

*Namaskar*

Saludos para todos ustedes.

Bienvenido a la nueva sesión de hoy. Un par de detalles sobre lo que hemos discutido hasta ahora: El punto principal es *Yama* y *Niyama*, la conducta moral y la ética. Entonces, para que sea mucho más claro al respecto, permítanme agregar un punto más aquí con respecto a esto: en moral y en ética, si traemos los principios de *Ahimsā*, *Satya*, *Asteya*, *Bramacharya* y *Aparigrahāḥ*, podríamos afirmar desde nuestro propio concepto de *Himsā* y *Ahimsā*; que si estamos en *Ahimsā*, no vamos entonces tras *Himsā*, no cometemos *Himsā*. Moral y éticamente estamos practicando *Ahimsā*. Ahora, moral y éticamente, estos cinco principios son completamente diferentes, no están relacionados uno con el otro. Porque puedes estar en *Ahimsā*, pero tú podrás decir "no puedo estar en *Bramacharya*, practico moral y éticamente *Ahimsā*, pero no practico *Satya*, no practico necesariamente *Asteya* o puedo practicar *Satya*. Estoy en *Satya* pero no en *Ahimsā*. Entonces, estos son medios moral y éticamente diferentes, estar en *Ahimsā*, estar en *Satya*, estar en *Asteya*, estar en *Bramacharya*. Estas son decisiones diferentes, tenemos que resolver estar en uno de estos principios o dos de estos principios y luego tenemos diferentes prácticas. Ser practicante de *Ahimsā*, moral y éticamente, es un tipo de práctica. Ser practicante de *Satya*, *Asteya*, *Bramacharya* y *Aparigrahāḥ*, moral y éticamente, son diferentes prácticas, una misma práctica no te ayudará a desarrollar la condición de estar en los principios morales y éticos de *Ahimsā*, *Satya*, *Asteya*, *Brahmacharya* y *Aparigrahāḥ*, cada uno requiere diferentes tipos de propósito, de determinación, de recurrir a los medios, ¿cuáles son los medios para recurrir a *Ahimsā*, moral y éticamente?, ¿Cuáles son los medios para recurrir a *Satya*, moral y éticamente? Entonces, estos son medios diferentes, estos son procesos diferentes. Y para que cada uno de los cinco *Yamas* se practique moral y éticamente, tenemos que enmendar de cinco maneras diferentes para cada uno de estos.

Así es en el caso de las prácticas éticas y morales. Pero ese no es el caso de los principios éticos religiosos. Si eres éticamente religioso en *Ahimsā*, no estarás violando *Satya*, no estarás violando *Asteya*, no estarás violando *Brahmacharya* o *Aparigrahāḥ*. Si estás en alguno de esos principios, no estarás violando los otros cuatro, lo que no sucede en el caso de los principios éticos y morales. Puede ser que un principio viole el otro principio. Entonces, cuando se trata del principio ético religioso, comprendan esto, es un proceso integral, los recursos para la infraestructura de *Ahimsā*, para *Ahimsā*, para la práctica de *Ahimsā*, cualquier esfuerzo por *Ahimsā*, equipará a uno para ir a los otros cuatro también. No tenemos que tener prácticas separadas ética o religiosamente para *Ahimsā*, luego otra para *Satya*, otra para *Asteya*, otra para *Bramacharya* y otra para *Aparigrahāḥ*. Una y la misma práctica. Es uno y el mismo material de la consciencia y la psique, que tendrá cinco dimensiones. En lo que respecta a los principios éticos religiosos, no se puede decir: Estoy en *Ahimsā*, pero no en *Satya*, estoy en *Ahimsā*, pero no en *Asteya*, estoy en *Ahimsā*, pero no en *Brahmacharya*, estoy en *Ahimsā*, pero no en *Aparigrahāḥ*, lo que puede suceder en esquemas éticos y morales. Puedes estar en uno, violando los otros. Si violas uno, no significa que estés violando los otros cuatro. Pero en el caso de los principios éticos religiosos, ese no es el caso.

La *Sādhana* para los cinco *Yamas* e incluso *Niyamas* e incluso más tarde *Āsana*, *Prāṇāyāma*, *Pratyāhāra*, *Dhāraṇā*, *Dhyāna* y *Samādhi* no es más que desarrollar *Sattva*, desarrollar *Sattva Guṇa*, desarrollar la esencia. Por eso se le llama *Sat Saṅgha*. *Sat Saṅgha* es *Sattva-Saṅgha*, *Sat Saṅgha* es *Śānta Saṅgha*, *Sat Saṅgha* es *Satya Saṅgha*. Entonces, el concepto de *Sat Saṅgha* debe

entenderse primero tal como se trata en *Adhyātma* y también *Sādhana Saṅgha*, así que cualquiera que sea la *Sādhana* para un *Yama*, es lo suficientemente buena para cualquiera de los otros cuatro *Yamas*. No debes tener prácticas separadas. Eso es *Sat Saṅgha*, *Sādhana Saṅgha*, *śāstra Saṅgha*, *Sāttvika* (*Āhāra*, *Vihāra*, *Ācāra*, *Vicara*). La práctica es una y la misma. E incluso para la quintaesencia de las *āsanas*, es la misma práctica, el mismo material. Si ese material está allí, podrán practicar la quintaesencia de las *āsanas*, *Prāṇāyāma* de manera similar, *Pratyāhāra*, *Dhāraṇā*, *Dhyāna* y *Samādhi* de manera similar. Es por eso que hay un esquema más amplio de *Sat Saṅgha*, *Sādhana Saṅgha*, *Śāstra Saṅgha* y *Sāttvika* (*Āhāra*, *Vihāra*, *Ācāra*, *Vicara*), así que debemos desarrollar nuestra comprensión con respecto a esto. ¿Qué es realmente esto?, ¿cuáles son los matices?, ¿cuáles son las implicaciones? El punto es que moral y éticamente, puedes practicar uno y al hacerlo puedes estar infringiendo los otros cuatro o cualquiera de los otros cuatro. Mientras que en los principios éticos religiosos no puedes estar haciendo eso. Si un principio es violado, todos son violados, si un principio se practica de manera ética religiosamente, otros también se practican porque el *yoga* es todo un proceso integral. Entonces esa es otra diferencia entre los dos. Así que esto, es la aclaración que quería dar.

Ahora, estamos procediendo a nuestra sesión del día de hoy, formalmente nos embarcamos en ella. ¿Qué vamos a discutir hoy para nuestra educación? Como ayer, les sugiero que se pongan en las mismas posiciones que probaron ayer. *Śīrṣāsana*, *Bharadvājāsana* o *Utthita Hasta Pādāsana*. Ayer vimos los preliminares y lo hicimos desde el paradigma espinal, el paradigma de la espalda. Sin embargo, déjenme decirles que lo que hicieron ayer desde ese portal espinal, desde la portilla de la espalda, si lo hacen desde la portilla del cerebro, tendrán una constitución diferente de otros procesos. Lo que sea que ayer intentamos, intentamos experimentar, entender, comprender; eso se hizo desde el paradigma espinal, la centralidad espinal. Ahora pueden probar lo mismo desde la cabeza, el cerebro, la cara, el cráneo. Conectividad, relatividad, condiciones asociadas, amasadas, el tratamiento del conjunto del cuerpo, la respiración y la mente asociados. Aproximadamente, este era el esqueleto de la sesión de ayer. Eso se hizo desde la columna vertebral y la espalda. Hoy les sugiero que puedan hacerlo desde el cerebro. Será una negociación diferente, un esquema diferente, un proceso diferente. Sin embargo, hoy volveremos otra vez a la columna vertebral y la espalda, pero trataremos de explorar la materia del pensamiento, porque a menos que tengamos materia de pensamiento, materia de pensamiento adecuada, materia de pensamiento compatible, materia de pensamiento digna, meditativa, no podremos acceder a la meditatividad. Entonces, veamos cómo se puede hacer, cómo podemos recolectar suntuosamente el material de pensamiento con el que podemos escalar en los procesos de pensatividad, reflectividad y meditatividad.

Así que, tomen sus posiciones, tomen sus posturas, una de las tres posturas. Pueden cambiar los lados por su cuenta, pueden cambiar de postura también entre estas tres, hay tres opciones, eso depende de cada uno de ustedes.

Ahora, por lo general, nuestro adoctrinamiento al que hemos llegado por nosotros mismos, no es que hayamos sido adoctrinados de esa manera, pero hemos llegado a este adoctrinamiento. Escuchen atentamente esta afirmación: "no es que todos hallamos sido adoctrinados de esa manera, sino que la mayoría de nosotros estamos adoctrinados de esa manera debido al elemento subjetivo de la psique, la consciencia, las comprensiones, las disposiciones, el contenido de la mente". Luego, cuando entramos en la postura, lo que generalmente consideramos, lo que examinamos es, ¿cómo

he hecho?¿qué he hecho?, ¿qué queda por hacer?, ¿qué es necesario que sea hecho? Entonces, simplemente consideramos, pensamos, que las *āsanas* se están haciendo y por lo tanto, es nuestro hábito, y las instrucciones también pertenecen a nuestras actividades; ¿Qué debemos hacer?, ¿Qué se supone que debemos hacer?, ¿Que es lo que hemos hecho, qué es lo que tenemos que hacer, que es lo que falta por hacer, que necesita ser hecho?.

Porque creemos que el *yoga* es estar haciendo y haciendo y haciendo. Porque tenemos una idea extraña y la noción de que el *yoga* es un proceso de actividad, el *yoga* es acción, el *yoga* es actividad, el *yoga* tiene que hacerse. Entonces, esta es la palabra que asociamos a nuestra labor en el *yoga*. Por eso le hacemos esta pregunta a alguien: ¿haces *yoga*? Yo estoy haciendo *yoga*, ¿tú haces *yoga*? Todos deberían hacer *yoga*, es bueno para todos hacer *yoga*. Creemos que es una labor a ser hecha y ahí hay un gran defecto.

Tarde o temprano tenemos que entender que no se trata solo de tener una lista de control y seguir verificando: ¿qué tengo que hacer?, ¿qué debería estar haciendo? ¿Qué puedo hacer? ¿Qué se puede hacer? ¿Qué queda por hacer? En lugar de ir a hacer y verificar lo que estamos haciendo, en el momento en el que estamos preparados en el ámbito de la sensibilidad, sensibilidad, la percepción consciente y la actividad, deberíamos hacer una pregunta, cuando están ahora en su posición o dentro de su postura: ¿Qué estoy percibiendo?, ¿Qué estoy sintiendo?, ¿De qué me estoy dando cuenta?. Entonces, en lugar de hacerme esa pregunta todo el tiempo: He hecho, he hecho, he hecho y ¿qué tengo que hacer? Por qué no mejor hacer esta pregunta: ¿de qué me estoy dando cuenta? Porque estamos trabajando con sensibilidad, sensibilidad, estamos trabajando con conciencia (percepción consciente). Por lo que esta pregunta ahora debería ganar prominencia en nuestra dinámica: ¿Qué estoy percibiendo, sintiendo, experimentando? y ¿qué estoy conociendo?

Ahora, desde el paradigma espinal como lo estás haciendo, trata de entender: ¿qué estoy conociendo de la interacción de la mente y de la columna vertebral con el resto del tronco? La interacción de mi espalda con el resto del cuerpo. Intenta saber, en lugar de simplemente intentar hacer, mediante un proceso técnico de realización. Pregúntate: ¿qué estoy conociendo sobre la interacción de mi columna vertebral y la espalda con el resto del cuerpo, sobre la interacción de mi respiración con la columna vertebral, mi conciencia mental y la columna vertebral. La respiración y la mente, sus interacciones. El cuerpo, la respiración Y LA MENTE, sus interacciones mutuas. Tratemos de entender qué CONOCEMOS aquí. El proceso de conocimiento es muy importante. Por lo tanto, debemos desarrollar este hábito de hacer la pregunta, ¿qué estoy conociendo? que se basa en sensibilidades, conciencia y percepciones. Así nos haremos con el acopio de material de conocimiento, materia de conocimiento en nuestro proceso: ¿Qué estoy conociendo?

Ahora, en lo que estoy conociendo, hay tres cosas: hay algo conocido, algo está conociéndose y hay un conocedor (*'el objeto, la acción y el sujeto'*). Por lo tanto, recopilaremos alguna información de la base de datos con respecto al conocimiento, con respecto a la entidad hecha, la entidad instrumental de hacer y la entidad subjetiva que hace, (*'done, doing, doer'*) (*'lo hecho, el proceso de hacer y el hacedor'*). ¿Qué sé sobre mi propio estado, mi estado mental, psicológico, emocional? ¿Qué se al respecto de mi propio estado? Al igual que alguien puede ver tu postura, y tu maestro puede decirte dónde y en qué medida estás equivocado y dónde y cuánto estás haciendo correctamente. Pero entonces, cuando se trata de tu propio estado subjetivo, solo tú puedes hacerlo. ¿Cómo es tu estado subjetivista?, ¿Estoy claro?, ¿Tengo claridad?, ¿Estoy tranquilo?, ¿Estoy relajado?, ¿Estoy en el

## Lección 9: Educación de Yoga en línea por *Sri Prashant Iyengar*

---

proceso de conocimiento? Entonces, el punto es que debemos desarrollar este hábito de preguntarnos: ¿qué estoy conociendo?

Ahora vayamos al esquema que vimos y negociamos ayer.

Ahora, estas son las condiciones del cuerpo, mente y respiración asociados. Entonces, aborda el cuerpo asociado. ¿Qué conozco? Cuando trato de abordar, de alcanzar mi materia corporal, órganos corporales, partes del cuerpo, ¿qué conozco?

Luego viene tomar en cuenta la condición de la respiración y el tratamiento (aquí *addressal* es mejor traducirlo como tratamiento, no como dirección, porque es el trabajo de ese conjunto) del conjunto de la respiración. Entonces nuevamente, cambiará en cuanto a lo que sabemos con respecto a la respiración, la materia de la respiración, la conformación de la respiración. Del mismo modo, sobre el conjunto de la mente, considerar la condición mental, el tratamiento del conjunto de la mente. ¿Qué sé sobre mi mente? Entonces hay una entidad conocedora del conocedor. Así que intentemos recopilar material, materia, información, base de datos para la entidad conocedora que está conociendo. Entonces la entidad conocedora se pone en el yunque de forja, ¿cómo es el/la conocedor(a), la percepción, la sensación, la cognición, la memoria? Entonces, esto dará espacio para el proceso de pensamiento, será un proceso de pensamiento único. Luego sobre lo conocido. Entonces habrá nuevamente una constitución tripartita de conocedor, conociendo y conocido su interjuego y sus interacciones. Entonces, ¿cuál es la sustancia del pensamiento, la materia del pensamiento cuando intentas mirar objetivamente la entidad conocida?, ¿El conocimiento acerca de lo conocido, el pensamiento acerca de lo conocido, el pensamiento acerca de lo conocido y cómo está el pensador cuando lo conocido está siendo conocido, o cuando el pensamiento se está conociendo?, ¿Cómo está el conocedor? ¿Cuál es el papel del conocedor? ¿Cuál es el perfil del conocedor? Entonces, poniendo al conocedor en el yugo, para su transformación, veamos el proceso de pensamiento con respecto a la experiencia del conocimiento que llega. Ciertamente experimentamos algo mientras hacemos un *āsana*, pero no le damos importancia. No lo vemos como un lugar de pensamiento o recurso de pensamiento. Así que tratemos de entender que es el pensamiento cuando estamos objetivando lo conocido. ¿Qué es lo conocido, el objeto de conocimiento, cuál es el objeto de conocimiento? Entonces, alternativamente, tendremos que llegar al yunque de conocer los instrumentos (*entiendo mas yunque en el sentido de la pieza de forja que ayuda, contribuye, a dar forma, a transformar, en este caso los instrumentos*). Entonces esa será una base de conocimiento diferente, porque se trata del conocimiento con respecto al conociendo. Entonces la entidad subjetiva, el conocedor mismo. Así, en el misticismo del *Yoga* y el *Adhyātma*, viene una condición o viene una proposición, "conoce al conocedor". Ahora no estamos familiarizados con esto, el conocedor conoce pero no intentamos ir a un proceso donde EL conocedor mismo es conocido. Por lo que el conocedor se convertirá en objeto de conocimiento, la acción de conocer se convertirá en objeto de conocimiento; y lo conocido se convertirá en objeto de conocimiento. Y estos tres producirán diferentes materiales de pensamiento y el proceso de pensamiento evolucionará. Entonces, como dije durante la descripción sobre la meditación: pensador, proceso de pensar, pensamiento (*sujeto, acción y objeto*).

Identificarás aquí a un pensador, cuando hay un proceso de conocimiento, piensas.

Nuevamente, déjenme decirles ahora, aquí, mientras les estoy hablando, no son solo oyentes, no pueden simplemente ser oyentes de esto. Tendrán un proceso de pensamiento de lo que estoy

diciendo, así que ahora también eres pensador, identifica esto. Esto no se identifica: piensas que eres un oyente, pero es un asunto tal, del que yo estoy hablando, en el que invariablemente estarás en un proceso de pensamiento. También eres un pensador, como yo soy un pensador de lo que debería decir ahora, ¿qué debo hablar ahora?, ¿qué debo decir ahora? Así que estoy pensando en cada declaración que sale de mí, estoy pensando: ¿qué debo decir?, ¿cómo lo debo decir? Así que estoy pensando mientras estoy hablando. No puedo dejar de pensar mientras estoy hablando, de manera similar, estas recibiendo el tema, estás pensando invariablemente mientras prestas atención, mientras escuchas, mientras sigues, mientras comprendes, mientras entiendes, entonces tu pensador está activo. El pensamiento está activo, entonces hay un pensamiento, hay un pensador, hay pensamiento incluso ahora en ti. Ahora encuentra en la posición que estás haciendo, *Śīrṣāsana*, *Bharadvājāsana* o *Utthita Hasta Pādāsana*, desde la perspectiva de la columna vertebral, observa el proceso de pensamiento, como cambia entre el tratamiento del conjunto del cuerpo, el del conjunto de la respiración, y el de la mente. Como cambia la materia de pensamiento, cambia el contenido de pensamiento, cambia el proceso de pensamiento, y así cambiará el perfil del pensador. Entonces inicia el desarrollo de ilustrarte para esto (inicia el desarrollo del conocimiento práctico para esto). Este es un componente importante de *Yogāsana*, el proceso de conocimiento. Entonces, como dije ayer, también está la proposición de que hagas tu actividad del cuerpo, la actividad de la respiración, la actividad de la mente, el hacer. Luego, también tratar de quedarte, eso es una implicación de *āsana* de que debes permanecer en *āsana*, mientras que por lo general te enseñan a hacer un *āsana* pero no te enseñan a quedarte y creemos que la técnica para hacer es la técnica para permanecer. Eso no es apropiado, eso no suena lógico, la técnica para permanecer tiene que ser diferente de la técnica para hacer. Entonces estarás en la fase de hacer, estarás en la fase de permanecer, estarás en la fase de mantener, estarás en la fase de penetración; también estarás considerando la intensidad de tu actividad porque quieres hacer tu *āsana* intensamente. Penetración, intensidad, entonces irás por una condición establecida. Entonces pasarás por todas estas distintas fases que llevan al único canal de rendición al *āsana* que es: hacer, mantener, permanecer, eficacia, intensidad, acceso, libertad, establecerse. En cada parte, para cada fase, el contenido del pensamiento cambiará, resaltando cada fase. El contenido del pensamiento cambiará, el proceso de pensamiento cambiará, el perfil del pensador cambiará. Luego, en el otro canal, ¿qué hacemos? Mientras estás haciendo, estás aprendiendo. ¿Estás simplemente haciendo tu *Bharadvājāsana*, simplemente haciendo tu *Śīrṣāsana*, simplemente haciendo tu *Utthita Hasta Pādāsana*? aquí estás aprendiendo, debido al proceso de conocimiento. Estás estudiando, hay algo para estudiar. Entonces, pasarás por las fases de hacer, aprender, estudiar, entender, comprender y varios procesos necesarios, como la percepción, la cognición, el análisis y luego irás a una condición establecida por el proceso de conocimiento. Entonces, en ambos procesos, el conocimiento cambiará. Trata de explorar esto mientras practicas por tu cuenta o en algunas sesiones, trata de entender cómo cambiará el conocimiento en todas las fases del hacer, permanecer, mantener, intensidad, eficacia, libertad y establecerte. Por otro lado, hacer, aprender, estudiar, comprender, lo que implica experimentación, lo que implica observación, análisis, percepciones, proceso de pensamiento. Entonces, a partir de ahí, te estableces en esa condición. En todas partes la MATERIA del pensamiento cambiará. ¡Subraya eso! explora eso en las sesiones que practicaremos para esta lección en particular.

Por lo tanto, seguramente encontrarás que nuevamente hay un material enorme para la tríada que consideramos en la meditación: Pensador, pensamiento y pensar. Y será más pronunciado cuando tengas esta propuesta. El proceso de conocimiento, ¿qué sé? ¿cómo sé? ¿Quién es el conocedor, quién es la entidad conocedora, la entidad instrumental? Que es como tu percepción consciente, tu

mente, tu proceso intelectual, tu proceso emocional, tu proceso mental, tu proceso de memoria, tu proceso cognitivo, tu proceso perceptivo; estas son todas las entidades instrumentales que constituyen el conocimiento, el pensamiento, y luego hay un pensamiento en sí mismo. La sustancia del pensamiento también cambiará para cada fase que negocies en un *āsana* clásica. *Āsana* no es solo hacer. Ahora bien, este es nuestro adoctrinamiento defectuoso, hemos sido adoctrinados erróneamente por nuestras propias influencias subjetivas, no es que nuestros maestros hayan dado ese adoctrinamiento. Es nuestro roce, nuestra interferencia por la cual nos adoctrinamos. Es por eso que pensamos que solo es hacer y hacer y no entendemos las diversas fases de las *āsanas* que les he estado diciendo repetidamente. Entonces verás que hay mucho material para la meditación, meditatividad, especialmente cuando estás en un proceso de conocimiento y no en un proceso de hacer.

Ayer estábamos en un proceso de hacer en el que sugerí el proceso de conociendo, esto producirá mucho material para la meditatividad; donde hay pensamiento acerca del pensador, pensamiento acerca del pensamiento y pensamiento acerca de lo pensado. Hay pensamiento de lo pensado, hay pensamiento sobre el acto de pensar y pensamiento sobre el pensador. Así es como hay potenciales meditativos en las *āsanas* debido a este proceso. Entonces hoy, con eso quiero terminar el precepto aquí. Sin embargo, iré por una cuestión que me ha venido, que alguien me ha preguntado: ¿qué harían las *āsanas* más allá de algo físico y algo espiritual? Porque entonces sabemos que las *āsanas* hacen algo por lo físico y luego algunos de nosotros tenemos la idea de que las *āsanas* también hacen algo por lo espiritual. Esta pregunta es, aparte de las dos anteriores, ¿qué hacen las *āsanas*? Eso significa que la persona en cuestión considera que sabe qué *āsanas* dan beneficios físicos. Que el físico es el beneficiario. La persona también parece estar considerando, asumiendo, suponiendo, sabe, que tiene beneficio espiritual. Esa espiritualidad también es beneficiaria. Pero esta persona quiere identificar si hay algún otro beneficio aparte del beneficio físico y del espiritual.

La primera cosa aquí, no sé qué quiere decir esta persona con espiritualidad. Porqué, cuando la persona supone que hay beneficios para la espiritualidad en una persona, hay beneficios espirituales en las *āsanas*, quiero que la persona se haga una pregunta a sí misma: ¿qué considera espiritual? Porque ahora se ha puesto de moda usar que el *Yoga* es físico, mental y espiritual, por lo que se puede poner entre paréntesis que es holístico, pero hay una falla en la palabra espiritual. Sugiero que la persona regrese al diccionario y trate de entender lo que es espiritual. Tiene dos significados. Uno es hacer algo con el espíritu, que también es espiritual y luego hacer algo con lo que llaman alma. El alma y el espíritu, ambos son, si puedo decirlo, conceptos bíblicos. El *yoga* no va con nada espiritual. No hay nada como evolución espiritual, evolución espiritual, beneficios espirituales o condicionamiento espiritual porque lo que consideramos es el *Sí-mismo*. El *Sí-mismo* metafísicamente no busca ningún beneficio. El *Sí-mismo* no tiene ningún beneficio, no busca ningún beneficio, no se le puede dar ningún beneficio. No ofrece ningún beneficio, metafísicamente, esa es la entidad llamada *Sí-mismo* no es ni el tomador ni el donante, ni el beneficiario ni el benefactor. Entonces la palabra, una palabra apropiada más precisa sería *Adhyātma*.

Ahora, si la persona piensa que el yoga da un beneficio espiritual, si la persona piensa que es *Sāmambōnāma* espiritual, si el beneficio espiritual significa *Sāmambōnāma* espiritual, el bien supremo, el objetivo final, el último logro, eso se llama *Sāmambōnāma* espiritual humano. Si esa es la noción en la mente del interlocutor, hay muchas cosas entre lo físico, lo material, y lo que se llama espiritual. El *yoga* brinda beneficios en cada etapa. El *yoga* tiene mucho que ofrecerles a ustedes y a mí, incluso si son personas muy mundanas, personas cosmopolitas, personas materialistas, tal vez

incluso profanas, hay mucho que el yoga nos puede ofrecer. Entonces el último peldaño en la evolución será *Sāmambōnama* espiritual, de modo que ese es el punto más alto de la cumbre. Entonces, uno está en el campo base, lo que el yoga nos da, para aquellos que están en el campo base, personas materialistas, personas mundanas, inclinadas y enredadas en lo mundano. Estas son todas nuestras condiciones. Estamos atrapados en la mundanidad, el negocio de la vida, la practicidad de la vida, la materialidad de la vida. Entonces, la persona cree que hay beneficios del *yoga* en este peldaño más bajo, el *yoga* es útil en cada peldaño, desde el campamento base hasta la cumbre, que es *Sāmambōnama* espiritual. Pasaremos por varias etapas y pasos, el *yoga* tiene muchas dotaciones para cada etapa de nuestra evolución. *Patañjali* mismo tiene tres clasificaciones: neófito, mediocre y competente. El menciona el *yoga* para tres; principiantes neófitos, practicantes de la jerarquía media y practicantes de la jerarquía superior. El yoga tiene mucho que ofrecer en nuestro proceso, a nuestro nivel, el *yoga* también tiene mucho que ofrecer a las personas sabias, sagaces, a las personas nobles, ellas también adoran el *yoga*. Ellos miran al *Yoga* con reverencia porque hay mucho en el *yoga* para obtener de él.

Entonces estamos tú y yo, luego aquellos que son mejores en la nobleza, mejores en la evolución de la consciencia, también obtienen del *Yoga* atributos del *Yoga*. Luego hay algunas personas exaltadas por nosotros que son yoguis, los llamamos yoguis. En nuestra evaluación, son yoguis. Los yoguis también reciben muchos atributos, muchas recompensas del *yoga*. Habrá ciertas personas así como de yoguis a yoguis. Algunas personas son yoguis para nosotros, pero los yoguis mirarán a otras personas como yoguis para ellos. Saben que están muy por delante de ellos; también tendrán recompensas. Entonces habrá varios niveles de consciencia a medida que evolucionemos. En todos los niveles, el *yoga* tiene algo que ofrecer. Es por eso que el *yoga* se ha comparado con *Kalpavriksha*, que otorga todas las bendiciones. Aquellos que están negociando en el camino de la nobleza, aquellos en el camino del *Dharma*, aquellos en el camino del *yoga*. Finalmente, habrá algo para la fase culminante de los yoguis que están a punto de emanciparse. El texto de *Patañjali* tiene importancia para cada jerarquía del yogui, cada paso o etapa de evolución de la consciencia, tendrá algo del esquema propuesto por *Patañjali*. Veneramos a *Patañjali*, alguien como *Dnyaneshwar*, *Yājñavalkya*, *Vyāsa*, también veneran a *Patañjali*. Es porque *Patañjali* ofrece algo para cada uno. Así es como el sistema de *Patañjali* es rico en atributos desde el campamento base donde estamos todos nosotros hasta alguien que está a punto de alcanzar la cumbre. El *yoga* tiene algo que ofrecer para todos. De todos modos, el concepto de espiritualidad necesita ser reconsiderado. El concepto de espiritualidad es de dimensión única, pero en nuestra tradición no tenemos nada parecido a la espiritualidad, tenemos algo llamado *Adhyātma*, y *Adhyātma* es tridimensional. Simplemente no puedes ir tras la búsqueda de *Ādhyātmika*, tienes que corregir la búsqueda de *Ādhidaivika*, la búsqueda de *Ādhibhautika*, la búsqueda de *Ādhyātmika*. Así es como la tradición nos ha dado la sabiduría y nos ha dado la hoja de ruta para seguir el camino de la evolución de nuestra consciencia y dirigirnos hacia *Apavarga*, que es el Bien Supremo. El bien más alto. Por lo tanto, usar un término como espiritualidad debería eliminarse, eso no va con la tradición, eso tampoco es lógico. De todos modos, espero haber satisfecho al interlocutor. Muchas gracias, suficiente por el día.

*Namaskar.*

*Glosario:*

## Lección 9: Educación de Yoga en línea por *Sri Prashant Iyengar*

---

*Adhyātma* – Alma suprema (manifestada como alma individual)

*Ādhibhautika* – enfermedad por el desequilibrio de los elementos del cuerpo 3º de los tres tipos de *roga*.

*Ādhidaivika* – enfermedad por factores genéticos, 2da de los 3 tipos de *roga*.

*Ādhyātmika* – enfermedad auto infringida, la 1ª de los 3 tipos de *roga*.

*Apavarga* – liberación, emancipación, iluminación, dicha espiritual.

*Guṇa* – cualidades de la naturaleza.

*Kalpavriksha* – árbol divino que cumple deseos.

*Sādhana* – práctica

*Saṅgha* – asociación, unirse

*Śānta* – tranquila (III.12,14)

*Śāstra* – tratados, un libro de texto en sánscrito.

*Sat* – puro

*Sattva* – luminosidad, blanco, puro

La palabra en inglés anvil - Yunque, fragua – se tradujo como transformación, como el fraguado.

Las palabras (Āhāra, Vihāra, Ācāra, Vicāra pág. 2 y Sāmambōnama, pág.6) son una interpretación aproximada a lo que Sri Prashant dijo, si alguien pudo entender sus palabras, el significado o la ortografía correcta y lo quiere compartir, lo agradeceremos infinitamente.