

Sinopsis sesión 80

Contención (nirodha) de *citta vṛtti*:

1. La moderación de la mente en el plano del hombre común está en el sueño. En el sueño sin sueños, la mente psicológica está en reposo, pero no *citta*. Los sistemas fisiológicos no tienen tregua desde el nacimiento hasta la muerte. Pero tened en cuenta que tiene un respiro durante el sueño. *Mano vṛtti* definitivamente incluirá *citta vṛttis*.

2. Es necesario estar familiarizado con *Vaiśnava āgama* para comprender el trabajo de *Patañjali*, porque *Patañjali* fue adocinado en yoga a través de *Pañchrātra āgama* en *Vaikuntha* por *Sri. Nārāyaṇa*.

En la exposición de *Patañjali* no se trata de moderación en el plano psico-mental. Estudiar y practicar yoga no es como estudiar otras materias. Porque el yoga no se debe estudiar ni practicar; más bien está hecho por ti. Aquí aprendes y estudias sobre ti mismo y no sobre algo externo a ti. Como estudiante de arte, puedes pintar, pero no te conviertes en la pintura. Pero el yoga se practica en ti hasta que te conviertes en yoga.

Hasta que esto se comprenda, es sólo un período previo al yoga; pero no yoga.

3. Como estudiante de física o bioquímica, aprendemos sobre este proceso fuera de nuestro cuerpo; en laboratorios, aulas, en entornos naturales. Pero no los aprendemos por nosotros mismos.

En el yoga, lo observado está dentro, dentro de ti. Por lo tanto, estás aprendiendo sobre ti mismo, en ti mismo, por ti mismo. Por tanto, el yoga es una materia heurística en la que el alumno y el maestro están dentro.

4. *Pramāṇa*, *viparyaya*, *vikalpa*, *nidrā*, *smṛti* no es lo que necesita ser restringido. Éstos deben entenderse por epistemología. Se tratan del mundo exterior a nosotros. Se trata de *laukika jñāna*.

Según *Patañjali*, lo que hay que restringir son los *vṛttis* en el ámbito interno. Se trata de *āntarika jñāna*. Porque en el yoga no tienes relaciones fuera de ti mismo. No eres nadie para nadie.

No eres nadie para nadie; nadie es nadie para ti; todo el mundo es nadie para ti; no eres nadie para todos.

5. El yoga no es un estilo de vida como ir a un lugar de trabajo todos los días. El yoga no es un ejercicio. Es un trabajo en el que la cultura es completamente diferente.

6. En *Upaniśads*, 4 estados de consciencia: *jāgrut*, *swapna*, *suśupti* y *turiya*. *Turiya* es un consumado *yoga avasthā*. Es la consciencia trascendente, llamada supra consciencia por *Sri Aurobindo*. Un estado que trasciende todas las delimitaciones y definiciones de género, clase, casta, etnia, edad, tiempo, etc. Se trascienden las barreras del tiempo y el espacio. Este es el viaje interno.

7. Los *Chaturvyuhas* del *Pañchrātra Āgama* describen los 4 estados de consciencia. *Jāgrut* = *aniruddha*, *swapna* = *pradyumna*, *suśupti* = *sankarśana*, *turiya* = *vāsudeva*.

8. En *jāgrut avasthā*, el "yo" no puede ser reprimido. Nunca puedes dejar de reflexionar. Por lo tanto, *aniruddha* (no es posible niruddha, es incontenible). Si la consciencia de sí mismo se pierde en *jāgrut avasthā*, sería una condición psicológicamente enferma.

Swapna o estado de sueño es solo un juego de iluminaciones. De ahí *pradyumna*.

Suśupti es el estado en el que estamos en un estado de sueño profundo en el que no somos nadie para nadie. Somos absorbidos por la fuerte gravedad de ese estado. Como ser succionado por un agujero negro. Cuando estás allí, te conviertes en el agujero negro. No hay escapatoria. De ahí que sea *samyak karśanam = sankarśana*. Todos en esta condición están en estado *samyak*, unificados en *Para Vāsudeva*. La identidad se borra en ese punto. Por lo tanto, "*Vāsudevam idaṁ sarvaṁ*".

Turiyā avasthā está más allá de los tres anteriores. Es *Vāsudeva*. Por lo tanto, el yoga solo puede comenzar cuando se hayan roto las barreras de *jāgrut, swapna y suśupti avasthā*.

9. Por lo tanto, la moderación tiene que ver con el universo interior, el microcosmos, y no con el *panchataiyya vṛttis (vṛttis empírico)* del macrocosmos. El yoga no se trata de *jāgrut avastha*. Se trata de *yoga avastha*. El estado de consciencia crepuscular, antes de entrar en el *turiyā avasthā*.

10. Se hacen referencias a *Vāsudeva* del *Bhagvad Gītā*.

11. Nuestro yoga es mantener a raya los *śadripus, kama, krodha, moha, mada, matsarya*. Luego sube por la escalera.

Sesión 80. Restricción de vṛttis, parte 3.

Namaste. Bienvenidos a la nueva sesión. Hemos estado considerando la moderación de *Chitta Vṛttis*. Habiendo considerado los *Chitta Vṛttis*; ahora estamos considerando - La moderación de *Chitta Vṛttis*. *El Chitta Vṛtti Nirodha*.

En nuestro plano, moderación de la mente, moderación de las modulaciones mentales. Porque al despertar, nuestra mente empieza a funcionar y trabaja de manera absolutamente incesante. Absolutamente incesantemente hasta que no vamos a dormir. Entonces, la mente estaría trabajando de una forma u otra, incesantemente, durante esas, lo que sea, 8, 10, 12, horas o incluso más. Sin tregua. Sin tregua ni un momento.

La mente siempre estará ocupada en alguna parte. La mente siempre estará funcionando. Sólo cuando estamos profundamente dormidos, en un sueño sin sueños, la mente psicológica descansa. Y ahora deberías saber que incluso en el sueño sin sueños, *chitta* no está en reposo. Pero la mente está en reposo. La mente psicológica está en reposo cuando es un sueño sin sueños por cualquier período de tiempo. Pero luego intenta comprender; esta mente trabaja incesantemente. Como algunos de los órganos de nuestro cuerpo, que están trabajando incesantemente, como el corazón, el pulmón. Trabajan toda la vida.

En el frente físico de la encarnación ciertos órganos funcionan incesantemente: el sistema circulatorio, el sistema respiratorio, el sistema metabólico, el sistema endocrino. No tienen descansos. No tienen respiro; no descansan. Incluso si estás profundamente dormido, continúan funcionando. Entonces somos conscientes de este hecho de que, en la parte frontal del cuerpo, en nuestra encarnación, hay actividades incesantes, absolutamente, desde el nacimiento hasta la muerte. Ni siquiera un momento de respiro.

Con respecto a nuestra mente psicológica, existe cierto privilegio para esta mente psicológica. Que al menos en estado de sueño, sueño sin sueños, descansará. Ocasionalmente, cuando hay un estado inconsciente, no funcionará. Dejará de funcionar, pero no podemos decir que esté descansando. Porque ese estado mental nunca es un estado de reposo. Sin embargo, no funciona durante algún tiempo.

De lo contrario, la mente también está trabajando incesantemente. En nuestros estados de consciencia, como el estado de consciencia de vigilia y el estado de consciencia de sueño, la mente psicológica y mental trabaja incesantemente. Cuando trabaja incesantemente, es *Vrtyāntarah* constante.

No es que la mente esté ocupada. A veces tenemos este idealismo de que trabajamos con concentración y nos enfocamos en ciertas cosas y pensamos que estamos totalmente enfocados y sin distracciones, etc., etc.

Sí, es posible que no haya distracciones con respecto a un tema en particular. Sin embargo, la mente trabaja constantemente; está constantemente en movimiento. La mente no se detiene. No se sujeta a ningún *vṛtti* mientras nos concentramos en ciertas cosas y no hay distracción por un tiempo; sin embargo, se está produciendo un movimiento en la mente. Supón que estás absorbiendo leyendo una novela de ficción muy interesante; tal vez estás enfocado, en total concentración, y realmente no tienes distracciones; los sonidos que te rodean realmente no te alcanzan. Los momentos que te rodean realmente no te alcanzan. Solo estás leyendo el libro. Estás leyendo el libro y dices que estás absorbiendo, totalmente absorbiendo, sin distracciones. Solo cuando lees una novela, novela muy interesante. No es un libro de texto serio de ningún tema; es un libro novedoso, una pieza de literatura. ¡Lo estás leyendo! Cuando estás leyendo ese libro; vas de una palabra a otra, de una frase a otra, de un escenario a otro, de una situación a otra. Y, por lo tanto, la mente está constantemente en un momento. ¡La mente no se aquietará! La mente puede estar estable. Así que comprende —en cierto sentido podría decir esto— que tu mente puede estar muy firme en la lectura de una novela; la mente no está realmente quieta en el sentido físico, todavía hay objetos y objetos en movimiento. ¿Alguna vez tu mente será una mente tranquila cuando estés leyendo? ¿Cuándo estás absorbiendo? ¿Cuándo tienes la concentración completa? NO. El asunto de la mente está cambiando.

Entonces el punto es — en un estado de vigilia, la mente está constantemente teniendo modulaciones, así que también, en el estado de consciencia de sueño, eso está encendido. Solo en un estado latente de consciencia; cuando es un sueño sin sueños; esa mente tiene un respiro. Esa mente tal vez no tenga modulación, modulaciones psicológicas o mentales.

Entonces la mente trabaja incesantemente. El punto es que los *Mano Vṛttis* cambian constantemente. Si los *Mano Vṛttis* están cambiando, también implica que los *Chitta*

Vṛttis están cambiando. Si los *Mano Vṛttis* están funcionando, *Chitta Vṛttis* también lo están. Entonces, esto debe entenderse.

Ahora, cuando *Patañjali* habla de — *Chitta Vṛtti Nirodhaḥ*. Por lo general, los que no están familiarizados con el texto de *Patañjali*, luego pierden el autobús.

Porque si recuerdas, te dije que *Patañjali* estaba bien versado en — *Āgama. Vaiśnava āgama. Pañchrātra Āgama*. Y es por eso que, al tratar con *Pramāṇa*; si recuerdas, enfaticé este punto: que Él opta por *Āgama Pramāṇa*; no *Shashtra Pramāṇa*; no *Shabda Pramāṇa*; no *Shruti Pramāṇa*; no *Aptavakya Pramāṇa*; pero— *Āgama Pramāṇa*.

Porque *Patañjali* recibió Sus instrucciones de Yoga en la exposición de *Āgama* de *Śrīmad Nārāyaṇa* llamada *Pañcharatra Āgama* en *Sri Vaikuntha*, donde se llevó a cabo la primera instrucción de Yoga.

Entonces recuerda que esto estaba relacionado contigo, justo al principio, que el Yoga de *Patañjali* proviene de *Pañcharatra Āgama*. Y *Pañcharatra Āgama* yoga, hasta cierto punto, está disponible en algunas de las *samhitas* de *Pañcharatra*, para ser más precisos, en *ahirbudhya samhitas*.

Entonces, ¿por qué *Patañjali* habla de *Chitta Vṛttis*, restricción de *Chitta Vṛttis*, etc., etc.? La influencia de *Pañcharatra Āgama* es del 100%. Absolutamente 100%. Por lo tanto, debemos considerar esta dimensión que generalmente no ha sido tocada por cualquiera que haya escrito sobre Yoga: el Yoga de *Patañjali*.

Verás, *Patañjali*, cuando habla de la moderación de *Chitta Vṛttis*, no es en el plano psico-mental donde habla de la moderación de *Chitta Vṛttis*. De hecho, todo el *Yoga Abhyāsa* no es un esfuerzo mundano. Mira, el Yoga se ha convertido hoy en día en un esfuerzo mundano. Así como tenemos esfuerzos mundanos incluso en actividades artísticas como aprender música, interpretar música, tocar música, practicar música. U otras formas de arte u otros estudios; "Estudio de filosofía", "estudio de psicología", "estudio de física", "estudio de matemáticas". De manera similar, el yoga se ha convertido en un esfuerzo mundano.

Escucha cuidadosamente. Voy a presentarles un aspecto muy, muy, muy básico del yoga en este momento, del cual no somos realmente conscientes. Hemos hecho del yoga como otro esfuerzo mundano.

Se ha convertido en un "pasatiempo", un "hobby" o lo que sea. Como la música se convierte en un arte, o cualquier actividad se convierte. Alguien podría estudiar física; formal o informalmente. Alguien podría ser estudiante de matemáticas; formal o informalmente. Porque alguien está muy, muy interesado en las matemáticas, se involucra con las matemáticas de manera muy, muy informal. Aunque no tiene una educación formal en matemáticas, todavía lo hace.

Todavía es bueno en matemáticas. Eso se llama *Vyasa Sangha*. *Vyasa Sangha* significa: alguien que tenga la tendencia cordial por un tema en particular. Entonces seguirá ese tema. Entonces, el yoga se ha convertido en algo así. O hay una educación muy, muy formal y luego nos embarcamos en: "Estoy practicando Yoga", "Estoy haciendo Yoga", "Estoy aprendiendo Yoga", "Estoy estudiando Yoga", "Estoy enseñando Yoga". Como las otras ocupaciones y otras vocaciones; ahora conoce esto: NO es como otros esfuerzos mundanos. Como puedes decir, "aprendo música", "estudio música", "practico música".

No puedes decir: "Aprendo Yoga", "Estudio Yoga", "Practico Yoga". ¿POR QUÉ? Porque se supone que no debes hacer Yoga. Se supone que 'el yoga te sucede'. Puedes practicar música. Y eso es más importante que aprendas música, estudies música, practiques música, interpretes música. Puede que te pase por casualidad, pero eso no es lo más importante en otras formas de arte u otras actividades. Incluso actividades académicas.

Aprendes matemáticas. Te vuelves competente en matemáticas; te conviertes en un experto en matemáticas; te conviertes en Ranga *[*Sathamangalam Ranga Srinivasa Iyengar Varadhan (Madrás, 2 de enero de 1940) es un prominente matemático estadounidense nacido en la India*], quizás el mejor matemático del mundo de todos los tiempos. Pero no te conviertes en matemática. No te conviertes en física. No te conviertes en música. No te conviertes en pintura. No te conviertes en escultura. No te conviertes en escultura, esculpes. No te conviertes en pintura, pintas.

No te conviertes en fotografía. Te conviertes en fotógrafo. No te conviertes en música. Tocas música. Pero el yoga es un esfuerzo único. El yoga tiene que sucederte a ti. Hasta ese momento, no es Yoga. Hasta ese momento es solo un hobby. Es solo persecución. Es solo disciplina. O simplemente está aprendiendo sobre Yoga. Mira, para aprender Yoga; debes entender que eres un sujeto adhyátmico; hay una gran cantidad para aprender sobre uno mismo.

Cuando aprendes matemáticas, no aprendes sobre ti mismo. Aprendes física, aprendes matemáticas, aprendes química, aprendes música; no aprendes sobre ti mismo. Pero en el caso del Yoga; estar aprendiendo Yoga, de manera clásica y realmente más allá del punto de preparación. Hasta el período previo al Yoga, el yoga es un objeto y un tema para ti. Objetivas el Yoga y lo conviertes en un tema y lo sigues aprendiendo. Aprende eso. Aprendes eso. Pero en realidad, cuando hayas entrado en el redil del Yoga; aprendes sobre ti mismo.

Aprendes tu mente. Más que tu mente aprendiendo Yoga; aprendes tu mente. Más que tu cuerpo aprendiendo Yoga; aprendes tu cuerpo. Aprendes tu encarnación. Así que en algún lugar trata de entender qué es el Yoga. Y cómo las dinámicas yóguicas son dinámicas inusuales.

Así que en realidad no existe una condición adecuada para decir que alguien está aprendiendo yoga de por vida. Uno debería estar aprendiéndose a sí mismo. Si no aprendes de ti mismo mientras aprendes yoga, no es yoga. Si estás aprendiendo posturas; si estás aprendiendo pranayam; si estás aprendiendo kriyas; si estás aprendiendo mudras; hasta ese momento, no es realmente Yoga.

Pero cuando realmente comienzas a aprenderte a ti mismo, tu propia encarnación, tu consciencia, tu mente, tu psique. Todos tus aspectos. Todos los aspectos dentro de ti. Cuando aprendes sobre ti mismo, ese es realmente el punto de partida del Yoga. Hasta entonces no. Hasta entonces, todo eso es previo al Yoga. Que es necesario. Porque necesitas orientarte a la materia del Yoga. Por eso es un tema adhyátmico, porque estás aprendiendo sobre ti mismo.

Entonces, aprender Yoga significa aprender sobre uno mismo. Así que, en algún lugar, trata de comprender estas dimensiones. Así que ahora comprende el *vṛtti vijñāna*, *vṛtti vyapara*. Cómo funcionaría la mente cuando la mente está aprendiendo, observando y estudiando objetos del exterior. Tenemos cinco tipos de objetos en el exterior para los

sentidos: Shabda, sparsha, rupa, rasa, gandah. Objetos en forma de sonido, objetos en forma de tacto, objetos en forma de formas, formas y colores, objetos en forma de sustancias y sabores, objetos en forma de olor, fragancia. Los objetos están afuera. Y los aprendemos. Si eres estudiante de física; los objetos están afuera y aprendes eso. La física está fuera de ti. Aprendes la física que está fuera de ti. No aprendes la física que hay dentro de ti.

Aprendes la química que está fuera de ti. No aprendes la química que hay dentro de ti. Porque todos tenemos bioquímica. Tenemos nuestra física. Hay biofísica. Tenemos la física dentro de nosotros mismos. No aprendemos eso en nuestra física. Hay química. Todos somos seres químicos. Somos procesos químicos. Todos somos resultados químicos. No aprendemos química dentro de nosotros. Aprendemos química afuera.

Vamos a escuelas, colegios, universidades, academias. Y aprendemos química afuera. Aprendemos matemáticas afuera. No identificamos ninguna matemática interna. Las matemáticas están afuera. Entonces, todas estas artes están afuera. Aprendes esas artes.

Muchos de vosotros tenéis esta impresión: el yoga también es un arte. Pero este no es ese tipo de arte como otros tipos de arte donde el arte es externo a ti. Y luego intentas practicarlo; intentas dominarlo. El yoga no es ese tipo de arte. Si se mira como un arte. Si se mira como una ciencia; no es como otras ciencias en las que tienes que estar leyendo algo de fuera, estudiando, observando algo externo a ti. Hay que observar, y lo observado está afuera, y así se aprenden las ciencias.

En Yoga, lo observado está adentro. Lo observado eres tú mismo. Entonces, equivale a decir: tú mismo estás aprendiendo a ti mismo contigo mismo. ¡Espero que tu cerebro no esté dando vueltas!

Entonces estás aprendiendo sobre ti mismo, en ti mismo, dentro de ti mismo. Así que tú mismo eres maestro de ti mismo, sobre ti mismo; vosotros sois estudiantes de vosotros mismos. Por eso se dice que el Yoga es un tema heurístico. Donde uno es alumno y profesor en su interior. El Yoga es algo que tiene que ver con uno mismo. Así que ahora comprende todo el reino de *Vṛtti*. Porque mientras estudiábamos *Chitta Vṛttis*, con la ayuda de ejemplos, el *prameya* estaba afuera. En el caso de *Pramāṇa*, lo cognoscible estaba afuera; como una rosa, una maceta, un poste, una montaña, un río, recuerdas la cognición cuando te la enseñaron.

Entonces, los ejemplos se dieron en el ámbito externo. Esta es una flor; esto es una olla; esta es una casa; esto es un río; eso es una montaña; esto es sol; eso es la luna, etc., etc. Los objetos cognoscibles estaban afuera. El *Prameya* estaba afuera.

El conocedor estaba dentro. *Pramata* estaba adentro. *Prameya* estaba afuera. Entonces, entidad subjetiva, entidad objetiva y entidad instrumental de manera parcial, prominente dentro de ti. Quizás alguna pequeña existencia extraña como instrumentos, tales como microscopios y telescopios, etc., etc.

En el caso de *Viparyaya*; la cuerda está afuera; la serpiente también es un objeto externo. La cuerda es un objeto externo. Y un objeto externo se impone a otro objeto externo debido a algunos factores de similitud, etc. De modo que *Viparyaya* se ilustró de nuevo con un ejemplo externo de cuerda y serpiente; níquel o plata; polo y hombre. O el espejismo. En caso de espejismo, la arena está afuera.

La refracción de la luz de los rayos del sol, debido a lo cual tienes el espejismo / ilusión de que el sol también es externo a ti, la luz también es externa a ti. Entonces, cuando estábamos estudiando *Chitta Vṛttis*, recurrimos a objetos externos e intentamos comprender *Pramāṇa*, *Viparyaya*, *Vikalpa*, *Nidra*. Al menos *pramāṇa*, *viparyaya*, *vikalpa*, porque eran objetos externos.

Ahora, debemos entender aquí: el yoga es una búsqueda en la que toda la base de las actividades mentales es totalmente diferente. El pensador eres tú. El pensamiento eres tú, o está en ti, o sobre ti, o perteneciente a ti. El pensamiento también es integral a ti. Por eso, cuando *Patañjali* habla de *Yoga Chitta Vṛtti Nirodhaḥ*, no está sugiriendo: detened *Pramāṇa*, detened *Viparyaya*, detened *Vikalpa*, detened *Nidra*, detened *Smṛti*; o refrenad *Pratyaksha*, *Anumana*, *Āgama*, refrenad *Viparyaya*, *Vikalpa*, refrenad *Nidra*, *Smṛti*. No se sugiere de esa manera. Ahora tienes que entender.

Porque básicamente, al estar haciendo Yoga vamos internamente. Tiene lugar en el ámbito interno. No necesitas el mundo que te rodea para hacer Yoga. Para estar haciendo cualquier cosa necesitas el mundo que te rodea. Incluso si eres pintor o escultor, necesitas ese lápiz o pincel o colores o el cincel y el martillo de fuera de ti. Lienzo, para pintar en el exterior, papel de dibujo en el exterior. No es parte de tu encarnación.

Entonces, mira cuántas cosas son externas, extrañas, objetivas, mundanas. Pertenecen al mundo. Si no están ahí, no podrás hacer. Si no hay lienzo disponible, no hay papel disponible, no hay lápiz disponible, no hay pincel disponible, no hay agua disponible, no hay pintura de crayón disponible; ¿Cómo vas a hacer tu dibujo? Necesitas todas esas cosas.

Así también la música. Necesitas instrumentos, necesitas acompañamientos, acompañantes. Y en el caso de las artes escénicas, necesitas audiencia frente a ti. Sin audiencia frente a ti, ¿cuál es tu actuación? Dime. No actúas cuando no hay nadie a tu alrededor. Nadie es público, practicas, dices y luego practicas. Pero cuando actúas, comprendes la esencialidad de la audiencia que te rodea frente a ti. Si no hay público, no actuarás, practicarás.

En el caso de realizar artes escénicas, necesitas a alguien frente a ti para recibirte, para aplaudirte. Entonces, hay artes escénicas, hay bellas artes.

Este es un arte espiritual, un arte adhyátmico. Realmente no necesitas cosas extrañas y externas. Incluso si están ahí, no tienen ese papel importante. Tienes que estudiarte a ti mismo, por ti mismo, a través de ti mismo. Así es el Yoga.

Entonces, ¿qué tipo de *Chitta Vṛttis* tendrías en Yoga? Dime. Esta es una flor; eso es una rosa; esta es la montaña; eso es río; esto es sol; eso es luna. ¿Es ese el tipo de *Vṛtti* que vas a tener? O por si tienes ilusión; ¿Va a ser que hay una cuerda dentro de ti, e impones una serpiente a la cuerda de dentro? No tienes cuerda adentro. No tienes una serpiente dentro para imponerla.

La cuerda y la serpiente, ambos son objetos externos. Los has visto afuera y por eso estás imponiendo uno sobre el otro. Entonces, si hay *Viparyaya*; no es de la naturaleza de una ilusión de cuerda y serpiente o una ilusión de níquel y plata, una imposición; o imposición de espejismo, etc., etc. Imposición de agua en el espejismo. Esto es un reino totalmente diferente. Esto hay que entenderlo.

Así que, cuando Patañjali habla de *Chitta Vṛtti Nirodhaḥ* no está hablando sobre restringir *Pramāṇa*, *Pratyaksha*, *Anumana*, *Āgama*; restringir *Vikalpa*, restringir *Nidra*, restringir *Smṛti*, etc., etc. Todo está en el ámbito interno, *Antar vishwa*.

El yoga realmente comienza cuando está en el Universo Interno. Mientras el Yoga no tenga ninguna conexión con el Universo Interno, eso es No Yoga.

Entonces, los *Vṛttis* en el reino interno son totalmente diferentes al reino externo. Esto tiene que entenderse muy, muy, muy, fundamentalmente. Entonces, cuando *Patañjali* habla de *Chitta Vṛtti Nirodhaḥ Yogaḥ*; y luego menciona *Pramāṇa*, *Vikalpa*, *Nidra*, *Smṛti*; que se te explican tal como son en epistemología.

Objetos externos; instrumentos externos. Y luego entidad subjetiva. Así que es una especie de interacción o relación entre la entidad subjetiva interna y el mundo objetivo externo. Y luego lo que está naciendo es tu *Vṛtti*, tu conocimiento, tu estado mental. Tu estado de mente feliz, mente triste, etc. Estos son los resortes de la interacción entre la entidad subjetiva y el mundo externo. Y luego está la descendencia con esta relación; hay descendencia. ¿Descendiente de la naturaleza de qué? Tienes algún conocimiento, conocimiento mundano: 'Yo sé esto', 'Yo sé eso', 'Yo sé estas cosas', 'Yo sé esas cosas' O, 'Yo no sé estas cosas', 'Yo no sé esas cosas. Y luego tus estados mentales: estado deleitable, estado de tristeza, estado de gran deleite, estado de excitación, estado de gran tristeza, y estado de ilusión.

Así que varios estados de ánimo son el resultado de la interacción, la interacción entre la entidad subjetiva dentro de ti y el mundo objetivo fuera de ti. Así es el conocimiento mundano; esto se llama *Laukika Gnyana*. Esto es *Laukika Gnyana* en filosofía. Mientras que, en Yoga, es *Paramārthik Gnyana*.

Āntarika Gnyana. Así habla *Patañjali* de *Antaranga Sadhana*; *Antar atma Sadhana*. Y no solo *bahiranga sadhana*. De todas formas, mientras estás en Yoga, debes entender: ¿Qué es *Pramāṇa Vṛtti*? ¿Qué es *Viparyaya Vṛtti*? ¿A dónde viene *Viparyaya*? ¿Cuál se invalida? ¿Qué es *Vikalpa Vṛtti*? ¿Qué es *Nidra Vṛtti*? ¿Qué es *Smṛti Vṛtti*?

Este *Smṛti* es completamente diferente. No es como: "Recuerdo esto", "Recuerdo aquello", "Recuerdo todas esas cosas". "Recuerdo todas estas cosas y esas cosas". Aquí la memoria es subjetiva. Muy, muy, muy subjetivo.

Recuerdo sobre ti mismo en el ámbito interno. No recuerdo sobre ti mismo mientras te mueves en el mundo exterior. Es un recuerdo de ti mismo mientras te mueves, tal vez ayer y ahora lo recuerdas. Quizás la semana pasada, en el ámbito interno, experimentaste algo y hoy, ahora, habiendo ido internamente, recuerdas. Entonces debes ir internamente. Entonces vas internamente en cada sesión de tu práctica. Vas internamente en todos los días de tu práctica, cada semana, cada mes, todos los años. Y luego, cuando recuerdas algo sobre el reino interno; algo experimentado sobre ti mismo; que es el recuerdo de una experiencia anterior. Ese es el *Smṛti*. No el *Smṛti* que os di la ilustración. Alguien fue a Delhi hace 25 años y ahora recuerda Delhi después de 25 años.

No, no, no, no. Ese es solo un ejemplo para que entiendas qué es *Smṛti Vṛtti*. Aquí está el reino interno. Recuerdos de ti, acerca de ti cuando estás dentro. Porque cuando estás dentro y cuando estás fuera, sois dos personalidades diferentes. Cuando estás dentro,

no eres el padre de nadie, la madre de nadie, hijo de nadie, hija de nadie, cónyuge de nadie, amigo de nadie, nadie es enemigo, sirviente de nadie, el amo de nadie.

En el ámbito externo, surgen todas las relaciones. Eres alguien de alguien. Eres alguien para cualquiera. Quizás eres alguien para todos. Entonces, estás atrapado en la gravedad de las relaciones. Entonces eres padre, eres hijo, eres esposa, eres esposo, eres hija, eres madre, eres tío, eres sobrino, eres sobrina, eres primo, eres amigo, eres enemigo, eres maestro, eres sirviente, eres estudiante, eres acreedor, eres deudor. Así que estas relaciones, estás obligado; eres obligado.

Entonces, todas estas relaciones surgen en el mundo externo, o eres el hijo de alguien o el padre de alguien. Y, por lo tanto, interactúas con tu padre o tu hijo de una manera particular. O el esposo; o la esposa de alguien. Y, por lo tanto, interactúas con esa persona como esposo; como esposa. O esa persona como tu esposo o tu esposa. Así que toda esta relación. Relaciones muy, muy complejas.

Cuando estás en el reino interno, eres el No-cuerpo de nadie. Nadie es nadie para ti. Cualquier cuerpo es nadie para ti. Todo el mundo es nadie para ti. Reflexiona sobre esto. Eres de nadie, de nadie. Nadie es nadie para ti. Cualquier cuerpo es nadie para ti. Eres nadie para nadie.

Todo el mundo es nadie para ti. Para todos, eres nadie. ¿Cuál es ese estado? Es un reino totalmente diferente.

Entonces, cuando *Patañjali* habla de restricción de *Chitta Vṛttis* en Yoga, contención de *Chitta Vṛttis*. Contención de *Vṛttis* que vienen mientras estás en un estado de yoga. Por eso, el yoga no es una práctica de tu vida. Siempre que sea solo una práctica y algo así como factor de estilo de vida en tu vida, no es Yoga. Porque los factores del estilo de vida son muchas cosas. Vas al club social, vas al club de tus amigos, vas al trabajo, vas a la oficina, vas al lugar de trabajo, vas al entretenimiento, vas a las óperas, vas a dramas, vas a conciertos de música. Todo es aspecto de estilo de vida. Y el Yoga de manera similar.

Como alguien que va a la ópera; alguien que va a diario al lugar de trabajo; alguien va a yoga todos los días y dice: "Tengo ejercicio". ¿Ves? Es una condición muy engañosa la que tenemos hoy en el mundo. Se dice que el yoga es entrenamiento. No es en absoluto un entrenamiento. Es trabajo interno. Y luego la cultura de trabajo interno y la cultura de trabajo, entrenamiento, son totalmente diferentes. *[en inglés juega con estas palabras: *work-in* (trabajo interno) y *workout* (entrenamiento)]

Entonces, ahora déjame decirte que cuando se hablaba de *Pancha Vṛttis* en Yoga, estos son *Pancha Vṛttis* totalmente diferentes. Y esos *Vṛttis* deben ser restringidos. El yoga no está restringiendo el *Pratyaksha*, *Anumana*, *Āgama*, que viene en tu plano epistemológico. El yoga no está reprimiendo la imposición que tiene lugar, la serpiente en la cuerda, o plata sobre níquel. Ahora, eso no se está restringiendo. Eso no se sugiere aquí para ser restringido. Y no puedes restringirlo. ¿Cómo puedes estar restringiendo? Tendrás la ilusión; y entonces estarás invalidando la ilusión; saldrás de la ilusión. Solo puedes salir de la ilusión. ¿Dónde está la forma de restringir la ilusión? Dime.

Ahora, como dije, *Patañjali* tiene una enorme influencia de *Pañcharatra Āgama*. Hay un precepto maravilloso en *Pañcharatra Āgama* sobre lo que estamos tratando. Sabes, tenemos estos estados de consciencia. Incluso la ciencia moderna, la psicología, hablan

de esto. Un estado de consciencia despierto; estado onírico de consciencia; y luego el estado de consciencia del sueño. Y luego está el cuarto estado de consciencia. Quizás también hayas leído sobre esto en nuestros *Upanishads*. *Jagrata avasthā*, *svapna avasthā*, *suśupti avasthā*, *turiya avasthā*. Estos son 4 estados de consciencia.

Entonces, los *Upanishads* también os informarán sobre estos 4 estados de consciencia. Y allí, en la delineación *Upanishadic*, te encuentras con la importancia que se le da a *Turiya Avasthā*. Ahora bien, *Turiya Avasthā* no es algo con lo que la psicología haya tratado profundamente. Es solo el cuarto estado de consciencia. Pero entonces, *Turiya Avasthā* es *Yoga Avasthā*.

Turiya Avasthā ha logrado *Yoga Avasthā*. *Turiya Avasthā* es consciencia trascendente. Eso se llama supra consciencia por *Aurobindo*. Entonces, ¿qué es supra consciencia de *Aurobindo*? Es *Turiya Avasthā* de la consciencia. Y en ese estado, no eres hombre; no eres mujer; no eres joven; no eres viejo; no estás sano; no eres malsano; no tienes casta, clase, credo, raza, género, estatus, trasfondo genético, trasfondo genealógico, etnia ... Nada de eso. Eso es la supra consciencia.

Es simplemente "estado puro del ser". Y no un estado del ser. Ahora intenta comprender la profundidad de la declaración. No lo tomes literalmente. Es solo el Ser. Y no un estado del ser. Estado de ser significa que esas son contorsiones; esas son desfiguraciones. Así que espiritualmente, no tenemos estos estados. Nuestro *atma* no tiene *Jagrata Avasthā*, *Svapna Avasthā*, *Suśupti Avasthā* o *Turiya Avasthā*, no tiene tales estados.

Es principio inmutable, principio inmutable, principio constante, metafísicamente un principio estable, estable sin inmolación. Entonces conoces esa entidad subjetiva metafísica del "yo". No el pronombre "yo". 'El Yo'. El Sí mismo no es hombre ni mujer. Pero dices que eres hombre o mujer. El YO no es viejo ni joven. Pero dices que eres joven o viejo. El Yo no tiene ninguna clase, casta, credo, género. Pero dices que tienes clase, casta, credo, género, estatus, etc.

Cuando el estado de consciencia está en el estado de 'Sí mismo', eso es supra consciente. Entonces no eres hombre, mujer, joven, viejo, oriental, occidental, o de cualquier referencia o marco de tiempo y espacio. Hoy dices, eres una persona del siglo XXI. Pero en la supra consciencia no hay nada como el siglo XXI. No del siglo XX. No del siglo XIX / XVIII. No del siglo 25. No del siglo 50. No del siglo 100. Eso es el estado supra consciente.

Rompes las barreras de esto, del Tiempo y Espacio; Condiciones espacializadas. De todas las formas. El yoga va internamente. Cuando vas internamente, internamente no hay domingo, lunes, martes, miércoles, jueves. No hay: enero, febrero, marzo, mayo. No hay 2020, 2021, 2022, 2023. Todo eso, no está ahí. Entonces trasciendes las barreras del tiempo y el espacio en el yoga. Se supone que debes romper estas barreras en el Yoga.

Eso es estar libre de todas las delimitaciones. Escapando de todas las gravedades de las delimitaciones. Entonces, internamente, comienzas a alejarte de ser un almanaque externo., que estamos en 2021; lo que pasó fue 2020; lo que va a venir es 2022; así que hoy es lunes; mañana será martes; ayer fue domingo. Todas estas cosas no existen.

Ahora son las 5 en punto; era las 4 en punto antes, una hora antes; será las 5 en punto una hora más tarde, etc. Todas esas cosas no están ahí. No te has llevado tu reloj. No es necesario que lleves tu almanaque cuando te embarcas en un viaje interno. Es un mundo

totalmente diferente. ¡Es un Universo totalmente diferente! Por lo tanto, los *Vṛttis* serán totalmente diferentes. Ahora, veamos cuál es el precepto dado en *Pañcharatra Āgama*.

Pañcharatra Āgama ha hablado sobre *Chaturvyuhas*. Esos son *Vāsudeva*, *Sankarśana*, *Pradyumna*, *Aniruddha*. Hay una hermosa exposición que también nos habla de nuestra consciencia, estados de consciencia. Nuestro *Jagrata Avasthā* se llama *Aniruddha*. Nuestro *Svapnavasthā* se llama *Pradyumna*. Nuestro *Suśupti Avasthā* se llama *Sankarśana*. Y luego *Turiya Avasthā* se llama *Vāsudeva*.

En realidad, todos son *Vāsudevas*. Son *Chaturvyuhas* de *Vāsudeva*. Así que hay *Para Vāsudeva*, *Sankarśana Vāsudeva*, *Pradyumna Vāsudeva*, *Aniruddha Vāsudeva*. Todos son *Vāsudeva*.

Este es el precepto más fundamental de *Pañcharatra Āgama*. Ahora *Jagrata Avasthā* se llama *Aniruddha*. ¿Qué es *Aniruddha*? *A-niruddha*. ¿Qué es *Aniruddha*? Incapaz de *niruddha*. Eso es *Aniruddha*. Entonces, es incapaz de restringir. Mientras que todos estamos pensando en la restricción de dónde está *Jagrata Avasthā*. Eso es una falacia. No es así. Por eso los *Chaturvyuhas* han declarado a *Jagrata Avasthā* como *Aniruddha*. ¿Por qué es *Jagrata Avasthā*? No puedes restringir tu identidad de que eres tal y cual. Lo cual es falso metafísicamente.

Eres hombre / mujer, joven / viejo, occidental / oriental, indio / americano / africano / asiático / europeo / australiano. No puedes restringir esas cosas mientras estás despierto. Entonces, si eres indio, eres indio. Pero cuando estás profundamente dormido, ¿eres indio? Si eres estadounidense, cuando te encuentras en un estado de vigilia; no se puede restringir eso porque no se puede restringir el "yo" empírico. El "yo" dice, "soy un estadounidense". "Yo" dice, "soy hombre o mujer". Ese "yo" dice, "soy joven o viejo". Ahora "yo" dice, "estoy sano o no estoy sano". El "yo" dice que "soy fuerte o débil". Realmente no puedes restringir.

Patañjali no está hablando de restringir estos *Vṛttis*. ¡No puedes restringirlos! Así que no está hablando de restricción de lo no restringible. Entonces, si recuerdas la pregunta que planteó *Arjuna*, que cité en la última sesión, *Arjuna* pensó: "Yo soy *Arjuna*". "Estoy en *Dwaparyuga*" *[*Dwaparyuga* es el segundo de 4 yugas (período de tiempo de muchos siglos) - el primero fue *Satyuga*; el segundo es *Dwaparyuga*; el tercero fue *Tretayuga* y el cuarto, que está actualmente en marcha, es *Kaliyuga*]. "Soy un *Pandava*". "Estoy en el campo de batalla". "Soy un amigo de *Krishna*". Y luego, como *Arjuna* nunca pudo detener su mente. Tampoco podemos detener nuestra mente siendo lo que somos. Nos identificamos; la gente se identifica. No podemos restringir la mente.

Es por eso que *Pañcharatra* dice que es *Aniruddha*. Es no restringible. No puedes restringir la yoidad en ti mientras estás en un estado de vigilia. Por eso se llama estado de vigilia. Estás despierto significa que eres consciente del mundo que te rodea. ¿Cómo puedes reprimirte? ¿Puedes decir: "Me he apartado del mundo y, al mismo tiempo, soy consciente del mundo que me rodea?" Imposible contradicción.

Entonces, el Yoga no habla de restringir a ese *Vṛtti*. "Yo soy fulano de tal". Esa identidad que tenemos en nuestra actividad empresarial de la vida y para el propósito práctico de la vida. Tenemos un nombre, tenemos el apellido del padre, tenemos el nombre de pila, tenemos apellido; tenemos nacionalidad, tenemos ciudadanía, etc. Entonces tenemos todo esto, clase, casta, credo, género, estatus, estatura, etc., condiciones, etc. Estarás

todo el tiempo consciente de todos esos, y restringirlos es realmente inútil. Porque, en realidad, todos son falsos. No existen.

Así que incluso restringirlos significa que estarás en una condición neurótica. Eso es una enfermedad, una condición psicótica. Si pierdes la consciencia de ti mismo, entonces es una condición neurótica. *Patañjali* no está hablando de eso, está hablando de *Chitta Vṛtti Nirodha*. Por lo tanto, debemos estar familiarizados con el *Pañcharatra Āgama* para comprender dónde se ha dado el primer discurso de Yoga. Y todos nos mantenemos alejados de *Pañcharatra Āgama*. Y luego todos estamos tratando de entender a *Patañjali*, estamos separando totalmente a *Patañjali* de ser *Adishesha, Adishesha avatara*. Siendo *Nitya Suri* en *Sri Vaikuntham*.

Estamos tratando de entender a *Patañjali*, pero esto no está hecho. Hay una falla. Hay un error. De todas formas, *Jagrata Avasthā* es *aniruddha avasthā*. *Aniruddha avasthā* no es tema de *Nirodha*. Por lo tanto, tenemos que ir a ese otro estado de consciencia que no es ni despierto, ni soñador, ni dormido. Algo completamente diferente. El Yoga comienza cuando estás en ese estado. Cuando te hayas ido, rompe las barreras. Incluso si no eres realmente trascendente, rotas las barreras y la gravedad de *Jagrata Avasthā*, el estado de vigilia; *Svapnavasthā* - estado de consciencia de ensueño; *Suśupti Avasthā* - estado latente de consciencia. Cuando no están lanzando o no están irradiando su gravedad sobre tu *Chitta*, entonces tienes *Vṛttis* del reino interno.

Ahora, eso no es *aniruddha*. Eso no es *Jagrata Avasthā*. En Yoga se supone que debes hacer Yoga despierto. Si estás haciendo Yoga despierto, entonces estás en una fase preparatoria. Estás en una fase rudimentaria. No estás en la fase esencial del Yoga si dices: "Estoy haciendo Yoga muy, muy, conscientemente". "Estoy haciendo Yoga muy, muy, despierto". "Estoy alerta, despierto y aprendiendo". Ok, puedes aprender de esa manera, pero cuando practicas Yoga, si es Yoga esencial, tienes que ir más allá de la atención, la percepción consciente, la intención, etc., etc. Eso es la razón de *Aniruddha Avasthā*.

Luego *Pradyumna; dyuhu* significa iluminación, luz. Cuando hablábamos sobre los sueños, si recuerdas, te dije que todo es un juego de luces. Todo es como un láser, un espectáculo de láser. Tenemos experiencias de ensueño. Todos los objetos del sueño tienen forma de iluminación. No tienes un elefante real en tu sueño, si es que sueñas con un elefante. Es un efecto de luz de elefante en tu mente. Todos los objetos de los sueños son efectos de luz. Sea ese río; sea esa montaña; sean ese sol y esa luna; sea lo que sea. Todo es efecto de luz.

Todo es cuestión de iluminación. Todo es juego de iluminaciones. Cuando dices que viste sueños, tenías sueños, eran todos juegos de iluminación. Por eso *Pradyumna. Sankarśana*. En el estado de sueño, sueño sin sueños, estás cerca de ese estado yóguico que acabo de explicar. Eres el no-cuerpo de nadie. Mientras estás en estado latente, no eres ningún cuerpo de ningún cuerpo, padre de nadie; hijo de nadie; hermano de nadie; esposo de nadie; esposa de nadie; hermana de nadie; madre de nadie; primo de nadie; sobrino de nadie; sobrina de nadie; tío de nadie; tía de nadie; amigo de nadie, enemigo de nadie, jefe de nadie, superior de nadie, inferior de nadie.

Atra pitah apitah bhavati, mata amatah bhavati, que cité durante la delineación de *Nidra Vṛtti*, el sueño. No eres un emperador. No eres un mendigo. Es un nivelador, te lo dije. ¿Entonces por qué? Porque estás atraído por una gravedad tan fuerte como un

agujero negro. ¿Puedes decir que me sumergí en un agujero negro y salí de un agujero negro? Cuando entras en el agujero negro, te conviertes en un agujero negro. No puedes mantener tu identidad mientras estás en un agujero negro. O cuando estás cerca de un agujero negro. Cuando el agujero negro tiene una gravedad sobre ti, no puedes decir, yo soy esto y eso es un agujero negro.

[00:54:04] Entonces eso no es un agujero negro en absoluto. Porque el agujero negro tiene una gravedad tan fuerte, una gravedad enorme que te atrae y te unes a él. Te conviertes en un agujero negro. Entonces no puedes salir del agujero negro. Porque no sale nada del agujero negro. Nada se escapa del agujero negro. Ni siquiera la luz se escapa del agujero negro. El agujero negro es una especie de estrella. Pero entonces no es una pequeña estrella centelleante. No es una estrella brillante. No es una estrella en ese sentido. En el sentido de iluminación.

Porque la luz tampoco puede escapar del agujero negro. Eso es *Karśanam, Gurutva karśanam, akarśanam, karśanam, Samya karśanam, Sankarśana*. Todos están unificados en *Para Vāsudeva* mientras dormimos. Hay una enorme gravedad de la fase *Vāsudeva* llamada *sankarśana*. Estamos en su gravedad. Por eso no nos quedamos dormidos. Decimos que dormí, pero cuando estás durmiendo, no estás durmiendo.

Como te di en ese ejemplo, John está durmiendo, pero uno que está durmiendo no es John, porque una vez que estás dormido, pierdes esa condición de título, la condición titular de ser John. Ya no eres un John cuando estás profundamente dormido. Expliqué esto mientras tratamos con *nidra*, por eso es *Sankarśana*. *Vāsudeva* es la gravedad de todo el universo.

Es por eso que la *Bhagavad Gita* también tiene un precepto *pañcharatric, Vāsudevam idam sarvam. Vishnu ayam idam jagatah*. Ahora comprende que en el misticismo no es la instrucción principal que todo esto es *Vaishnavi*, o que todo esto alrededor es *Vāsudeva*. *Vāsudevam Idam, Idam*. No dice *Vāsudevam idam sarvam, Vāsudevam adam sarvam. Idam, idam* en el reino interno. En el ámbito interno, o estamos en el estado de consciencia *Para Vāsudeva*, o en el estado de consciencia *Sankarśana*, o en el estado de consciencia *Pradyumna*, o en el estado de consciencia *Aniruddha*, que son todos *Vāsudevas*. Desde *Para Vāsudeva* tenemos los otros tres que tiene la vista, *Para Vāsudeva, Sankarśana Vāsudeva, Pradyumna Vāsudeva, Aniruddha Vāsudeva*. Todos son *Vāsudevas*.

Por lo tanto, la *Bhagavad Gita* dice *Vāsudevam idam sarvam*. *Idam* significa en el universo interno. Son todos *Vāsudevas*. Debido a que no tenemos otro estado de consciencia aparte del cuarto. Aparte del cuarto, no tenemos el quinto. Tenemos *jagrata avasthā*, o *svapna avasthā*, o *sushupti avasthā*, o *turiya avasthā*.

En el cuarto, no existimos en el quinto, solo existes en el cuarto y no en el quinto. No hay un quinto. Por tanto, todo esto es *Vāsudeva*. Todo esto significa señalar tu propio pecho, que es *Srishti*, todo esto es *Vāsudeva idam*. Todo esto es *Vāsudeva*, porque *jagrata avasthā* es *Aniruddha, Aniruddha Vāsudeva; svapna avasthā* es *Pradyumna Vāsudeva; sushupti avasthā* es *Sankarśana Vāsudeva* y *turiya avasthā* es *Para Vāsudeva*.

Así que tenemos que estar familiarizados con este concepto de *pañcharatra* si vas a ser estudiante de yoga, particularmente *vṛtti vijñānana, Para Vāsudeva, Vāsudeva en Vaikuntham*.

Y cuando se manifiesta en forma de creación animada, entonces estos estados están ahí. *Aniruddha, Pradyumna, Sankaršana*, en *turiya avasthā, Vāsudeva*.

Entonces *Patañjali* no se refiere a restringir el *vṛtti* que obtienes en el reino mundano. Ahora dices que esto es un perro. Eso es gato. Esta es la montaña. Eso es río. Este es el sol. Eso es luna. Esto es ligero. Esta es la pelota. Eso es flor. *Patañjali* no está hablando de restringir esos *vṛttis* porque son no restringibles, porque no puedes restringir tu "yo".

Si el "yo" está ahí, es bueno captar estas cosas como el espejo. ¿Sabes sobre el espejo? El espejo nunca verá reflejos de costos; el espejo siempre tendrá reflejos. Siempre dará reflejos. Siempre irradiará reflejos. Incluso cuando aplica una capa de alquitrán, y luego dice que nada se refleja en este ahora, el alquitrán se refleja. El espejo refleja alquitrán. Si envuelves tu espejo en papeles, tomas papeles y muchos, muchos papeles, y luego puedes decir, el espejo no refleja donde de hecho se refleja, es decir, justo enfrente de él. Se refleja la primera capa de papel.

El espejo nunca dejará de reflejar. El espejo siempre, siempre, siempre, siempre reflejará. No puedes evitar que el espejo refleje. Ninguna posibilidad. Absolutamente ninguna posibilidad. Incluso si la habitación está totalmente oscura, el espejo seguirá reflejando la oscuridad. Oscuridad total absoluta. No se puede decir que el espejo no refleja. El espejo refleja, refleja absolutamente.

Está reflejando oscuridad, oscuridad total. Entonces el espejo no deja de reflejar. Así también, en el pronombre "yo" nunca cesarán los *vṛttis*. Es por eso que se llama *aniruddha vṛtti*, y, por lo tanto, *Patañjali* no está hablando de restringir todos estos *vṛttis*, solo estudiamos como ejemplo en su *panchataiyya vṛttis - pramana, vikalpa, nidra, smṛiti*. Por ilustración, se explicaron, pero *Patañjali* no está hablando de restringir esos *vṛttis* porque no pueden ser restringidos. Porque el estado de consciencia en sí mismo es *aniruddha*, no restringible.

Entonces, ¿qué se debe restringir según *Patañjali*? no es detener estos *vṛttis*, que vienen en *jagrata avasthā* y *svapna avasthā*, o incluso en *suśupti avasthā*, porque sabemos que *suśupti* es *citta vṛtti*; *suśupti* también es *citta vṛtti*; *suśupti* en sí mismo es *citta vṛtti*.

Todos esos cinco *vṛttis* los hemos estudiado como cinco *vṛttis*, pero la restricción no es con referencia a *citta vṛttis* empíricos, con referencia al mundo exterior de alrededor, sino con referencia al universo interior, al microcosmos.

Adhyatma nos habla de esto, macrocosmos y microcosmos. Esto es microcosmos. No es solo mundo. Es todo el universo dentro de ti. No solo tienes un universo fuera de ti. Lo máximo que tienes es un negocio global. Aún no se han embarcado en negocios interplanetarios o negocios intergalácticos, ese mercado aún no ha llegado.

Así que, como mucho, tenemos negocios globales. Eso es todo, negocios internacionales o negocios globales, no hay negocios interplanetarios o negocios intergalácticos. En el reino interno tienes todo eso. Y esos *vṛttis* se dicen después de ser restringidos, y son refrenables. Finalmente, digo que estos no se pueden restringir debido a la consciencia de *Aniruddha*.

Pañcharatra nos habla de este *Aniruddha* con el que debes estar familiarizado. Debes estar familiarizado con los *Chaturvyuhas*, que vienen en *Vishnu Sahasranāma*. Y también, la *Bhagavad Gita* menciona al *Vāsudevam idam sarvaṁ*. ¿Por qué *Vāsudeva*? Ningún *Upanishad* menciona a *Vāsudeva*. *Vedanta* no menciona a *Vāsudeva*.

Pañcharatra está mencionando a *Vāsudeva* y el mismo *Señor Krishna* es el orador en *Pañcharatra*, como en *Shriman Narayan*, en *Sri Vaikuntham*.

Hay muchos preceptos *Pañcharatric* en la *Bhagvad Gita*, que os dije que os contaré cuando tratemos con *Ishwara*. El concepto de *Ishwara* es de *Pañcharatra*.

Pero uno, *Krishna*, aunque él mismo está en el corazón de todos, en algún lugar. Él no dice que estoy en tu corazón y te hago girar sobre el velo de *Maya*, *ishwara sarva bhutanam vrutchyate Arjun tishthati*.

Dice, *Sarvascha aham vrddhi sanivishtaha*. Por lo que *Matah smrtti gnyanam upohanam cha*.

Resido en el corazón, ¿para qué? Para la generación de *jñāna*, *smriti*, *upohanam*, etcétera.

Dijo que *Ishwara* reside en el corazón de todos. *Ishwar sarva bhutanam vrtteshe Arjuna tishthati. Brahamayan sarva bhutani yantrarudhani mayayah tvameva Sharanam gachchha, sarva bhavena Bharata*.

Rendirse a él. Allí dice *tvameva Sharanam gachchha, sarva bhavena Bharata*. Rendirse por completo a él. Él no dice rendirse a mí allí, dice rindiéndose a él, *tat Prasada parashanti sthanam prapti shashvata* obtendrás esa morada eterna, espacio eterno, lugar eterno, lugar inalienable por su gracia, por su gracia. Entonces no hay *Badgwan*, *Sri Krishna* es *Vāsudeva*.

Así que también en el capítulo 18, cuando Él dice que debes rendirte de todo corazón *Sarva dharman parityajyam. Sarva dharman parityajyam*, significa que todas las gravedades deben ser eliminadas, así que Él se convierte allí en *Vāsudeva*. *Sarva dharman parityajyam mamekam Sharanam vraja aham tva sarva papebhyo mokshyeshu ma shucha*.

Así que, en el capítulo 18 mismo, antes, Él dice, ríndete a Él, *Iswhara*. Ahora, más tarde, dice ríndete a mí. Igual, que Él también es *Krishna*. Y también es *Krishna* cuando dice ríndete a mí. Así que la referencia a Él en primera persona, en el *Charama sloka* de la *Bhagavad Gita*, en referencia a Él mismo, en tercera persona, como una tercera persona *Ishwar sarva bhutanam hrddeshu Arjuna tishthati* (BG 18:61)

Él no dice que Yo soy, *tishthami*, Él dice *tishthati, Tritiya* (tercera persona) *purusha* en gramática, no *Pratham* (primera persona) *purusha*. Él no es diferente de *Krishna*, es *Krishna*, es *Vāsudeva*, *Para Vāsudeva*. *[Nota: regla de gramática. *Prashantji* está señalando que en la cita del *Bhagwat Gita*, *Krishna* se refiere a sí mismo en la tercera persona, no en la primera persona - se traduce aproximadamente como - *Ishwar reside en el corazón de todos. Krishna no dice que resido en el corazón de todos*]

De todos modos, es importante familiarizarse con *pañcharatra*, particularmente cuando buscamos este concepto de *chitta vṛtti nirodha* o *chitta vrtti nirodha upaya*.

Entonces, comprende que esta restricción no es con referencia a nuestra experiencia empírica, experiencia mundana. Esto es esto, esto es, esto es, esto es esto. Eso es eso, etcétera.

Está en el ámbito interno. No tienes todos estos objetos en el ámbito interno. No tienes *SHABDA - SPARSHA - RUPA - RASA - GANDHA* en el reino interno. Entonces, ¿qué es el

citta vṛtti allí sin referencia a objetos? Objetos agradables o desagradables. Es un reino totalmente diferente de *citta vṛttis*. El yoga habla de *citta vṛttis* en ese ámbito, no en este ámbito mundano. Se supone que no debes restringir estos *vṛttis* y nunca lograrás restringir estos *vṛttis*, *citta vṛttis*. Puedes restringir los *mano vṛttis* tomando una droga comática, o bajo la influencia de un estado comático. Eso es *mano vṛtti*.

De modo que *aniruddha* es el *vṛtti* de *jagrata avasthā*. El yoga no está esencialmente en *jagrata avasthā*. Es un estado trascendente. No estés en *jagrata avasthā* todo el tiempo. Eso no es yoga. Eso nunca será yoga, lo que nunca te llevará a tu yoga, ni siquiera al yoga. Tienes que ir a ese estado de consciencia, eso es *yoga avasthā*.

Yoga avasthā está en el estado crepuscular. Todo esto no es *turiya avasthā*, puedes estar yendo a un estado crepuscular, ni *jagrati*, ni *swapna*, ni *sushupti*. Este será nuestro estado de yoga. Que son crudos, que son rudimentarios, o que están mal preparados, con una educación insuficiente, con una disposición insuficiente. Falta de *saṁskāras*, suficientes *saṁskāras*, *nirodha saṁskāras*.

Nos falta, pero podemos ir a un estado y se supone que debemos ir a ese estado. Debemos cruzar la zona de *jagrata*, *swapna*, *sushupti*. Aunque no ingreses a *turiya avasthā*, será un estado de consciencia crepuscular en mosaico. En el estado de consciencia crepuscular hay diferentes *citta vṛttis*, y se supone que están restringidos en el yoga.

Así que este era un aspecto más al que quería llamar tu atención cuando estamos tratando con *upaya*, *citta vṛtti nirodha upaya*. Por tanto, es necesario que comprendamos el precepto *Pañcharatric de Vāsudeva*, *sankarśana*, *pradyumna*, *aniruddha*, correspondiente a *turiya avasthā*, *nidra avasthā*, *swapna avasthā*, *jagrata avasthā*.

Así que eso va a otra especie de enunciación extendida de *nirodha upaya*, medios de restricción y medios de desenganche, no para *jagrata avasthā vṛttis*, sino para *yoga avasthā vṛttis*. ¿Qué es lo que restringimos? Solo tratamos de restringir para no atormentarnos con los *vṛttis*.

Solo estamos tratando de restringirnos de *adharma*, *agnyana*, *avairāgya* o cualquier tormento. Entonces, estamos tratando de evitar eso. Estamos tratando de engañar a esos, estamos tratando de mitigarlos, estamos tratando de dejarlos de lado. Esa es nuestra restricción. Entonces, nuestro yoga es la restricción de *kama*, *krodha*, *lobha*, *mada*, *matsarya*. Trata de reflexionar sobre esto. ¿Cuál es nuestro yoga? Es mantener a raya el reposo compartido. Cuando lo hacemos suficientemente, entonces viene el siguiente paso. Cuando llega el siguiente paso, entonces también hay que restringirnos para pasar al siguiente paso del yoga. Y luego ese impulso para ser restringido, a lo que el próximo paso es ese yoga.

Así es como es una escalera. De todas formas. Esto es nuevamente una parte de la enunciación a *nirodha upaya*. Así que, con eso concluimos la sesión de hoy. *Namaskar* a todos.

