

Namaskar! Bienvenidos a una nueva sesión.

En la última sesión dije que avanzaremos hacia el *pranayama*. Habíamos comenzado con el *pranayama*, pero para entender el significado clásico de *pranayama* teníamos que ir a los pancha koshas, y expliqué brevemente lo que eran.

Así que ahora nos toca empezar con el *pranayama*, sin embargo, tengo algunas preguntas que me han llegado de los ardientes estudiantes, oyentes, así que empezaremos la sesión con esas preguntas.

Hay una pregunta que viene de la sesión de *asanas*. Dije que el cuerpo, la mente, la respiración, son abordadas y son cada uno de ellos sujetos que abordan [addressed, addressing]. La pregunta es: ¿cuál es esta dicotomía donde el cuerpo, la mente y la respiración son abordadas y abordan?

En la actualidad, esto es una especie de yoga pop, yoga popular, yoga de consumo, quieres alcanzar el cuerpo, la mente, la respiración. En este yoga solo se tiene en cuenta un aspecto, que es el de abordar el cuerpo, abordar la respiración, abordar la mente. El cuerpo se ajusta correctamente, la mente se ajusta correctamente, la respiración se ajusta correctamente.

Y luego me dirigí a la otra dimensión, donde el cuerpo es el que aborda, dirige; donde la mente es la que aborda; donde la respiración es la que aborda.

Entonces, si el yoga es un producto de consumo, se debe abordar el cuerpo, la mente, la respiración; pero si comprendes la dinámica del yoga, el cuerpo está dirigiendo, la mente está dirigiendo, la respiración también.

Queremos hacer yoga por el bienestar del cuerpo, la mente y la encarnación, eso es yoga de consumo. Quieres hacer algo que sea bueno para el cuerpo, algo que sea bueno para la mente, pero al final de la sesión evaluamos hasta qué punto me ha funcionado. Queremos ser beneficiarios en lo que respecta a la evaluación de nuestros propios esfuerzos. Simplemente no queremos ver que el cuerpo se siente bien, la mente se siente bien, queremos que nos aborden, se dirijan a nosotros mismos. Entonces, implica que, si vamos a ser abordados, se va a abordar nuestra entidad subjetiva, ¿quién va a dirigir esto? El cuerpo, la mente, la respiración.

Entonces, en la dinámica del yoga hay dos lados, uno es que el cuerpo, la mente, la respiración se abordan y están ajustados correctamente, se ponen en forma, se ponen a punto cualitativamente y, por otro lado, queremos que se nos corrija. Ahora, ¿quién va a hacer eso? El cuerpo, la mente y la respiración harán eso. Entonces, esto pasa desapercibido, sin embargo, en evaluación queremos sentirnos bien.

Implica que somos diferentes del cuerpo, de la mente y de la respiración, y queremos que el cuerpo, la mente y la respiración sean nuestros benefactores y nosotros los beneficiarios, cuando llegamos a la evaluación de nuestro yoga.

Y, por lo tanto, hay dos aspectos de esta dinámica, que el cuerpo es abordado y el cuerpo está abordando. Cuando el cuerpo es abordado, la respiración y la mente lo están abordando; cuando la mente es abordada, el cuerpo y la respiración se dirigen a la mente, lo están dirigiendo; cuando la respiración es abordada, el cuerpo y la mente lo están dirigiendo, se dirigen a la respiración. Entonces, de los tres, dos entran en el lobby de los benefactores y uno entra en el lobby de los beneficiarios. Entonces, por rotación, el cuerpo se vuelve beneficiario, la respiración se convierte en beneficiaria y la mente se vuelve beneficiaria. Y así es como existe la dinámica de rotación en el yoga y esto se ve facilitado por las condiciones asociadas del cuerpo, la mente y la respiración. Pueden trabajar mutuamente el uno para el otro. Pueden trabajar el uno para el otro convirtiéndose en benefactores y beneficiarios mutuos.

Por lo tanto, hice una declaración de que el cuerpo, la mente y la respiración son tanto benefactores como beneficiarios. El cuerpo, la mente y la respiración se abordan además de abordar, y esto es posible en una cultura interactiva. Cuando interactúan, pueden actualizar este tipo de dinámica encubierta. Ese es el tipo de dinámica manifiesta. El cuerpo se beneficia, la respiración se beneficia, la mente se beneficia, este es un aspecto evidente de la dinámica, un aspecto obvio de la dinámica, que queremos ajustar al cuerpo, la mente y la respiración.

Queremos ejercitar el cuerpo, la mente y la respiración, pero al mismo tiempo también queremos que nos aborden después de haber hecho yoga, debemos sentirnos bien. No es que solo nuestro cuerpo deba sentirse bien, nuestra respiración debe sentirse bien y nuestra mente debe sentirse bien. Nosotros mismos tenemos que sentirnos bien, esta es nuestra perspectiva en la evaluación de nuestra sesión. ¿Hasta dónde me sentí bien? Eso significa que ellos (cuerpo, mente y respiración) se convierten en benefactores y nosotros en beneficiarios.

Existen estos aspectos de la dinámica. Cuando entres en el aspecto práctico de la misma, notarás que somos benefactores del cuerpo, la mente y la respiración. El cuerpo, la mente y la respiración son benefactores de nosotros y son mutuamente benefactores el uno del otro. Son beneficiarios mutuos el uno del otro, esto es parte de la dinámica del yoga que uno tiene que experimentar mientras está en *asanas* o mientras está en *pranayama*.

Así que esa fue la primera pregunta que me hicieron, cómo estas partes pueden ser abordadas y abordar. Por lo tanto, se dirigen mutuamente y son abordadas entre sí.

Luego dije, en lugar de invertir voluntad en nuestro yoga, debemos generar voluntad. No es solo el aspecto de la voluntad, porque también necesitamos ciertos aspectos cualitativos de la mente, debemos hacerlo con sinceridad, debemos hacerlo con atención, debemos hacerlo con honestidad. Entonces, pensamos que la honestidad debe ser invertida en nuestro yoga, la sinceridad debe invertirse en nuestro yoga, todos estos aspectos cualitativos, dedicación, devoción, honestidad, integridad, sinceridad, pensamos en invertir esas cualidades; pero en el yoga, en *asanas* y *pranayama*, en una condición asociada de cuerpo, mente y respiración, generamos estas cualidades. Generaremos fuerza de voluntad en el proceso de hacer *asanas*.

Para empezar, necesitamos tener voluntad, por eso decimos: 'donde hay voluntad, hay una solución', así que esa es una condición en bruto, una condición rudimentaria, necesitamos tener voluntad, pero en el proceso de *asanas* seremos capaces de generar la voluntad, así también otras cualidades como honestidad, integridad, sinceridad, etc. Eso es una maravilla de la dinámica de *asanas* y *pranayama*, que generamos cualitativamente esas cosas, que son cualidades orgánicas. Cuando estás invirtiendo tu voluntad, no es tan orgánico, es inorgánico.

Por lo general, en nuestras actividades comerciales de la vida hay factores externos y, por lo tanto, también necesitamos una voluntad; pero aquí hay aspectos subjetivos, todo es subjetivo: la entidad objetiva, la entidad subjetiva, la entidad instrumental, todo integrado dentro de nosotros. Por tanto, estos son procesos únicos.

Entonces, mediante la dinámica de *asanas* y *pranayama*, obtienes la condición de ser honesto. Para empezar, debes ser honesto, es una condición maravillosa, es una condición de entrada, debes comenzar con honestidad, debes comenzar con fundamento, debes comenzar con enfoque, debes comenzar con integración, debes comenzar con sinceridad.

Sin embargo, el proceso es tal que comienzas a desarrollar estas cualidades de forma autógena. Y, por lo tanto, en las *asanas* generarás voluntad, generarás sinceridad, generarás honestidad, generarás integridad, esto hay que vivirlo metiéndote en el laboratorio de *asanas*, laboratorio de *pranayama*, y por lo tanto ese es el aspecto objetivo, aspecto subjetivo, y el aspecto instrumental, que interactúan entre sí y, entonces, se manifiestan estas cualidades.

Os daré un ejemplo aquí, mira si puedes entender esto:

Vas a una tienda de comestibles, y allí solo obtienes los materiales con los que elaboras todos esos manjares en tu cocina. Todos esos materiales están disponibles en la tienda de comestibles, y allí no se obtiene ningún manjar, sino todo el material para el manjar. ¿Correcto? Así que llevas la comida a casa, luego la pones en un proceso particular y obtienes manjares y disfrutas de los manjares.

En la tienda de comestibles no encuentras ningún manjar, encuentras todos los materiales para elaborarlos, la materia prima para los manjares. Necesitan un proceso, necesitan un orden secuencial, necesitan una habilidad. Entonces, si uno tiene la habilidad, el proceso y la instrumentación y secuencia de procesamiento, ¿cómo ha de resultar el manjar? En un manjar, algo debe ser hecho primero, y habrá que hacer algo al final.

Así que hay un proceso y todas estas cosas están ahí. En una tienda de comestibles solo obtienes material, por lo que el cuerpo, la mente, la respiración, los sentidos, la psique, son todos materiales. Inherentemente no tienen ningún manjar en sí mismos, pero pueden unirse en una proporción particular, pueden unirse en un proceso particular, y puede haber cierta habilidad en el procesamiento, y eso resultará un manjar. Así que, de manera similar aquí, el cuerpo, la mente, la respiración, se unen y

resulta ese manjar del yoga donde se obtiene sublimidad, pureza, piedad, santidad, equidad, ecuanimidad, equilibrio, etc., las cualidades nobles del yoga.

Entonces, lo que se requiere es un proceso. De manera similar, este proceso generará una voluntad adecuada, una voluntad suficiente. Así también otras cualidades como la sinceridad, la integración, la honestidad, la dedicación, la devoción, la afiliación, etc. Entonces, el yoga es un proceso que resulta en estas cualidades. No es que deba tener estas inversiones en su lugar, incluso si las inversiones están en su lugar, son escasas en cantidad y calidad. Pero, así como un cocinero, un chef, o un ama de casa producen delicias irresistibles de los procesos de la cocina, en el yoga, es un proceso de cocina de consciencia y estas cualidades producen sinceridad, pureza, piedad, santidad, cordura, equidad, ecuanimidad, equilibrio, honestidad, dedicación, etc. Estas son todas las cosas que resultan del proceso del yoga. Es por eso que hice una declaración en lugar de invertir en voluntad, etc. La voluntad, etc. sería generada por *asanas* porque ese potencial está ahí. Porque en las *asanas*, el *pranayama* y la meditación, tenemos un proceso de cocina. Así como hay un proceso de cocina para producir manjares, hay un proceso de cocina para producir estos estados sublimes.

Así que por eso hice una declaración: 'que la voluntad, etc. debe generarse en lugar de invertirse'. Por supuesto, se requerirá una pequeña inversión si te encuentras en condiciones primarias y rudimentarias. Tendrás que invertir ciertas cosas. Pero estas inversiones son escasas y las cosechas son desproporcionadamente grandes. Por eso hice esa afirmación.

Luego, hubo una cuestión de fidelidad en el habla y la mente. La verdad es la fidelidad en el habla y la mente. Y doy ese ejemplo de *guru* y *shishya*. El *shishya* tuvo que decir la verdad frente al *guru*, debido a algún tipo de coerción, por lo que no había forma de escapar. A todos sus colegas les estaba mintiendo, no reveló la verdad en absoluto cuando estaba interactuando con sus colegas. Pero cuando los colegas lo llevaron frente al *guru* y se quejaron de que este tipo estaba mintiendo y no decía la verdad, entonces, frente al *guru*, tuvo que decir la verdad con impotencia y desdicha. Entonces, era mera verdad oratoria, la mente no tenía fidelidad, fue por desamparo que él dijo la verdad. No quería decir la verdad, pero se vio obligado a decir la verdad debido al factor de reverencia que tenía por el *guru*. No podía faltarle el respeto a su *guru*, fue obligado a decir la verdad. Eso demuestra que no había fidelidad entre la mente y el habla.

Mientras que para *Satya Dharma* no es la verdad moral, el principio ético moral de la verdad. Es el principio ético religioso de la verdad, donde debe haber fidelidad en el habla y en la acción. De lo contrario, si recuerdas, como te dije, hacemos una cosa y decimos la segunda y tenemos la tercera en la mente.

Entonces, hay 3 cosas diferentes, en nuestra actividad corporal, en nuestra habla y en nuestra mente. Hay 3 cosas diferentes, son cosas heterogéneas, no pueden ser homogéneas y no pueden tener fidelidad. Mientras que en *Satya Dharma* necesitamos tener fidelidad. Por eso di ese ejemplo, que podríamos decir la verdad debido a las consecuencias en las que a veces nos vemos atrapados, y tenemos que decir la verdad,

a veces nos obligan. A veces hay coerción, por eso decimos la verdad, eso no es *satya dharma*.

En *satya dharma* las tres cosas deberían tener fidelidad, por eso ese *mantra shanti*: **'Que mi mente se establezca en mi discurso, que mi discurso se establezca en mi mente'**, por lo que este es un grado superior de verdad, mientras que en el ejemplo fue un grado inferior de verdad. Era una verdad contaminada y por lo tanto no era verdad, porque era una verdad a medias. La mente no decía la verdad, los órganos orales decían la verdad. La mente no estaba en consonancia, más que eso, era antagonista y es por eso que estas fidelidades son importantes cuando se trata de *satya dharma*.

Luego hubo una pregunta sobre *japa*, ¡más sobre *japa*! *Japa* es un tema enorme. Hay innumerables tipos de *japas*: *nitya japa*, *naimitya japa*, *kamya japa*. Luego *japa* de *jnana sadhana*, *japa* de *karma sadhana*, *japa* de *bhakti sadhana*, *japa* de *dhyana sadhana*, *japa* en *tantra sadhana*, *japa* en *mantra sadhana*, así que hay 'n' número de *japas*, por ejemplo, *aum japa* o *aum* en *jñana sadhana* es una cosa, *japa* de *aum* en *karma sadhana* es otra cosa, o *karma marga*, *dhyana marga*, *jnana marga*, *bhakti marga*. Estos son cuatro caminos principales dados por *adhyatma*. En cada parte, *japa* tendrá diferentes lados, *japa* tendrá un papel diferente. En *jnana marga*, *japa* debería darte *jnana*. En *karma marga*, *japa* debería darte la calificación para el *karma*, en *dhyana marga*, *japa* debería darte ingenio, debería contribuir a tus potenciales *dhyana*, y en *bhakti*, debería darte devoción. En el *mantra sadhana*, *japa* viene para que el *mantra* se vuelva poderoso.

Hay diferentes tipos de *japas* según el propósito y el calibre. *Ajnana marga sadhaka* es muy rudimentario ¿cómo será el *japa*? En *jnana marga sadhaka* es casi un *jnani* ¿cómo será el *japa*? *Japa* cambiará en jerarquías, en calibres, en cualificaciones. Así que hay "n" número de *japas*.

Como os dije, *japa* puede darse en *jnana*, *dhyana*, *bhakti*, *karma*, *marga*. Luego os hablé de *japa* en *mantra*, *japa* en *tantra*, *japa* en *dharma*.

Dharma sadhana también necesita un *japa*, *mantra sadhana* necesita *japa*, *tantra sadhana* necesita un *japa*, *yoga sadhana* necesita un *japa*, *jñana sadhana* necesita un *japa*, *karma sadhana* necesita un *japa*, *bhakti sadhana* necesita un *japa*. Así que estos son modos diferentes, porque el resultado del *japa* será diferente.

Luego están los *nitya naimika japas* que vienen en el *dharma*. Si exploras *dharma marga*, hay *nitya naimitika kamya japas*, por lo que no es fácil que en una sola sesión terminemos exponiendo todo sobre *japa*. Puede que consuma un par de sesiones si decidimos penetrar en el concepto de *japa*, porque *japa* tiene un potencial enorme.

¿Qué es? Las mismas dos letras de *japa*, *ja - pa* son dos sílabas de la palabra *japa* [*'ja'* significa liberación o *moksha* y *'pa'* significa la eliminación de todos los pecados]. *Janma viccheda* es uno de los propósitos de *japa* y *pakara paap nashakarana*. Entonces el *japa*, en cualquier proceso, estará trabajando principalmente en dos

canales; y mencioné varios procesos, como: *jnana, dhyana, karma, bhakti, tantra, mantra, dharma*, etc. Tienen este propósito que es *jakaro janmavichheda pakara papanasaka*, el manejo del pecado o la reducción del pecado o ser emancipado por los pecados. Y el otro, *janma*, se trata del ciclo de nacimiento y muerte. Así que eso nos aliviará del ciclo de nacimiento y muerte. [Por lo tanto, *Japa* quita nuestros pecados y nos libera de *janmas* (ciclo de nacimientos y muertes.) Por eso la palabra *japa* vendrá en varias jerarquías y de varias formas. También hay algo llamado *japa rahasya*.

Así que es un tema enorme en sí mismo. Bueno, como parte del estudio del yoga tendremos que profundizar en él, pero no en este momento. En algún momento vamos a investigar *japa* y trataremos de comprender los matices y las implicaciones de *japa*.

Luego, finalmente hubo una pregunta sobre el *satsang*. ¿Qué es *satsang*? *Sat* significa verdad, asociación con la verdad, discutir la verdad, escuchar la verdad, contemplar la verdad. Entonces, escuchar, pensar, contemplar y practicar la verdad, eso es *satsanga*.

El significado de *sat* es verdad, así que *satsanga* es también *Santa sanga*, porque los santos están en la verdad, porque los santos practican la verdad, los santos están impregnados de la verdad, los santos han explorado, se han dado cuenta de la verdad y solo hablan la verdad.

Santa sanga es *satsanga*. Ahora, puedes decir que no tienes ningún santo a tu alrededor, no has encontrado ningún santo a tu alrededor, pero, afortunadamente, tenemos mucha tradición, hay mucha literatura sobre los santos en todas las regiones de nuestro país, de arriba a abajo, en varios estados. Hoy tenemos distintos estados en la India, y cada región, cada idioma, ha producido santos, y los santos han dejado algo de literatura para nosotros. Entonces, estudiar literatura santa, contemplar la literatura santa, escuchar literatura santa, oír, leer, estudiar, todo eso es *satsanga*.

Satya sangha: cuando vamos en busca de la verdad filosóficamente, no para las actividades comerciales de la vida. Cuando vas en busca de la verdad filosófica, eso también es *satsanga*.

Satsanga, sadhu sangha, Santa sangha y ahora *satva sangha*. A menos que estemos persiguiendo *satva guna*, que estemos acumulando *satva guna*, no hay *satsanga*. Así que incluso ir en busca de *satva guna* también es *satsanga*. Entonces, los factores *satsanga* deben desplegarse. *Satsanga* significa *sat sanga, sadhu sanga, Santa sanga, satya sanga* y *satva sanga*. De modo que todo junto es *satsanga*. *Satsanga* es muy importante para aquellos que buscan el yoga y *adhyatma*.

Desplegué el factor *satsanga*, porque *satva* es verdad, *Santa* es verdad, *sadhu* es verdad, la verdad es verdad, todo eso es *satsang*. Así que debemos estudiar las escrituras que divulgan la verdad: *Upanishads, darshanas, darshana shastra, upanishad shastra, vedanta shastra, moksha shastra*, están postulando *sat* - la verdad.

Dharma shastra, dharma sangha. Estudiar el *dharma shastra* es para *satva*, la verdad. Así que debemos estudiar *upanishads, yoga shastra, geeta shastra, vedanta shastra, sankhya shastra, dharma shastra, adhyatma shastra, moksha shastra*. Estos son todos los *shastras* que revelan la verdad, divulgan la verdad y nos ofrecen un pasaje para ir hacia la verdad. Eso es *satsanga*.

Con eso, he respondido todas las preguntas que se me presentaron.

Ahora echemos un vistazo al *pranayama*, que es el tema de la sesión de hoy. Básicamente, debemos entender que tenemos una influencia del nuevo yoga en nosotros, porque hoy, *pranayama* es *svashayama*, lidiar con la respiración respiratoria, lidiar con la inhalación respiratoria y la exhalación respiratoria es *pranayama*.

Esto no está respaldado por la tradición clásica, los textos clásicos, el enfoque clásico.

Hoy todo *pranayama* se refiere a la inhalación que se toma por la nariz, la exhalación que sale por la nariz. Y estamos tratando con la inhalación respiratoria y la exhalación respiratoria y eso se interpreta como *pranayama*. Eso no es verdad. Eso no está bien.

Si tienes un enfoque clásico, sabrás que la respiración es solo un instrumento, es solo un portador de *prana shakti*. Así que simplemente regular la respiración, cualitativa y cuantitativamente, manejar la respiración, no es *pranayama*.

Por ejemplo, si tienes un coche, quieres mantenerlo en buenas condiciones para poder usarlo sin problemas, ¿verdad? Así que cuidas tu automóvil, debes cuidarlo para que puedas usarlo sin ningún problema. Así que esta inhalación y exhalación es solo un vehículo. Pero hoy, eso mismo se ha convertido en *pranayama*. Al ser un vehículo de *pranayama*, se debe cuidar la inspiración y la exhalación. En ninguna parte se sugiere que eso no sea *pranayama*, pero, olvídalos, esos son vehículos de *pranayama*, la inhalación, la exhalación y la retención son vehículos de *pranayama*.

Cuidas de tu vehículo, pero el vehículo tiene algún otro propósito que cumplir. No solo estás cuidando el vehículo y lo pones en el garaje; lo sacas por la mañana, lo lavas, lo limpias y lo guardas en el garaje. De vez en cuando, lo llevas a un mecánico para que lo revise y nuevamente lo guardas en el garaje. No haces eso. Usas el coche. El automóvil tiene una función, el automóvil tiene un propósito. De manera similar, esta inhalación y exhalación es solo un vehículo, debes cuidar ese vehículo, tanto como cuidas tu coche, que sirve para otros propósitos, que son tu conveniencia, tu propósito. El automóvil está ahí para cumplir tu propósito.

Entonces, inhalar y exhalar son solo vehículos de *pranayama*, por lo tanto, si somos buenos propietarios de automóviles, cuidamos bien el automóvil. Si no somos demasiado buenos dueños del automóvil, somos imprudentes y descuidados, descuidamos nuestro automóvil y nuestro automóvil nos dará problemas. El coche no cumplirá bien nuestro propósito.

Lidiar con la inhalación y la exhalación no es *pranayama*, esta es la noción popular que ha surgido en el mundo hoy en día debido a la popularización del yoga, así que todo se trata de la inhalación y la exhalación.

Otra cuestión es que se está tratando con conceptos como: *chandra nadi*, *surya nadi*. Vamos a hablar ahora del *pranayama* digital. La gente bloquea la fosa nasal de cualquier manera, una fosa nasal tiene que ser bloqueada y otra fosa nasal abierta, y hacen todo tipo de cosas ridículas en la nariz. Inclinan la nariz y la fosa nasal por las presiones. Para inhalar por la derecha, inclinamos el tabique hacia la derecha; al inhalar por la izquierda, inclinamos el tabique hacia la izquierda, porque presionamos tanto en las fosas nasales que desviamos el tabique. Ahora, ¿quieres un tabique desviado? Cuando Dios ha dado una nariz recta ¿Por qué hacerlo torcido? y al hacerlo torcido, ¿cuál es la lógica para decir que es *pranayama*? Así que estas cosas ridículas son un *pranayama* nasal muy agresivo. Cuando ves a la gente haciendo *pranayama*, quieren tapar una nariz, y bloquean completamente la nariz, desviando el tabique. No es necesario bloquear físicamente la nariz, porque las fosas nasales pueden bloquearse tal como están. Supón que tienes un resfriado; cuando tienes un resfriado, experimentas que tus fosas nasales están obstruidas, una de las fosas nasales está obstruida o ambas fosas nasales están obstruidas. Nadie está tapando tu nariz para bloquearla. Las fosas nasales, tal como están, pueden bloquearse, ya sea una o ambas y esto se experimenta durante el resfriado. Aunque tus puertas nasales están abiertas, nadie está bloqueando tu nariz, y aún así los conductos están bloqueados.

Entonces, debe entenderse que no tenemos que cerrar la nariz para bloquear las fosas nasales, porque hay conductos en la nariz y se bloquean. Y este ejemplo es para entender esta condición: con el frío, o muchas otras veces, tus fosas nasales están obstruidas, una o ambas. Las puertas están abiertas, pero la respiración no puede entrar o la respiración no puede salir. O te ahogas para exhalar o te ahogas para inhalar, ¿es así? Así que usamos la boca para exhalar o inhalar porque la nariz no puede hacerlo.

Entonces, el punto es que no necesitamos inclinar la nariz y las fosas nasales para hacer lo que se llama *anuloma*, *pratiloma* o *suryabhedana*, *chandrabhedana* o *ida pranayama* o *pingala pranayama*, no tienes que poner los dedos en las fosas nasales de manera agresiva. La tradición ha dado un hermoso y delicado *mudra* para *pranayama*, donde solo se debe usar la mano derecha en las fosas nasales. Solo en caso de que la mano derecha esté lesionada o no tengas la mano derecha en absoluto, puedes usar la mano izquierda; de lo contrario, solo debes usar la mano derecha para el *pranayama*.

Este hermoso *mudra* para el *pranayama* es: el dedo índice y dedo medio de la mano derecha deben doblarse hacia adentro, y el pulgar, el dedo anular y el dedo meñique deben formar un anillo y ser colocados delicadamente como un adorno en las fosas nasales. Estos dedos nunca están bloqueando agresivamente la nariz, pensando que las fosas nasales están bloqueadas. Entonces, hay formas ridículas de hacer el *pranayama*, el *pranayama* de la fosa nasal derecha, de la fosa nasal izquierda, de fosas nasales alternativas, etc.

Hay aspectos energéticos por los que deben usarse esos dos dedos y el pulgar y no otros dos dedos y el pulgar en este *mudra*; también se podría estar bloqueando con otros dos dedos, pero hay circuitos de energía en nuestras palmas, por eso los yoguis han descubierto, se han embarcado, han estipulado un *mudra* particular, el dedo meñique y el anular con el pulgar, el cual es el mejor oponente. El pulgar viene como oposición a todos los dedos, y para el *pranayama* lo mejor son los dos que se encuentran cara a cara, en frente. Debido a que estos (el dedo anular y el meñique) son los dos últimos dedos y el pulgar es el primero, tienen una oposición casi recta en lugar de una oposición angular. Y también hay aspectos energéticos considerados por los *shastras*, pero no tenemos que entrar en eso hoy, porque estamos recibiendo educación introductoria aquí.

Entonces *pranayama* significa, se ha convertido, en *pranayama* nasal aquí, *ida pranayama*, *pingala pranayama*. Un *nadi* no es tan grande como una fosa nasal. Hay *nadis* en la fosa nasal derecha e izquierda. Por lo tanto, nuevamente es una influencia que hoy hagamos la respiración digital, el *surya pranayama*, el *chandra pranayama* o *anuloma*, *pratiloma*, o *surya bhedan*, *chandra bhedan*, *nadi shodhan*, etc., y la gente está bloqueando las fosas nasales de manera agresiva y en una forma incivilizada. No hay civilización, cortesía, en colocar los dedos así en la nariz, presionar el dedo índice o el dedo medio en la nariz. Así que entended que esto es un acto muy delicado, es un acto tierno, y el *pranayama* funcionará como un adorno para *chitta*. Va a ser un adorno en tu *chitta*. Ahora, ¿te gustará un adorno de cualquier forma y lo pondrás en tu cuerpo o quieres una forma hermosa? Todos los adornos que van en el cuerpo quieres que tengan una forma maravillosa, una forma hermosa, que te embellezcan.

Ahora bien, *pranayama* es algo que es el embellecimiento de *chitta*. Por lo tanto, cuando se trata de *pranayama* digital, se colocan los dedos como adorno de *chitta*.

Así que tendremos que salir de estas ideas y nociones sobre *pranayama*. Básicamente, pensamos que tiene algo que ver con la inhalación y la exhalación y quizás la fase retentiva, en ambos casos, después de la inhalación y después de la exhalación, y simplemente nos ocupamos de la respiración, respiración respiratoria.

Pero el *pranayama* es holístico. Porque los *pranas* son cinco. Si estás tratando con la nariz, entonces estás tratando con un solo *prana*, mientras que *pranayama* implica *apanayama*, *samanayana*, *udayanama*, *vyayanama*, *pranayama*. ¿Cómo puedes lidiar con la respiración de un lugar como las fosas nasales? porque las fosas nasales vienen en un solo lugar, en lo que respecta a la división *pránica*.

De la nariz al corazón, se dice que es *prana*. Del corazón al ombligo, se dice que es *samana*. Del ombligo hacia abajo se dice que es *apana*. Y desde las fosas nasales hacia arriba se dice que es *udana*, y *vyana* está por todas partes.

Así que básicamente hay cuatro *pranayamas* con *pancha pranas*. Hay cinco *pranas*, sin embargo, cuatro *pranayamas*. Según una clasificación: *pranavyanayama*, *apana vyanayama*, *samana vyanayama*, *udana vyanayama*, por lo que solo hay cuatro.

Según otra clasificación hay dos tipos de *pranayamas*: *samantrak*, *amantrak*.

Otra clasificación más nos dice: *puraka*, *rechaka*, *kumbhaka pranayama*. Hay dos *kumbhakas*, exterior e interior.

Así que estas son varias clasificaciones, con las que se induce que estos son varios tipos de *pranayamas* en el enfoque clásico. Por otra parte, en el enfoque popular, tienes *ujjayi*, *villoma*, *anuloma*, *pratiloma*, *surya bhedana*, *chandra bhedana*, *nadi shodhan*, *brahmari* o *plavini* [ejercicio de respiración yóguica].

Se mencionan algunos *pranayamas* y creemos que estos son los *pranayamas*. Pero en el proceso educativo son introducidos a estos tipos de *pranayamas*: *samantrak*, *amantrak*, *bahya vrutti*, *abhyantara vrutti*, *stambha vrutti*, y este es un enfoque más clásico.

De todos modos, en educación de *pranayama*, en nuestra última sesión, última sesión que significa aquella en la que estábamos tratando con la orientación del *pranayama* en varias *asanas*, decíamos que debemos estar familiarizados con los potenciales de la respiración. ¿Cuáles son los potenciales de la respiración? Las *asanas* son una academia maravillosa para explorar esto.

No hagas divisiones, compartimentos como: estas son prácticas de *asanas*, estas son prácticas de *pranayama*. Patanjali nos da un vínculo entre *asanas* y *pranayama*, ¿por qué? Porque las *asanas* nos inducirán a enormes potenciales de la respiración, enormes funciones de la respiración. El cuerpo y la mente inanimados, los puedes animar. Cuerpo y mente animados de manera súper mercurial, los puedes pacificar.

Así que hay diferentes condiciones en el cuerpo y la mente, y la respiración tiene esas constituciones químicas para contrarrestar las condiciones negativas y crear condiciones positivas.

En las *asanas* debemos tener un trabajo de campo para explorar los potenciales de la respiración, los usos de la respiración, las aplicaciones de la respiración, las direcciones de la respiración. Lo que puede ser hecho para la respiración con el cuerpo, la mente, y la asociación de ambos. Así que, hacer la respiración como benefactora, hacer la respiración como beneficiaria, hacer la respiración como agencia, hacer la respiración como herramienta... Todo esto hay que realizarlo, es una especie de trabajo de campo en las *asanas*, y eso te dará una maravillosa academia para identificar los potenciales de la respiración, los usos de la respiración, las aplicaciones de la respiración. ¡Las *asanas* son un recurso enorme! La respiración según el yoga es un recurso enorme, un enorme cuerpo de recursos. Es casi una agencia omnipotente, una agencia omnisciente dentro de nosotros.

No somos omnipotentes, no somos omniscientes, somos mortales, pero el aliento dentro de nosotros es un principio casi omnipotente y omnisciente. Es un agente multitarea, es una agencia multitarea. ¿Qué es lo que la respiración no hace? Esto

tiene que ser explorado. Al principio debemos explorar: ¿qué hace la respiración? ¿cuánto hace la respiración? y, cuando has realizado suficiente encuesta de trabajo de campo te darás cuenta de que la pregunta será al revés: ¿Qué es lo que no hace la respiración?

Al principio, la pregunta es: ¿qué hace la respiración? y luego seguimos explorando lo que hace la respiración en el cuerpo, en la mente, en los sentidos, en los órganos, en la materia corporal, en la materia mental, en el estado corporal, en el estado mental. Se explora lo que hace la respiración, pero cuando la exploración es suficiente, entonces la pregunta vendrá al revés: ¿Qué es lo que la respiración no hace? La respiración asociada es una maravilla.

En el *pranayama* moderno estamos tratando con la respiración de manera aislada, mientras que en yoga debe ser respiración asociada. La respiración asociada es realmente una maravilla, es una agencia multitarea.

Muchas veces he hablado en clase sobre la navaja suiza, también llamada cuchillo militar. Aunque se le llama cuchillo suizo o cuchillo militar, tiene muchas cosas, muchos dispositivos además del cuchillo. Pero, por convención, se le llama cuchillo suizo o cuchillo militar. La navaja suiza puede realizar muchos procesos, es un instrumento para muchos actos, el simple cuchillo no puede realizar tantos procesos.

De manera similar, la respiración asociada es como un cuchillo suizo, y nuestra respiración respiratoria es como un cuchillo, tiene solo una función, como un cuchillo está ahí solo para cortar algo en pedazos, esa es toda su función, pero la navaja suiza tiene muchas funciones. De manera similar, la respiración aislada es como un cuchillo, tiene un solo propósito, es mantenernos viviendo como criaturas biológicas y mantener funcionando el sistema autónomo. Ese es todo el papel de esta respiración respiratoria, la respiración aislada; pero la **respiración asociada** tiene enormes facetas, es una agencia realmente multitarea. Esta condiciona, educa tu mente; esta condiciona, educa tu cuerpo. Esta ha ofrecido remedios a la materia corporal, ha ofrecido remedios a la materia de la mente, ha ofrecido remedios a la consciencia misma, donde está *chitta*.

Así que la respiración asociada es una maravilla, y en las *asanas*, recordad, dije que la condición asociada es una preparación básica de las *asanas*. En ese caso, la respiración comenzará a funcionar como una respiración asociada; la mente comenzará a funcionar como mente asociada; el cuerpo comenzará a funcionar como cuerpo asociado. Todas son maravillas y cuando las otras dos son maravillas, la respiración trabaja de manera extraordinaria sobre la materia corporal, los órganos corporales, los factores corporales, las facetas corporales; mente, materia mental, facetas mentales, factores mentales, órganos mentales.

La respiración también se beneficia de ellos, porque son mutuamente compatibles para trabajar entre sí, en condiciones asociadas, en condiciones de amasado, en condiciones unificadas, y, por lo tanto, este es uno de los tipos básicos de estudio. Necesitamos realizar trabajo de campo. Tenemos que llevar a cabo, realmente

embarcarnos, en el *pranayama* en lugar de hacer una división de que esto es *pranayama*, esto es *asana*. Haré *pranayama* primero, *asanas* después o *asanas* primero y *pranayama* después. Así que hacemos compartimentos estancos al agua y miramos a cada uno de manera totalmente diferente. Este es un enfoque fuera de lo clásico, un enfoque no clásico, un enfoque anti clásico.

Entonces, las *asanas* te brindan una academia maravillosa, un laboratorio maravilloso, un campo maravilloso para desarrollar literatura sobre la respiración asociada, que tiene un potencial absolutamente, fascinantemente enorme para trabajar en nuestra encarnación, de lo más grosero a lo más sutil. Porque se dice: *pranayama dhashant*, esto es una declaración escritural, la respiración puede trabajar en nuestra psique, consciencia, *chitta*. ¡Tiene una penetración tan enorme, una profundidad tan enorme! La respiración puede desarrollar un potencial enorme, una instrumentación enorme.

La mejor manera es comenzar a inducir la respiración y la respiración asociada a través de las *asanas*, porque las *asanas* abren un campo maravilloso. ¡Hay tantos tipos de *asanas*! ya sabes, básicamente tienes la idea de posturas sentadas, posturas de pie, posturas boca abajo, posturas supinas, posturas laterales, posturas giratorias, posturas invertidas, estas son tus clasificaciones.

En esta clasificación identificarás que la respiración juega un papel enorme, que la respiración tiene un potencial enorme, exploremos qué es.

Luego, después de que ha tenido lugar la exploración de la respiración en las *asanas*, hay una parte llamada *prana kriya*, por lo que debes familiarizarte con *prana kriya*.

¿Hay algún *pranayama* lógico sin *prana kriya*? ¿Tienes idea de qué es *prana kriya*? Debes tener una idea de lo que es *prana kriya*. Es por eso que pongo el *vachika kriya* en medio antes de llegar al *pranayama*, porque *vachika kriya* es muy importante, porque sin *vachika kriya* no hay *prana kriya*. Entonces *prana kriya* implica *vachika kriya*.

Hoy en día este *vachika kriya* no se conoce, puede haber algunos practicantes ortodoxos que pueden estar haciendo *samantrak pranayama*, pero no tienen idea de qué es *amantrak pranayama*. *Amantrak pranayama* piensan que es *svashayama*, solo tratar con la respiración, eso es *amantrak*. No, eso no es verdad. Por eso te di una introducción a *pranamaya kosha*.

Pranayama tiene que hacer algo en *pranamaya kosha*. Debe ser desde, en, sobre, con, por, para, *pranamaya kosha* y es por eso que me tomé un tiempo para explicar qué es *pranamaya kosha*.

Para comprender el *pranamaya kosha*, también les hablé sobre otros *koshas*, os di una breve información introductoria. Así que *prana kriya* debe practicarse a fondo en *asanas*, entonces sabremos cómo funciona la respiración bajo *prana kriya*. Y la

respiración trabajando bajo *prana kriya* es muy importante en *pranayama*. De todos modos, eso es suficiente para la sesión de hoy, así que namaskar a todos ustedes.