

## Lección 12: Educación en línea de Yoga, por Sri Prashant Iyengar

---

Namaskar.

Bienvenido a la nueva sesión.

En la última sesión, comenzamos a mencionar: en realidad, fue una enunciación de esta sesión. Dije que me refería a *Dhyana*. Entonces, tratemos de tener una comprensión más formal sobre *Dhyana*. No solo información sino entendimiento.

Básicamente, os he estado diciendo que la meditación no es *Dhyana* y *Dhyana* no es meditación.

El término “meditación” no viene en los yoga sutras o en la ciencia del yoga. La palabra ha sido *Dhyana*. Y *Dhyana* debe ser retenida como *Dhyana* y considerada como un término técnico y no te debes aventurar ahora a traducirlo con el término “meditación”. Y, por supuesto, vimos el proceso de meditación. El análisis químico mostraría que no hay gran diferencia en el agua que recoges en un recipiente y el agua del océano. Las propiedades son las mismas. Sin embargo, habría una gran diferencia. En tu recipiente nunca obtendrás marea alta y baja, en el recipiente nunca obtendrás Tsunami. Sin importar cuanto penetres en el recipiente, no encontrarás ninguna gloria. Mientras que en el océano...¡hay muchas glorias en el océano! Por eso el océano se llama *Ratnakar*. *Ratna* significa joyas: piedras valiosas, joyas, perlas, diamantes. Entonces, en el océano puedes encontrar todo eso. En el agua del océano, puedes sentir las olas, puedes ver las olas, las olas de la marea alta, la marea baja, las burbujas, la espuma, no encontrarás todo eso en el agua que has recogido en un recipiente.

Entonces, hay una gran diferencia. Un recipiente es, después de todo, un recipiente. Así también, en el caso del océano, las olas son océano, oceánicas, burbujas, espuma, cualquiera que sea el fenómeno en la superficie del océano también es océano. El océano tiene todo eso. No tienen océano. El océano los contiene. No contienen océano. Forman parte del océano, pero no contienen océano.

Del mismo modo, *Dhyana* es como el océano. Y luego, la meditación, es uno de los fenómenos en el océano. Uno de los muchos muchos muchos fenómenos en el océano. Por lo tanto, nunca debemos equiparar la meditación con *Dhyana*. Es un término técnico que debe conservarse como *Dhyana*. Y de nuevo, finalmente, diré

que la meditación es solo una parte de ella. Tanto como el recipiente lleno de agua es parte del océano; el océano tiene agua infinita y el recipiente tiene una cantidad de agua finita. Del mismo modo, es el caso de *Dhyana* y la meditación.

En la comprensión formal del tema, no debemos usar convenientemente el término meditación para *Dhyana*. Hemos visto que la meditación necesita, tal como dije, la meditación necesita calibre, cualificación, reservas. Ese no es el caso de *Dhyana*. *Dhyana* es una arquitectura abierta.

La última vez que os di un ejemplo, *Dhyana* viene a describir la deidad personal, di el ejemplo de *Ramaraksha*.

Te conté sobre *Vishnusahasranama*, donde obtienes algo como *Dhyana*. Cuando abres el *stavana* de cualquier deidad personal, invariablemente obtendrás *Dhyana*. Y en los dos versos que cantamos para Patanjali, te dije que el segundo verso es *Dhyana sloka* porque describe Patanjali, en el que se supone que tenemos a *Dhyana* o lo que llamas meditación en esa figura que se describe. Entonces allí también viene la palabra *Dhyana*. En lengua vernácula, *Dhyana* también viene como advertencia. Al igual que en inglés, tenemos esta expresión, "por favor escucha con atención". "Escucha atentamente, escucha intencionadamente". "Atención por favor" es la expresión en inglés y en muchos otros idiomas. Mientras que, en lengua vernácula, la palabra *Dhyana* viene a aquí. "*Dhyana se suno*". Significa escuchar cuidadosamente, escuchar atentamente, escuchar diligentemente, escuchar intencionadamente. Entonces *Dhyana* viene allí también. ¿Nos falta cualificación para estar escuchando algo con atención, escuchando algo intencionadamente? Más o menos, todos estamos cualificados. No es que todos estéis igualmente cualificados. Pero más o menos, todos estamos cualificados para escuchar con atención, para escuchar atentamente, escuchar intencionadamente. Todos esos predicados también se expresan en lengua vernácula por la palabra *Dhyana*. Como

dije en el ejemplo en hindi, "*Dhyana se suno*". En inglés nunca decimos "escuchar meditativamente".

Porque eso no está dentro de la cualificación de todos: ir a la meditación y luego escuchar. Pero *Dhyana* es un término tan liberal, es una noción, idea, concepto tan liberal, que puede venir por un acto como escuchar intencionadamente, pensar intensamente, diligentemente, intencionadamente.

*Dhyana purvak vichara*. Es solo que necesitas una implicación. Debes evitar todas tus divagaciones. Debes tener enfoque. Eso también es *Dhyana*. Eso no es meditación. La meditación no viene allí. No es un término liberal. Si nos fijamos en los léxicos, no es un término liberal en absoluto. Es un término muy muy conservador. Mientras que *Dhyana* no es eso. Y por lo tanto, repetidamente les digo que no debemos aventurarnos a usar la palabra en inglés para *Dhyana*. *Dhyana* tiene varias connotaciones, es liberal, tiene una arquitectura abierta.

Entonces, un significado que vimos es que estás escuchando algo intencionadamente, con atención, diligencia, evitando todas las divagaciones. Incluso en un proceso de pensamiento como ese, en la medida de lo posible. Cuando estás teniendo un proceso de pensamiento con un cierto enfoque, eso nuevamente diferirá de persona a persona. Será más o menos un tipo de condición. Sin embargo, cualquiera puede tener un proceso de pensamiento con cierto enfoque. Entonces, incluso un proceso de pensamiento puede tener *Dhyana*.

La palabra *Dhyana* es para eso. Por lo tanto, intentemos comprender varias connotaciones de *Dhyana*. Es un concepto, idea, noción muy liberal.

Entonces, quizás mencioné que Patanjali ha mencionado *Dhyana* en tres lugares. Es porque tiene tres connotaciones diferentes. Cuando la mente está por debajo de lo normal; no estamos en nuestros elementos normales porque nuestra mente está

perturbada, hay preocupación, ansiedad, algo de miedo o, a veces, estamos petrificados. Entonces, es una mente totalmente perturbada. La mente está en desorden. Ahora, cuando la mente está en tal condición, no puedes estipular que alguien vaya a meditar. Sin embargo, se recomienda ir a *Dhyana* y es realmente fructífero. Porque la connotación para *Dhyana* cambia allí. Entonces, una de las tantas connotaciones para *Dhyana* es cuando puedes vivir tu mente desde la subsistencia; nivel subnormal. La mente desorganizada, la mente está en desorden, la mente irritada, la mente atormentada en una proporción inusual. Cuando intentas calmar esa mente, sin importar el significado que apliques para aquietar esa mente, revivir la mente al plano normal, a la estabilidad. Todo ese esfuerzo es *Dhyana*.

No tienes que estar sentado en silencio, quieto, con los ojos cerrados; ahora ese proceso técnico no funcionará cuando estés absolutamente devastado, petrificado o con un enorme tumulto, turbulencia de ansiedad, preocupación, tensión, estrés. Sin embargo, *Dhyana* vendrá. *Dhyana* puede ser, incluso, un pensamiento. A veces, el pensamiento calmará tu mente, en mayor o menor medida. No es que deba ser totalmente revivido, 100% revivido, 100% estable.

Entonces, cuando la mente irritada encuentra una solución mediante un proceso de pensamiento, a veces hablando con alguien; hablar con alguien también alivia tu mente, así, realmente, hablar con una persona, esa persona tiene una especie de radiación, o tiene un calibre, o está tan relacionado contigo, que te sientes reconfortado en alguna medida y la turbulencia de la mente se deja de lado, mitigada, neutralizada o, a veces, incluso recuperada suficientemente del estado mental perturbado. *Dhyana* puede ser incluso un pensamiento. *Dhyana* puede ser una audición, oyes a alguien, oyes a alguien, alguien que te habla y simplemente la

voz de esa persona te consuela porque tienes tanta afiliación con esa persona que la mera voz de esa persona te consolará.

La voz, más el tema en cuestión, te consolará; la voz, el tema en cuestión y la comunicación, la conversación te consolará. Eso también es *Dhyana*. Eso no es meditación. Eso es *Dhyana*.

Así que ese es un significado de *Dhyana* donde la mente es forma elevada, una substancia, un estado subnormal, un estado inusual para revivir hacia la normalidad, incluso parcialmente.

A veces, incluso un recuerdo de alguien, algo te consolará. Eso también es *Dhyana*. Porque eso está elevando tu mente, esto está elevando tu mente del lodo donde se ha atascado. Ese también es el significado de *Dhyana*.

Puede ser el pensamiento de un hombre sabio. Puede ser la voz de una persona con quien tienes una vinculación especial, afiliación, relación. Entonces, simplemente la voz de esa persona te dará vida, eso también es *Dhyana*. No meditaste. No hubo meditando, no hubo meditación, no hubo meditatividad. Sin embargo, te consoló. Entonces Patanjali menciona esto en su segundo capítulo.

Incluso él dice después de describir los *kleshas*, *avidya*, *asmita*, *raga*, *dvesha*, *abhinivesha*, 5 *kleshas*, al describir los 5 *kleshas*. Él dice que los *klesha vrttis*, los *kleshas*, no pueden atormentarnos. Eso lo veremos cuando realmente tratemos con los *kleshas*. Pero los *klesha vrttis* pueden atormentarnos. *Klesha vrttis* son *shadripi* (6 enemigos de la mente; *kama* (lujuria), *krodha* (ira), *lobha* (codicia), *nada* (orgullo) *moha* (apego), *matsarya* (celos)). Pasión incontrolable, lujuria difícil de manejar. Cuando se trata de un tipo de pasión difícil de manejar, la lujuria, el delirio, el enamoramiento, la ira, lo difícil de manejar nos molesta, nos atormenta.

Es casi como si tuviéramos un volcán dentro y estamos quemados por eso. Esos son todos *klesha vrttis*: *kama, krodha, lobha, moha, mada, matsar, matsarya*,

*Kama*: es pasión, deseo, lujuria.

*Krodha*: ira, exasperación, furia.

*Lobha*: codicia, avaricia.

*Moha*: enamoramiento, ilusión.

*Mada*: orgullo, engreimiento y celos.

*Matsa, matsarya*: celos, malicia.

Entonces eso perturba nuestra propia mente. Donde se sale de proporción, nosotros mismos seremos quemados por eso. Nos volvemos explosivos.

Entonces, cuando estos *klesha vrttis* nos están atormentando, acosándonos, quemándonos, la medida que tomamos, cualquier medida que tomemos, siendo estudiantes de Iyengar, tal vez vas a Viparita Karani, tal vez iremos a medio Halasana, tal vez iremos a Janu Sirsasana, tal vez iremos a colgarnos de la cuerda. Cualquier medida que apliques, que la mitigue, la gestione, la disminuya, es digno de llamarse *Dhyana*.

Entonces ese es el único *Dhyana* que ha mencionado: *dhyanaheyah tadvrttayah* (II.11)

Cuando hay una batalla de *vrttis* dentro de nosotros, *klesha vrttis*, cuando están involucrados en una batalla, una batalla feroz, cualesquiera que sean las medidas que tomemos para apaciguarlos, si son medidas justificables, defendidas por el yoga, defendidas por la espiritualidad, entonces es *Dhyana*. De lo contrario, puedes tener la cautela de que aquellos que son personas adictas irán por consumos, consumos de licor, y dirán: "Pacifiqué mi mente con eso".

No es un medio justificable. No se recomienda en el yoga.

Entonces, cualquier medida que es defendida por el *dharma*, por *adhyatma*, por el yoga, por la espiritualidad, cuando recurras a tales medidas, también se llama *Dhyana*. Sin embargo, **ni siquiera habrá un ápice de meditación, meditatividad, pero será *Dhyana*.**

En nuestra tradición, nuestros padres, nuestros antepasados, nos dijeron que cada vez que estamos petrificados, supón que estás caminando y te encuentras al lado de un cementerio o un crematorio, (no es una condición cómoda para la mente pasar por un cementerio o un crematorio), entonces, particularmente cuando sois niños, quedaréis petrificados, incluso los adultos quedarán petrificados. Entonces, nos aconsejaron que tomáramos el nombre del mejor salvador *Rama rama rama rama rama rama rama rama*. Entonces, hay varios japas que se darían. Estos no eran ningún tipo formal de *japas*: *ram, ram, ram, ram, ram, ram, Rama krishna Hari, Rama krishna Hari, Rama krishna Hari, Rama krishna Hari, Achyutananda Govinda, Achyutananda Govinda, Achyutananda Govinda, Achyutananda Govinda, Hanuman, Maruti* o cualquier deidad personal, lo que le da consuelo a la mente.

Cada *japa* de ese *naama* es *Dhyana*. Sin embargo, no estás en compostura, no estás sentado estable, recto, la descripción que viene para un tipo de meditación que viene en la Bhagavad Gita, "*samam kaya-siro-grivam, dharayann acalam sthirah sampreksya nasikagram svam, disas canavalokayan*", [ BG 6: 13-14]

Siéntate derecho, estable, firme, cuello, cabeza recta. Cierra los ojos y mira hacia la punta de la nariz y observa que todas las digresiones se rehúyen. La mente no se está volviendo loca. Ese es un tipo de *Dhyana* que se menciona.

Ese tipo de *Dhyana* no puede venir cuando pasas por un lugar de cremación, cuando estás petrificado, cuando estás enojado, cuando estás molesto, cuando

estás enfadado, cuando estás devastado en la mente, no puedes ir a sentarte derecho, etc. Eso también es *Dhyana*.

Ahora, desde hoy esta mediación se ha puesto de moda. *Dhyana* en forma de meditación se ha puesto de moda. ¿Por qué se prescribe la meditación en nuestros tiempos? La meditación se prescribe en nuestros tiempos como gestión del estrés. Los médicos también están defendiendo que uno debería ir a los cambios de estilo de vida y uno también debe ir al yoga y la meditación. Entonces, meditación significa gestión del estrés. Ahora, pensemos. Es por esto que el hombre moderno tenderá a desarrollar una idea de que la meditación es algo que cuando estás estresado debes hacer.

*Dhyana* es hacia donde debes ir cuando estás estresado, debes ir por *Dhyana*. Porque en el mundo moderno, *Dhyana* solo se prescribe para aquellos que tienen hipertensión, preocupación, ansiedad, enfado por las condiciones mundanas, y es por eso que vamos a meditar.

Los sabios de tradición no exploraron la meditación porque estaban enfadados y atormentados y acosados o estresados. Sin embargo, la meditación vino aquí. En realidad, ellos pensaron en la meditación y *Dhyana*, *Dhyana* como medio para *jñana*. Y hoy *Dhyana* ha surgido como un medio para des-estresarse uno mismo.

Entonces, el hombre moderno interpretaría que *Dhyana* es algo para medir la gestión del estrés. Y me temo que, en el futuro, esto será el significado limitado para *Dhyana* y la meditación. En fin...

El punto es que el concepto, la noción, la idea y el proceso de *Dhyana* fueron ideados por los sabios del saber. Consideraron la idea completa donde *Dhyana* se requiere. El punto es elevar la mente del estado subnormal al estado normal, ciertas medidas, medidas aceptables se cualificarían para llamarse *Dhyana*, aunque



no te sientes y cierras los ojos necesariamente. Podría ser un proceso de pensamiento.

Otro significado de *Dhyana* es cuando la mente está en un plano normal - para llevarlo a un peldaño más alto, a un peldaño más alto, por lo que elevar la mente del plano normal al plano superior también es otro tipo de *Dhyana* que viene en el *samapatti* - El tema anterior *samapatti* llamado *citta parikrama*, en el primer capítulo. Hay *Dhyana* que viene en el aforismo: *yathaabhimatadhyanatva*. [PYS I.39]

Entonces, cuando la mente es, digamos, normal, quieres llevarla a un plano superior; recurre a un proceso de pensamiento noble. La mente estará etérea. Un proceso de pensamiento divino, un proceso de pensamiento noble, un proceso de pensamiento filosofado, la mente será elevada de un nivel normal a un peldaño superior. Podría ser un pensamiento, podría ser un recuerdo, podría incluso ser percepción, podría ser percepción y cognición. Como cuando vas a un centro vacacional. Maravilloso paisaje alrededor: cordilleras, lagos y ríos, árboles y bosques y bosques ... no es que tu mente esté enfadada: tu mente esta normal, tal vez una mente feliz un poco encantada, pero cuando ves un paisaje sublime, te llevaría a la mente a un peldaño más alto. Sublimará la mente. La mente es normal; de lo normal se volverá más etéreo, más sublime por el paisaje sublime. Al escuchar música, música sonora, subirías un peldaño mas arriba. La mente se volverá tierna, sublime, la mente se volverá etérea, así que subirás un peldaño. Podría ser alguna percepción, cognición, memoria, pensamiento, interacción con una persona nuevamente.

Si interactúas con una persona muy conoedora, noble y venerada para ti. Si puedes interactuar con una persona venerada, naturalmente tu mente se eleva, se

vuelve etérea. Entonces, cualquier medida aceptable que se aplique y que lleve la mente a un peldaño superior se llama *Dhyana*. Puede que no estés meditando, no hay meditación, no hay meditatividad, no hay meditación todavía, pero habrá *Dhyana*. Ese es otro significado de *Dhyana*. Ahora, como dije, *Dhyana* realmente no necesita ninguna cualificación como tal. No solo no necesita cualificación, realmente *Dhyana* es imperativo en cierto modo. Entonces, hay una forma de *Dhyana* que es imperativo. Realmente no busca tu cualificación, merecimiento, etc. Por eso es algo obligatorio si la vida está en un plano espiritual. Es un deber.

Hay algo dentro de nosotros que necesita una forma de *Dhyana*. Y, por lo tanto, no tiene todas las cualificaciones y tampoco hay una evaluación del éxito y el fracaso porque muchos de nosotros tenemos una evaluación de nuestra meditación y más a menudo decimos: "Mi meditación falló". Si eres honestamente tu propio auditor (*radioyente*), entonces dirás que tu meditación es contraproducente, o, con mayor frecuencia, tu meditación falla incluso. Y por lo tanto, tenemos angustia en nuestra mente. Si nuestra meditación ha fallado, nunca llegamos espiritualmente, estamos deprimidos. Hay una desesperación ¿Por qué? Porque hemos fallado.

Aquí, para ese tipo de *Dhyana* donde no se tiene en cuenta ninguna cualificación, entonces ese es un tipo de *Dhyana* donde nuevamente no se cuenta el éxito o el fracaso. Entonces, hay un tipo de *Dhyana* que se vuelve imperativo, para que un ser humano sea un buen ser humano, debes tener ese tipo de *Dhyana*. Es un deber.

Como cuando tienes hambre y sed, no puedes decir que me abstendré de beber agua y comida, porque sabes que es muy necesario. Cuando es muy necesario, apagas la sed y el hambre. No buscas cualificación, muchas veces ni siquiera buscas la calidad de la comida, el sabor de la comida si tienes mucha hambre, muerto de hambre, intentarás engullir lo que encuentres en el camino. No consideramos si

nos gusta y no nos gusta. De lo contrario, lo que tienes son berrinches. No me gusta esto, me gusta eso. Debo tener eso, no quiero esto, etc. Los que tienen berrinches en la comida saben muy bien que en realidad no tienen hambre. Cuando tengas hambre, engullirás lo que se te presente. Verás que es comestible y lo comerás. No te entretendrás con gustos y disgustos, preferencias y no preferencias, etc. Hay una forma de *Dhyana* que es un deber. ¿Por qué es un deber? Tratemos de considerar eso.

Por lo tanto, tenemos que tener un poco de interioridad en nuestra encarnación (*embodiment*).

Si realizas una exploración de todo el cuerpo, todo tipo de exploración, exploración mecánica con la ayuda de todo tipo de resonancias magnéticas o lo que sea, ¿Rastrearán todo lo que hay en ti? ¿Conocerán tu mente? ¿Conocerán por qué es así? Ningún informe de ningún scanner te dirá por qué tu mente está como está. Incluso si vas a realizar estudios de encefalogramas y escáneres cerebrales, no te dirá por qué tu mente está como está. No se rastrea. Por lo tanto, hay muchas cosas que no se rastrean mediante conocimientos de radiología, pruebas de procesos químicos, pruebas de laboratorio y pruebas patológicas. Hay muchísimas cosas que están más allá de su alcance. Hay en nuestra encarnación algo que necesita *Dhyana*. Entonces, intentemos comprender qué es eso en nuestra encarnación para lo cual debemos optar por *Dhyana*: un tipo de *Dhyana*, un modo de *Dhyana*. Nuevamente, te digo que no necesitas estar cualificado. No necesitas cualificarte. No necesitas desarrollar un calibre. Es una arquitectura abierta, es un concepto liberal; es una idea liberal que *Dhyana* es un deber para que el ser humano sea un buen ser

humano. Tratemos de considerar ese tipo de *Dhyana*. Pero eso es para la próxima sesión. Suficiente para esta sesión.

Muchas gracias. Namaskar.