

Online Educación por Sri Prashant Iyengar – Lección 2

12 abril, 2020

Prashant Iyengar

Namaskar.

Esta es nuestra segunda sesión en los CDs: **Educación sobre el yoga clásico.**

Hay dos aspectos, en lo que respecta a los estudiantes, los buscadores de yoga.

Una es que hay muy pocas personas interesadas en el yoga, y hay muchas personas interesadas en saber lo que es bueno para mí en el yoga. La mayoría de las personas de hoy están interesadas en el segundo aspecto, en la búsqueda del yoga para identificar y conocer lo que es bueno en el yoga para mí. Pero en el enfoque clásico, no se trata de eso, porque eso es consumismo.

Dentro del yoga clásico, (la cuestión) ¿QUÉ ES EL YOGA?

Uno quiere saber qué es el yoga; este es el canal en el que se mueve el estudiante. Tarde o temprano, todos nosotros, yo también, entramos en este tema.

Ahora, todos estamos familiarizados con la idea, la noción, el concepto, "el yoga es para todos". Sin duda, esa es una declaración muy floreciente pero no una declaración precisa. Precisamente, hay algo en el yoga "*para cada uno*", esta es una afirmación más precisa, en lugar de decir: "El yoga es para todos".

Así las personas tienen disposiciones diferentes, habrá diferentes combinaciones. Sin embargo, habrá algo que la materia del yoga les ofrecerá. Pueden ser personas materialistas, personas espirituales. Estas son polaridades. Aquellos que buscan el bienestar físico, el bienestar mental y pueden ser x, x, x, y pueden ser x, x, x. Por lo tanto tenemos variedad de personas y el yoga tiene algo que ofrecerle a todos y cada uno de ellos. ¡Y es por eso que buscamos lo que es bueno para mí! ¡Es por eso que no queremos cambiarnos a nosotros mismos, por un lado, y solo queremos identificar lo que es bueno para mí!

Pero en el enfoque clásico, no se trata de esto. Se trata de solamente hacer yoga por la búsqueda del yoga. Estamos tratando de entender el proceso educativo, el proceso educativo que existía en la época clásica. Se trataba de la educación sobre ¿qué es el yoga? En lugar de, como hoy día, sobre ¿qué es bueno para mí en el yoga?

Ahora, vamos a intentar entender cuál es la educación aquí. ¿De qué se trata la educación? Cuando digo el proceso educativo en yoga, ¿educación sobre qué?

Se trata de educación, no sobre yoga, no se está educando en yoga, el yoga esta educando, educando sobre uno mismo. Siendo el yoga una materia *adhyatmic*. Es educación sobre uno mismo. Llegamos a conocernos a nosotros mismos conociendo yoga. Es por eso que el yoga ha sido descrito como un espejo. Es un *dharsana*, es un espejo. Así el yoga es un espejo para comprenderte a ti mismo.

La Bhagavad Gita en el capítulo 13 dice: *idam sariram kaunteya ksetram ity abhidhiyate.*

Este *sariram* es *ksetram*, el campo. Se llama el campo, y nosotros debemos ser conocedores de los campos. Podría ser una parodia desafortunada debido al

materialismo, el que no queremos conocernos a nosotros mismos; queremos saber todo lo que nos rodea.

Otro ejemplo que puedo darles es que queremos comer y queremos digerir la comida, pero no queremos saber cómo se lleva a cabo la digestión. Queremos ser inteligentes, pero no sabemos qué es la inteligencia y cómo funciona la inteligencia. Todos queremos usar nuestros cerebros, pero no queremos saber qué es nuestro cerebro. Esto es algo que no suena lógico. Si quieres usar el cerebro, implica que deberíamos saber un poco sobre el cerebro. Pero en nuestra actividad ocupada de la vida, ¡no lo necesitamos! No queremos entender nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro cerebro. Solo queremos usar nuestro cuerpo, solo queremos usar nuestra mente, usar nuestro cerebro.

Pero en el enfoque filosófico, esto no es así. Por lo que debemos ser conocedores del *ksetram*. El *sariram* es el campo, y nosotros simplemente debemos ser conocedores de los campos, en lugar de en la vida práctica y ocupada querer usarlos a nosotros mismos. Queremos usar nuestro cuerpo, queremos usar nuestra mente, queremos usar nuestro cerebro, queremos usar nuestra inteligencia y simplemente estamos empeñados en usarlos. Este es un tipo de tendencia animal en nosotros. Si se desea superar esta tendencia animal dentro de nosotros, esto debe realizarse, pero esta encarnación (nota traducción: conjunto de cuerpo, órganos de los sentidos, mente, psique etc.) debe ser conocida. Debemos ser conocedores de la encarnación. Particularmente en ese dominio *adhyatmic*, debemos saber esto. Para ello tenemos esta pregunta ¿quién soy yo?

En filosofía, uno está familiarizado con esta pregunta, que deberíamos saber quién soy yo. Además de otras preguntas, ¿qué es todo lo que me rodea? etc.

Entonces, siendo el yoga una materia *adhyatmic*, *sariram* se convierte en *ksetra*, y nosotros somos *ksetrajñan*, *jñan* es conocer, saber. Así que somos los conocedores de este campo, debemos ser conocedores del campo. Al menos durante la ocupación de la vida activa, a veces debemos preguntarnos sobre esto, debemos convertirnos en conocedor de este *ksetra*, este *sariram*.

Nuevamente, cuando viene la palabra *sariram*, ya estamos familiarizados con ella, la connotación de *sariram* es cuerpo. No significa que sea una parte compartimentada. La mente impositiva dice "Debería conocer mi cuerpo, debería conocer mi fisiología". Esto no es lo que se está sugiriendo aquí. *Sariram* no es sólo anatomía, que es lo que generalmente representa este cuerpo, pero aquí no se sugiere que conozcamos nuestro cuerpo como lo hace un anatomista. En el ámbito médico, intentan conocer el cuerpo, pero no es la sugerencia aquí, porque *sariram* significa que hay tres *sariras*, tres cuerpos: grosero, sutil, causal, *sthula sarira*, *sukshma sarira*, *karana sarira*. Así que eso es el *sariram*, entonces esto es *shetra*, y debes saber esto, al menos ser conocedores de esto.

Entonces el yoga te ayuda a conocer acerca de estos *sariram*. Es un proceso para conocer nuestro cuerpo comenzando por lo bruto. Y lo bruto, lo externo, es nuestro cuerpo físico y la mente psicológica. Estos son los aspectos groseros de nuestro *sthula sariram*, con el cual nacemos y luego, en el momento de la muerte, lo dejamos atrás. *Sthula sariram* es lo que solo está destinado a una vida, y cada vez se rehace, se reconstruye, se reconstituye para cada vida de cada encarnación.

Este es nuestro cuerpo burdo. Detrás del cuerpo burdo, hay un cuerpo sutil, cuerpo astral, hay quienes lo llaman también cuerpo astral, que es el cuerpo transmigrante, que está allí antes del nacimiento y también está allí después de la muerte. Así que hay algo así como eso, que se llama *sukshma sariram* y hay *karana sariram*, el cuerpo causal.

Entonces, el yoga es la búsqueda para conocer estos *sariras*. *Sthula*, *sukshma* y *karana*, los tres cuerpos y luego *Annamaya*, *Pranamaya*, *Manomaya*, *Vijnanamaya* y *Anandamaya Koshas*, lo que nuevamente se explica en la ciencia del yoga como nuestra encarnación como la naturaleza de la cebolla.

La cebolla tiene piel. No comes la cebolla con piel; quitas la piel y luego comes la cebolla. Pero la cebolla tiene varias capas, por lo que cuando pelas una capa, sigue siendo cebolla, cuando pelas el segundo pétalo, nuevamente es cebolla, cuando pelas la tercera o cuarta, quinta, seis capas de pétalos, sigue siendo cebolla, y hasta que se llega al tallo. Entonces, entre la piel y el tallo, hay varios pétalos de cebolla; de manera similar ocurre en nuestra encarnación. Somos varias capas y necesitamos explorar esas capas.

De esta manera, educación sobre lo que somos, básicamente en el plano más grosero: ¿Qué es nuestra manifestación, el cuerpo, la mente, la respiración? Entonces, ¿cómo interactúan el cuerpo, la mente y la respiración? ¿Cómo interactúan entre ellos? ¿Cómo tienen interrelación entre sí?

En las *asanas* tenemos la noción de que debo hacer una *asana*, debo hacer yoga. Pero pregúntate a ti mismo ¿solo quieres estar haciendo yoga? o eventualmente ¿quieres que el yoga ocurra en tí? Entonces, por un lado, llegamos a hacer yoga, queremos hacer todo lo que sea posible, todo lo que sea probable, quieres hacerlo y hacer... y hacer..

Pero cuando llegamos a cierto punto, queremos ver cuánto yoga ha ocurrido en nosotros. Estamos ahí, realmente, para que el yoga ocurra en nosotros, mientras estamos manejando la senda del hacerlo.

Entonces, cuando nos embarcamos en el yoga clásico, abrirás todos los campos de tu encarnación, digamos el campo de nuestro cuerpo aquí, para que el cuerpo, la mente y la respiración tengan una interrelación.

Entonces, el yoga depende de lo que hacen el uno por el otro, más que de qué y cuánto haces tú por tu cuerpo, cuánto haces por tu mente, cuánto haces por tu respiración. Es más importante lo que hacen el uno por el otro. Así, el yoga clásico depende de sus profundas interacciones. Cuando tengan la interconexión funcionarán el uno para el otro. Cuánto trabajen el uno para el otro realmente decidirá sobre cuánto yoga ocurrirá en tí.

Entonces, en cualquier postura, puedes estar en cualquier postura. Particularmente cuando quieres tener educación sobre el yoga, tienes que instalarte en una postura que no sea fascinante para ti, no te instales en una postura que te sea fascinante, o no te instales en una postura que quieras probar, intentarla y obtenerla. Acomódate en una postura que te sea familiar, y en la que estés relativamente cómodo, y puedas permanecer durante un período de tiempo más largo y permanecer también relativamente cómodo, como por ejemplo, *Supta*

Virasana, Supta Baddha Konasana. En ellas obtén educación, no intentes obtener educación en una posición difícil en la que estás luchando, o donde no estás cómodo, estás incómodo. Si hay desconcierto, turbación, nunca aprenderás yoga en esa posición. Así, aprende en una posición que sea relativamente más fácil, cómoda y de larga duración.

Ahora, acomódate en tal posición, donde relativamente puedas permanecer más tiempo. Y como dije la última vez, atención consciente del cuerpo, mente, la respiración, actividad del cuerpo, mente, de la respiración. Ellas se están activando mutuamente, las estás activando, etc., así que vamos a por esto como os expliqué en nuestra última sesión.

Ahora, hoy, permitid la interconexión de una manera más pronunciada entre el cuerpo, la mente y la respiración. En lugar de como en la manera mundana: cuánto puede hacer la mente por ti y cuánto puedes hacer tú por la mente, cuánto puede hacer el cuerpo por ti y cuánto puedes hacer tú por tu cuerpo, tratemos de comprender cuánto puede hacer el cuerpo por la mente, cuánto puede hacer la mente por el cuerpo, cuánto puede hacer el cuerpo por la respiración y viceversa, cuánto puede hacer la respiración por la mente y viceversa. Porque la postura que has tomado es una posición maravillosa que facilita que el cuerpo, la mente y la respiración interactúen.

¿Cómo interactúan, cómo se subordinan mutuamente, cómo se abordan mutuamente?. Así serán más competentes la una para la otra, de manera más profunda, por ser una posición yóguica. Esto no sucede en ninguna otra posición, ninguna otra postura (nota de traducción: que no sea yóguica).

Ten consciencia de esto, y entonces trata de comprender cuánto pueden trabajar el uno para el otro, cuánto son mutuos benefactores y beneficiarios mutuos. En lugar de la forma materialista y mundana de ver la cosas: ¿cuánto puedo beneficiarme del yoga?. En cualquier caso, serás un beneficiario indirecto, porque si tu cuerpo, mente y respiración sacan provecho de ello ¿puedes decir que ellos tienen ventajas, pero yo no saco provecho? ¿Hay alguna condición en la que ellos tengan beneficios pero tu no los tengas?. Entonces, cuando ellos tienen beneficios, tú también tienes beneficios o cualquier provecho en un proceso indirecto y esto es más apropiado en yoga, en lugar de buscar un beneficio directo del cuerpo y desde el cuerpo, de la respiración y desde la respiración, de la mente y desde la mente. En la cultura yóguica, alentamos los beneficios indirectos, que nos llegan al obtener las partes beneficios mutuos.

Ahora, en nuestra vida mundana, creemos que este es mi cuerpo, esta es mi mente, estos son mis sentidos, esta es mi respiración. Eso significa que estás acordando algunas relaciones entre tu y tu cuerpo, tu y tu mente, tu y tus sentidos, tu y tu respiración. Por tanto has establecido en una relación entre ellos. Averigua estas relaciones en la postura en la que estás, y si están relacionadas contigo, lo que implicará estar relacionadas las unas con las otras. En estos momentos, en lo social interno, somos atroces. Queremos que la mente se relacione con nosotros, queremos que el cuerpo se relacione con nosotros, queremos que la respiración se relacione con nosotros, pero no queremos establecer relaciones mutuas entre ellos.

Tienes un padre, tienes una madre y tienes una hermana. Pero si no permites que la hermana trate a la madre, como madre, y la madre a su hija, es una atrocidad. No puedes decir que solo debes ser mi hermana, o no puedes decir que solo debes ser

mi madre o mi padre, solo debes ser mi padre. Porque el padre es el marido de su esposa, la madre es la esposa del marido, el padre; luego, otros hermanos, también están relacionados entre sí, por lo que debemos alentar las relaciones mutuas también en el mundo. Eso es lo que sucede en una buena configuración familiar.

Ahora, aquí todos están relacionados con nosotros, pero no reconocemos que generalmente están relacionados entre sí, no los alentamos a cultivar las relaciones. Queremos estar cerrados en nosotros mismos, convertirnos en el centro de atracción, queremos ver que la mente es la mente, te relacionas con la mente, y no creemos que la mente sea un cuerpo y se relacione con el cuerpo; que la respiración tenga una relación con el cuerpo y la mente; y la mente se relacione con el cuerpo y la respiración. Entonces, tienen relaciones mutuas, y en las asanas alentamos esto. Y esto crea un sistema familiar saludable dentro de nosotros.

Esto es muy importante, ya que da la respuesta al ¿por qué nuestra vida práctica, vida mundana, somos atroces?. No les permitimos tener sus propias relaciones, neutrales, no les permitimos estar en esas relaciones, queremos que se relacionen sólo con nosotros. Pero en las asanas se nos enseña esta lección. Nos enseñan la sociología dentro de una familia, cómo nutrir las relaciones, cómo fomentar las relaciones, cómo facilitar las relaciones, no queremos que todo esté relacionado sólo con nosotros: mi cuerpo, mi respiración, mi psique, mi consciencia, mis sentidos. Y en las *asanas* podrás establecer estas relaciones.

Así que veamos cómo funcionan el uno para el otro. Si el cuerpo y la mente son dos hermanas, veamos cómo las dos hermanas interactúan entre ellas, abramosles un campo para que interactúen dentro entre ellas, en lugar de decir a una hermana A, "tú eres mi hermana, por lo tanto, sé hermana para mí". A la hermana B, tú eres hermana, por lo tanto, sé solo hermana para mí, pero no seas hermana de A, ni A hermana de B '. Esto es una atrocidad.

Entonces, en nuestras ocupaciones de la vida, de actividad, cometemos muchas atrocidades dentro de la sociedad, en nosotros, dentro de la familia, dentro de nosotros. Las *asanas* abren el campo, para que todas sean relaciones familiares maravillosas.

Entonces tendremos una familia sana dentro de nosotros mismos. Es una familia. Las células de nuestro cuerpo, la materia de nuestro cuerpo, la materia mental, los sentidos, la psique, la consciencia, la respiración; todos tienen relaciones mutuas. En las *asanas* podemos abrir estas relaciones y, por lo tanto, beneficiarlas.

Entonces, es saber cómo interactúan entre sí. La educación aquí trata de cómo el cuerpo, la mente, la respiración, los sentidos interactúan entre sí, esa es la materia de la educación. Por lo tanto, en esta educación conocerás mucho más sobre sus potenciales, sus amenazas, sus disposiciones, sus gravedades, cuando trabajan los unos para los otros. Mientras estés en la actividad mundana, los comprometerás a trabajar para nosotros. Cuando estoy en mi lugar de trabajo, quiero que la inteligencia trabaje para mí, así que la contrato para que trabaje para mí. Empleo mi cuerpo para que trabaje para mí, empleo la mente, la psique para que trabajen para mí, y no les permitimos trabajar dentro de sí mismos. En yoga, permitimos esto y, por lo tanto, aprenderemos las interacciones. De esto se trata la educación. Lo que el cuerpo hace para el cuerpo, la mente y la respiración. Lo que la respiración hace para el cuerpo, la mente y la respiración, lo que hace la mente para el cuerpo, la mente y la respiración.

Entonces, estos son los aspectos más groseros de nosotros, porque no somos más que cuerpo más mente más sentidos más respiración. Esto es todo lo que abarca nuestra inquisición de nosotros mismos, ¿qué somos? Somos algo de todo esto. Entonces, veamos cómo funcionan el uno para el otro, ¿cómo interactúan?

Así, en las *asanas*, simplemente no debes hacer para tu pecho, espalda o abdomen. La educación es sobre la interacción entre respiración y abdomen, la interacción entre respiración y pecho, la interacción entre respiración y espalda, la interacción de las extremidades con el tronco, del tronco con las extremidades. Así que dejémoslos interactuar mutuamente. Y esta es la educación aquí, como por ejemplo saber ¿cuáles son estas interacciones? ¿Qué son estas interacciones?

Por lo tanto, he intentado dar una pequeña apertura al tema de la educación:
¿EDUCACIÓN SOBRE QUÉ?

Y esta educación es el primer paso en la educación sobre el yoga.

Así, en cualquier *asana* puedes ir a este proceso educativo.

Eso debería ser suficiente por hoy.

Prueba, experimenta al respecto e intenta obtener el proceso de conocimiento que estás sacando de esto, de sus interacciones. Al igual que cuando dos personas sabias están interactuando, deberíamos ser solo auditores, solo debemos escucharlos, no interferir en su diálogo, obtendremos mucha sabiduría. Pero si interferimos obtendremos una educación inferior. Entonces, cuando dos personas sabias están interactuando, solo debemos ser testigos, solo debemos ser auditores, solo debemos ser espectadores, solo debemos compartir sobre ese diálogo.

Del mismo modo, permite que el cuerpo, la mente y la respiración tengan un diálogo. La respiración, en una etapa posterior, sabrás que es la más sabia, la máxima entidad de nuestra encarnación. Veamos cómo interactúa la sabia respiración con el cuerpo, la mente y otras cosas inferiormente inteligentes. ¿Cómo interactúan entre ellos? Esta es la educación sobre el yoga. La educación sobre el yoga está dentro cuando estás en un *asana*, cuando estás en *pranayama*, cuando estás en cualquier proceso *yóguico*.

Así que esta es la cuestión de la educación que he tratado de dar, una pequeña comprensión sobre el tema de la educación. Cuando digo que el yoga es un proceso educativo, ¿educación sobre qué? Educación sobre cuerpo, mente, respiración, sentidos, psique, consciencia.

Muchas gracias.

Namaskar