. Y luego *smṛti pariśuddhi*. Cuál es el concepto que viene en el tema *samāpatti* de *Patanjali*, que es la psicología del *samadhi*. De todas formas. Este *paranam* tiene enormes recursos de *akliṣṭa vruttis*. Todo lo

metafísico, todo lo sublime, todo lo que es misterio cósmico, misterio divino, o misterio en el reino del Ser, *Atma*, es materia de meditación, *Dhyāna*.

Y eso, todo es *smṛti*. *Āgama pramāṇa*. ¿Qué es *Āgama pramāṇa*? Comprende cuánto *Āgama pramāṇa* depende de *smṛti* y *smaraṇam*. Todo es cuestión de recordarlo. *Āgama* es todo un asunto que debes recordar. Los preceptos de la *Bhagavad Gita*, los preceptos de los *Upanishads*, los preceptos de los *grunthas vedánticos*, los preceptos del *Sāṁkhya*, *Yoga*, *Vedanta*, *Gnanya*, todos estos son temas que deben quedar profundamente en la memoria. Y son cosas para recordar.

Así que *Āgama pramāṇa* es un gran recurso para *smṛti*. *Smṛti* es un gran recurso para *akliṣṭa vrutti*, porque todos esos *Āgamas* tienen recursos enormes, que son de la naturaleza de *akliṣṭa*. Como la *Bhagavad Gita*, los preceptos son *akliṣṭa*. Los preceptos de los *Upanishads* son *akliṣṭa*. Los preceptos de *Darshana Shastra* son *akliṣṭa*, *Śrīmad Bhāgavatam*, *akliṣṭa*. *Jñāna yoga*, *Sāṁkhya yoga*, *karma yoga*, *bhakti yoga*; todo *akliṣṭa*. No hay *kliṣṭata*.

De modo que habrá abundancia de *akliṣṭa vrutti* en *Āgamas*, *Shastras*, evangelios de sabios y santos. El *Vachanamrita* de santos y sabios. Entonces, hay muchos *akliṣṭa vruttis* allí. Casi de las dimensiones de los océanos. Y todo es materia para *smṛti*. Así es como tiene lugar el *smṛti pariśuddhi*. Por constante ponderación sobre la esencia de *Sat sangha*, esencia de *Sadhana sangha*, esencia de *Shastra Sangha*. Todas estas esencias son recursos de *smṛti*. Entonces, comprende el *smṛti* con referencia al proceso yóguico.

Los *samskāras Sulbha* son *smṛtis*. Los *sulbha vasanas* son *smṛtis*. *Punya vasana*, *smṛti*. *Dharma vasana*, *dharma samskāras*, todos son *smṛtis*. Entonces, somos una estructura enorme de *smṛti*. Porque hemos estado transmigrando durante todos estos tiempos; en todas nuestras encarnaciones; innumerables encarnaciones; encarnaciones absolutamente infinitas; en este tiempo eterno.

Comprende, mira esta dimensión de *smṛti vrutti*. ¡Cuán profundo puede llevarte! ¡Hasta dónde puede llevarte! Puede llevarte a un tiempo sin fin. Hemos sido, desde tiempos sin empezar a existir, hemos sido innumerables veces seres humanos. Hemos pasado por varias encarnaciones y tenemos todos esos *smṛtis*. Porque todos somos estructura del *karma*. Así que, mira la enormidad de *smṛti*.

Esta dimensión de *smṛti vrutti* debe entenderse. Ahora bien, el *kliṣṭa* de *smṛti* es algo que debe llevarse al olvido. *Akliṣṭa smṛti* debe nutrirse, nutrirse, cosecharse y abrazarse. Así es como comenzará nuestro viaje yóguico.

Tenemos un enorme material *smṛti*, los *slokas*, los *suktas*, las oraciones, los *prarthanas*, las oraciones. Luego *Bhagwan Lila amrita*, *Deva rahasya*, *Devata rahasya*. Cada deidad tiene *rahasya*. Y todo esto es asunto de nuestra memoria. Por lo tanto, hay un enorme margen para que los estudiantes de *adhyatma*, los buscadores de *adhyatma*, busquen estos recursos *smṛti*, y construir la estructura *smṛti* dentro de nosotros.

De modo que esa es la importancia de *smṛti vrutti*. De todos modos, ¿por qué vinimos a estos *vruttis*? debes recordar como se definió el yoga: '*atha yoga anushasanam*'. ¿Qué es el yoga? *Yoga chitta vrutti nirodhah*. El yoga consiste en restringir los *chitta vruttis*. Si refrenas los *chitta vruttis*, puedes dirigirte hacia el yoga de la naturaleza de *samprajnata* y *asamprajnata samadhi*. Ahora para nosotros, ¿cuál es nuestro yoga? Nuestro yoga es restringir los *kliṣṭa vruttis*; *vruttis* atormentados. Entonces, tenemos que hacer algo para

frenar eso. Entonces, en nuestro yoga, estamos tratando de restringir los *śadripus* y los *klesha vruttis*: *Kama, krodha, lobha, moha, mada, matsarya*. Nuestro yoga consiste en restringirlos, manejarlos, mitigarlos, debilitarlos. Así es como comenzamos.

Aunque no vamos de inmediato a *chitta vrutti nirodha* del calibre de *samprajnata yoga* o *asamprajnata yoga*. Pero el yoga de alguna forma vendrá a nosotros, y estamos en él, estamos tratando de contener al menos a los atormentadores *vruttis*. Nadie quiere cosechar *vruttis* atormentadores, nutrir y nutrir a los *vruttis* atormentadores. Queremos deshacernos de ellos de manera gradual. Eso significa que estamos tratando de actuar con moderación con respecto a esos *vruttis*. Entonces, ¿qué eran los *vruttis* entonces, si *chitta vrutti nirodha* es yoga? ¿Y qué son los *chitta vruttis*? y por lo tanto llegamos a *Panchataya vruttis* que son *kliṣṭa / akliṣṭa* y por eso teníamos la delineación en *Panchataya vruttis*. Los *vruttis* quintuples que pertenecen a la clase de *kliṣṭa* o *akliṣṭa*. Ahora, ¿cómo frenar a estos *vruttis*? es la pregunta base.

Contener *chitta vruttis* no es algo como apagar las luces por la noche. Y luego encender las luces por la mañana cuando te levantas. Siempre que te levantas temprano por la mañana, porque si te levantas después del amanecer, mucho después del amanecer, no es necesario que enciendas las luces; pero por lo demás, cuando nos levantamos temprano en la mañana, antes del amanecer, encendemos las luces. *Chitta vrutti* no es solo encender el proceso. En ninguna parte el yoga se sugiere que debas apagar tus *chitta vruttis*, y eso es moderación. No existe tal interruptor dado que puedas apagarlo. Y luego se enciende automáticamente. Y de nuevo, tienes que apagarlo. Hablamos de encenderlo y apagarlo. No, ese no es el proceso.

¿Cuándo tenemos la confusión de *chitta vruttis*? ¿Multitud de *chitta vruttis*? ¿Bullicio de *chitta vruttis*? Mientras estemos en el pensamiento mundano y materialista, tendremos un bullicio de *chitta vruttis*. Entonces, tenemos que reducir nuestra mundanidad, nuestra actividad comercial de la vida.

Para que podamos descansar incluso por la noche, queremos reducir nuestra actividad mundana. No puedes estar diciendo que permaneceré en la actividad mundana y que me dormiré. Eso podría ser solo una siesta por un rato. Mucha gente hace eso mientras está en el trabajo. Eso es una siesta. Eso no es realmente dormir. Para dormir, debes reducir tu actividad empresarial de la vida. Entonces, nuestra moderación comienza, como dije, desde la mundanidad enrarecida, la actividad comercial de la vida, la practicidad de la vida.

Ahora, cuando *Patanjali* habla de *chitta vrutti nirodha*, no implica en absoluto apagar *chitta*. Lo que es bastante explícito e implícito es que debemos recolectar *vruttis* nobles. Cuando los *vruttis* nobles surgen en la mente, se muestra una salida a los *vruttis* turbulentos.

Y poco a poco van entrando en enrarecimiento. Entonces, *chitta vrutti nirodha* significa que tenemos que tener *vruttis* sublimes. Los *vruttis* sublimes frenarán a los *vruttis* malvados, los *vruttis* turbulentos, los *vruttis* salificados, los *vruttis* contaminados, los *vruttis* estropeados. En primer lugar, tendremos que contener a los *vruttis* contaminados. Los *vruttis* contaminados son restringidos dando lugar a *vruttis* sublimes.

Entonces la mente debe ser sublime. Calmar la mente es, en cierto modo, restringirla. Reflexiona sobre esto. ¿Qué está aquietando la mente? Eso significa que hay una disminución de la turbulencia de la mente. Eso en sí mismo es *nirodha*.

Entonces, si los *chitta vruttis* deben ser restringidos, comprende aquí, la sublimidad debe estar en abundancia. Todas esas buenas cualidades de la mente deben estar en abundancia, sencillez, modestia, templanza, humildad. A menos que adoptemos estas normas, no avanzaremos en el yoga. De modo que eso restringirá a los *vruttis* turbulentos, los *vruttis* materialistas, los *vruttis* mundanos, los *vruttis* mezquinos, los *vruttis* contaminados, los *vruttis* abollados. Entonces, la mente debe estar tranquila.

Mira, imagina si la mente se aquietta, ¿qué se mantiene a raya? La turbulencia se mantiene a raya. La confusión se mantiene a raya. Cuando la mente se estabiliza, ¿qué se mantiene a raya? Cuando dices que la mente está estabilizada, ¿no hay restricción? ¿No ves restricción cuando la mente está estabilizada? ¿No ves moderación cuando la mente está tranquila, cuando la mente se tranquiliza? ¿No ves la moderación cuando la mente es sublime, cuando la mente está sublimada? ¿Cuándo la mente se ennoblece? Por lo tanto, el camino a seguir para la moderación es aquietar la mente, tranquilizar la mente, buscar la tranquilidad de la mente. Apostando por la neutralidad de la mente. Ir por la virginidad de la mente, ir por la pureza de la mente, ir por la piedad de la mente, ir por la sublimidad de la mente, ir por la serenidad de la mente.

Entonces puedes ver mucho yoga en forma de moderación cuando adoptamos estos aspectos cualitativos, tranquilidad, neutralidad, virginidad, sublimidad, pureza, piedad, santidad, nobleza, ecuanimidad, equilibrio. Así que ese es un paso hacia la moderación, *chitta vrutti nirodha*. Ese es el paso que podemos dar, que deberíamos estar tomando, debemos estar tomando, tenemos que estar tomando.

Nuestro yoga vendrá en esa forma. Y el yoga inicial viene en esa forma. Cuanto más y más la mente se vuelve más y más noble y más noble, sublime y más y más sublime, y más y más sublime, la mente se dirigirá hacia una mayor zona de restricción, ingresa a la mayor zona de restricción.

Y ahora, por lo tanto, *Patanjali* se embarca en mencionar los medios de contención. Y luego menciona los medios como *abhyāsa vairāgyan tan nirodhaḥ*, (Y.S.1.12). ¿Qué es *abhyāsa*? ¿Qué es *vairāgya*? Los factores que acabamos de mencionar, tales como tranquilidad, neutralidad, virginidad, sublimidad, pureza, piedad, santidad, cordura, equidad, ecuanimidad, templanza, moderación, sencillez, humildad, desapasionamiento. Estos son los medios de *chitta vrutti nirodha*.

Entonces no hay proceso de apagado en *chitta vrutti nirodha*, no tienes que apagar, no puedes apagar. No hay interruptor. Tienes que llevar la mente a la zona. Y poner la mente en zona, lo que facilita el *nirodha*, se llaman medios. Esos son los medios del yoga. Y esos dos medios se clasifican como *abhyāsa* y *vairāgya*. Así que no entiendas las palabras en sentido literal. Todos los esfuerzos para estabilizar la mente, estabilizar *chitta* precisamente; comenzará por estabilizar la mente, tranquilizarla. Así es como empezamos; comenzamos en el plano de la mente, tranquilizamos la mente. Porque *chitta* es un océano. Y la mente es algo, el aspecto superficial periférico de nuestra consciencia.

Por lo tanto, para que establezcamos la mente, para que la mente se aquiete, para que la mente se sienta serena, para hacer la mente sublime, para hacer la mente noble, para hacer que la mente sea moderada, templada, simple, humilde. Eso estabilizará la mente. En ausencia de humildad, tu mente está inestable. En ausencia de todas estas cualidades y lo opuesto a estas cualidades, si la mente está ocupada en lo opuesto a todas estas cualidades, entonces la mente tiene turbulencia; la mente es inestable. La mente inquieta es una mente inestable. La mente tranquila es la mente firme, hay lógica simple allí. La mente ignorante es la mente inestable. La mente noble es la mente firme. La mente apasionada es la mente inestable. La mente desapasionada es la mente firme. Entonces, todo lo que trabaja para calmar la mente, estabilizar la mente, la tranquilidad, la neutralidad, la virginidad, la sublimidad, etc., que he venido repitiendo.

Así que, cualquier cosa que aquieta la mente, la ralentiza, la aparta de la mundanalidad, el desembarco de la mente de la mundanalidad, las gravedades mundanas, se llama *abhyāsa*. *Abhyāsa* no es práctica como significa literalmente. Por eso os he estado diciendo que no os guiéis por significados literales. Porque *abhyāsa* se traduce como práctica. ¿Práctica de qué? Existe la práctica de todo, incluso de los carteristas, hay una práctica. De robar, hay una práctica. Hay práctica en todas partes.

Es un término técnico que *Patanjali* define. ¿Qué es *abhyāsa*? No dice, práctica. Pero la gente ha convertido *abhyāsa* en práctica. Ha definido *abhyāsa*. Y la mente debe estar sin sed. La mente debe ser desapasionada. La mente apasionada nunca descansará. La mente desapasionada estará tranquila. Una mente sedienta nunca descansará. La mente sin sed descansará.

Ahora nos estamos embarcando en los medios del yoga, es decir, los medios de contención de *chitta vruttis*. Entonces, comencemos con el *upaya*, el medio de *chitta vrutti nirodha*. Los medios de *chitta vrutti nirodha*, o medios de yoga, son *abhyāsa vairāgya* - *Abhyāsa vairāgyan tan nirodhaḥ* - Y.S. 1:12.

Ahora intentemos abrir esto. Pero eso es en la próxima sesión. *Namaskar* a todos ustedes.