

Lección 8: Educación en línea sobre Yoga por Sri Prashant Iyengar

Namaskar,

Para esta nueva sesión en Educación **en** Yoga, **a través** del yoga, **por** el yoga, **acerca** del yoga. Esto es tan primordial en un acercamiento clásico al yoga, más que la aproximación moderna **a** el yoga que es bastante consumista. De cualquier forma...

El último par de sesiones estuvimos delineando más en la teoría y aspectos filosóficos del Yoga pero hoy embarquémonos en los aspectos prácticos. Por ello, prepárate para estar haciendo, entrar en alguna asana, ahora que comenzamos.

El caso es que yo he estado diciéndoos como las posturas no son yoga. Ahora, hoy quisiera subrayar, cómo en lo que hacemos, puede el yoga llegar allí. Cómo el yoga puede entrar en nuestras posturas para hacer de nuestras posturas *yogasanas*. Por ello más que ir a través de un análisis negativo sobre lo que no es yoga, el por qué algo no es yoga, por qué las posturas no son asanas, por qué las posturas no son yoga, intentemos tener un acercamiento positivo en entender cómo, dónde, cuándo, el yoga entra a formar parte. Cómo, incluso en esas posturas, las mismas posturas se convierten en *yogasanas* y en ese momento quiero que tengas claro la mezcla entre asanas y posturas.

Las posturas son el mayor requisito para las asanas, sin embargo no son asanas por ellas mismas. Por ello veamos cómo las asanas entran en ellas y en qué forma el yoga llega para ti y para mí, neófitos, donde el yoga no se actualiza realmente, quizás ni siquiera se encuentra. Nosotros no encontramos el yoga en lo que hacemos. Por ello entra en la postura, yo sugeriría que entres en Sirsasana, Salamba Sirsasana, alternativamente, alguien podría entrar en Utthita Hasta Padasana, Padangustasana, Utthita Hasta Padangustasana, como vosotros lo llamáis, o simplemente sentaros en Bharadvajasana. Estas son otras opciones, porque alguno de vosotros puede que no seáis capaces de estar en Sirsasana para poder estudiar. Es por ello por lo que he dado una opción de una postura de pie como Utthita Hasta Padasana, como la llamáis, Utthita Hasta Padangustasana, o Bharadvajasana. Entonces, entrar en vuestras posturas y no sugeriré cambios de lado. Lo haréis por vuestra cuenta, en Bharadvajasana y Utthita Hasta. Cambiaréis a vuestro ritmo. En Sirsasana podéis permanecer rectos por un tiempo y entonces también proceder a las variaciones a vuestro ritmo. Así que entrad en vuestras posturas.

En el momento que entramos en la postura, nos convertimos en posturalmente-alertas (“posture-aware”: despiertos a nuestra postura-asana), nos convertimos en posturalmente-conscientes (“posture-conscious”:conscientes de nuestra postura-asana), en posturalmente-activos (“posturely-active”: activos en nuestra postura), e intentamos conseguir nuestra postura, posición, una posición adecuada. Entonces, id a conseguir esto, donde estáis conscientes del cuerpo, activos en el cuerpo, sensitivos en el cuerpo, en la movilidad del cuerpo y así es como comenzamos nuestras posturas. De esta manera ahora, yo llamaría a esto estar en posición, estar en una posición, a través de una postura, o posición de una postura. Ahora, ¿de qué forma el yoga entra aquí?

El adoctrinamiento es estar simplemente haciendo la postura, donde eres esqueleto-muscularmente consciente, llevas a cabo ciertos bio-mecanismos, activas tu cuerpo, la materia del cuerpo, músculos, articulaciones, huesos, piel, carne, toda la materia corporal, intentamos activarla, colocándola en posición apropiadamente, y continuamos corrigiendo, mejorándola,

evolucionándola, ajustándola. De tal forma que alcanzamos una postura trabajada, lo que llevará algún tiempo.

Ahora, ¿Cómo comienza el yoga aquí? Para nosotros, en un nivel neófito, llegar a estar conectados en las extremidades y el tronco. Llegar a estar conectados entre el cuerpo inferior y superior, la parte posterior y frontal de cuerpo, la superficie del cuerpo y el cuerpo físico interior. De esta forma, establecer estas conectividades, llegar a conectarse entre una parte del cuerpo y otras partes del cuerpo, cada una y todas las partes del cuerpo con cada una de las otras partes del cuerpo. Conectarse. De esta forma esta conectividad, conectarse, es también una de las connotaciones del yoga.

Hay varias connotaciones hacia el yoga, hay muchas connotaciones compatibles, connotaciones adecuadas; en diferentes jerarquías, las connotaciones cambiarían. Por eso en nuestra jerarquía lleguemos a conectarnos entre las extremidades y el tronco, entre la espalda y el frente, entre la materia corporal física externa e interna, entre los lados y el frente y los lados y la espalda. Así que conectémonos.

Después, conectemos nuestra respiración y el cuerpo. La respiración y el acto de respirar con nuestra materia corporal, las partes del cuerpo, los aspectos del cuerpo, las facetas del cuerpo, los factores del cuerpo. Lleguemos a conectar la percepción consciente de la mente y el cuerpo. De tal forma que el cuerpo, mente, respiración, estas tres cosas se reúnan y se conecten e intentemos crear una red entre cuerpo, mente, respiración; cuerpo, mente, respiración, sentidos; cuerpo, mente, respiración, sentidos, órganos. Así primeramente, mejoremos cada vez más y estemos más y más conectados entre cuerpo, mente y respiración. Cuando están mutuamente conectados unos con otros, tienen una cultura diferente de trabajo, tienen diferente cultura de actividad, esto es, por tanto, un aspecto de alfabetización, un aspecto de educación, de educarse.

¿Qué hace ahora la respiración en tu postura? Permitirme recordaros que cambiaréis de lado cómo y cuándo necesitéis. Y ahora intentar incorporar lo que estoy intentando decir y ver cómo la teoría se puede encajar perfectamente en las prácticas de yoga.

Entonces, ¿Cómo trabaja el cuerpo cuando está asociado con el resto del cuerpo? Una parte del cuerpo con otras partes del cuerpo. En condiciones conectadas, trabajamos diferentemente: trabajamos de manera diferente, nos manifestamos de manera diferente en diferentes conectividades, por ello cualquier parte del cuerpo trabajará de manera diferente por la conectividad con otras partes del cuerpo. Por la asociación con otras partes del cuerpo. Por las condiciones relacionadas con otras partes del cuerpo.

De la misma manera, también la respiración. La respiración trabajará de manera diferente, en lugar de que la respiración trabaje simplemente como un proceso respiratorio. La respiración es más que una fuerza activa interna, es un órgano conativo, un órgano cognitivo interno, un órgano sensitivo interno, un órgano de percepción interno. Por ello, la respiración contribuirá desde la actividad motor a la actividad ideomotor.

La mente contribuirá de manera similar. En condiciones asociadas con la respiración y el cuerpo, intenta entender cómo trabaja la mente. Por otra parte en la condición temporal, condición empírica, podemos imaginar lo que hace la mente: la mente piensa, la mente percibe, la mente siente, la mente tiene sensaciones, la mente imagina, la mente recuerda. La mente hace tal cantidad de funciones: percepción, cognición, sensación, memoria, recuerdo, imaginación, la mente puede ir al

pasado y puede ir al futuro. Podemos entender cómo trabaja la mente en un plano temporal, en un mundo empírico. Ahora, aquí ¿cómo trabaja la mente mientras está asociada con el cuerpo? Todo el cuerpo, mente, respiración, sentidos, etc. se convertirán en compatibles mutuamente, en mutuos benefactores y mutuamente se convierten en beneficiarios.

Este es el aspecto de la educación y el conocimiento práctico: ¿Cómo cada uno de ellos está trabajando como un benefactor?, ¿Cómo cada uno está trabajando como un beneficiario?, ¿Cuáles son los dar y tomar en cuerpo, mente y respiración?

En el caso de la postura, nosotros meramente la hacemos, la postura tiene que ser hecha pero remarquemos: aquí hay interacción, ellos interaccionan, se vuelven considerados mutuamente. Cuando eres considerado con una persona, tienes un tipo de proceso de pensamiento que no estaría allí si fueses desconsiderado con esa persona. Por eso cuando el cuerpo, mente, respiración son mutuamente considerados, ¿Cómo trabajan? ¿Qué es lo que hacen?

Por ello, este es un aspecto de la educación, tenemos que educarnos en el campo de nuestra propia encarnación (*'embodiment'*). Así que el yoga llega aquí para nosotros en la forma de conectarse, llegar a relacionarse mutuamente, convertirse en activadores mutuos. Hay dispensaciones y recepciones; hay dar y recibir y no solo hacer. En la postura solo hay meramente hacer. ¿Lo has hecho aquí? ¿lo has hecho allá? ¿has hecho esto? ¿has hecho aquello? Así es todo hacer, hacer y hacer. Mientras que en asanas, ahora te encuentras con esta condición de que están trabajando el uno para el otro, mutuamente el uno para el otro, interactúan. Tienen un intercambio. Cuando se relacionan el uno con el otro, ahora, su relación se está actualizando, se fomenta. El otro día dije, que somos bastante atroces, queremos que todos ellos estén relacionados con nosotros, pero no queremos que estén mutuamente relacionados, lo que es una atrocidad.

Ahora veamos cómo buscamos la fraternidad. Las afiliaciones se establecen y por lo tanto comienzan a trabajar unos para otros. Esa es también una connotación del yoga. Cuando trabajan el uno para el otro, cuando nuestras cosas están trabajando para nuestras cosas, eso es también una connotación del yoga. Cuando tú estás trabajando para tus cosas y tus cosas están trabajando para ti, cuando tú estás trabajando por cosas en ti y las cosas en ti están trabajando para ti; las cosas en ti están trabajando para lo tuyo. Esta clase de condición asociativa, condición afiliada, es también una connotación del yoga en nuestra jerarquía.

Te recuerdo de nuevo que procedas a realizar tus propios cambios (en las posturas). Cambios de lado.

Ahora, en las asanas, no sólo debemos estar haciendo, debemos estar permaneciendo, manteniendo; ya he hablado de todo el camino: haciendo, estando, manteniendo, eficacia, acceso, penetración, libertad, intensidad, intensidad de libertad, asentando una condición. Así que, esas son las negociaciones. Por ello, ahora tienes estos puntos y lista de requisitos, que no solo debes hacer lo que estás haciendo, debes permanecer en lo que estás haciendo, debes mantener. Debes desarrollar eficacia, intensidad, acceso, libertad y luego condición asentada. Así que procede hacia todo esto por tu cuenta.

Ahora quiero que tengas un paradigma espinal, un paradigma de espalda, como si la espalda fuera un generador de las actividades corporales, actividades corporales asociadas con precisión, actividades mentales asociadas, actividades respiratorias asociadas, actividades respiratorias.

Entonces la columna vertebral debe ser un punto de observación; desde ese punto de mira, observas todos los demás lugares.

Ahora descifra el proceso; a diferencia de las asanas, que es simplemente hacer, hacer, corregir, perfeccionar, lograr. Ahora mira, aquí no solo estás haciendo, estás observando. Hay mucho que observar cuando el cuerpo, la mente, la respiración, los sentidos, interactúan, interjuegan. Entonces la columna vertebral se está volviendo como un observatorio, para observar, el cuerpo, la mente, las interacciones respiratorias, las interrelaciones. Entonces, en un asana, estamos creando un observatorio. Estamos creando un laboratorio, las asanas no se hacen simplemente por prescripciones técnicas. Nos encontramos con este hecho de que tendremos que personalizar, diseñar, cada día, cada día, cada vez. Entonces tiene que haber experimentación para que también haya un laboratorio, un laboratorio espinal para el asana. Entonces: observatorio espinal para asanas, laboratorio espinal para asanas, luego, academia espinal para el aprendizaje.

Porque en los procesos de asanas, como te dije, hay dos canales: hacer, permanecer, mantener, intensificar, acceder, eficacia, libertad, asentamiento. Hay otro camino que necesita entrenarse que es: hacer, aprender, estudiar, entender, comprender. De otra forma sin eso no estarás experimentando, incluso en un proceso de observatorio, simplemente no observarás. Las observaciones te dan algunas percepciones y a través de ellas aprendes, tienes margen para estudiar.

Por ello, en el otro canal del asana, la negociación de un asana, estás haciendo, aprendiendo, estudiando. Hay un observatorio para facilitarte el proceso, hay una academia para facilitarte el proceso, hay un laboratorio para facilitarte el proceso. Así que hay procesos de laboratorio, procesos de observatorio, procesos académicos, más que un conjunto específico de técnicas, que están allí para las posturas. Por ello identifica el material educativo que tienes, desde el punto de mira espinal, en tu posición, en tu asana. Entonces el proceso corporal debe ser generado por la columna vertebral, desde la columna vertebral, a través de la columna vertebral, en la columna vertebral, por la columna vertebral, con la columna vertebral; y cuando digo columna vertebral quiero decir columna y espalda, ambas.

El proceso de respiración es también iniciado por la espalda y por la columna vertebral. Observa cuánto la espalda y la columna vertebral son un órgano respiratorio, cuánto condiciona tu respiración y tu acto respiratorio. Así también los procesos mentales: sensación, percepción, cognición, pensamiento, también genera un tipo espinal. Es el tipo espinal del proceso de pensamiento, es el tipo espinal del proceso de respiración; es el tipo espinal de procesos físicos, procesos corpóreos, así que observa cómo están ocurriendo las cosas.

Ahora identifica que hay una ola de actividad y pensamiento. ¿Estás simplemente activando una actividad interna en tu Sirsasana o en tu Bharadvajasana o en tu Utthita Hasta? No, lo hay invariablemente, debido a tu percepción consciente, sensibilidad, observaciones; tienes un estado mental. El estado mental, como dije en la última lección, invariablemente tiene algún pensamiento subyacente. No puedes tener un estado mental sin un patrón de pensamiento, sin un contenido de pensamientos, no puedes estar en ausencia de pensamiento en un buen estado mental, no puedes estar en ausencia de pensamiento en un estado mental negativo. Tanto si es un estado negativo, estado positivo, estado deseado, estado indeseado, estado clemente, estado inclemente, hay siempre un pensamiento presente allí. Hay un pensamiento, hay un proceso de pensamiento. Trata de entender el proceso de pensamiento que se está dando allí. Por lo que no estás meramente en

una postura. Estás estructurando tu mente, el conjunto de tu mente (“mind-set”), consciencia; tu estado mental está siendo estructurado y cuando vas a través de diferentes fases de las asanas: un canal de hacer, estar, permanecer, etc.; un segundo canal de hacer, aprender, estudiar, comprender, entender, analizar, sintetizar. Marca el proceso de pensamiento allí.

Así que entender, como dije el otro día, que hay un entretelado de proceso activo y proceso de pensamiento. Intenta tomar consciencia del proceso de la actividad y del proceso de pensamiento. Entretelado de actividad, el hilo de la actividad en el entretelado y el hilo del pensamiento en el entretelado. Porque en los textiles, la tela está siempre en un entramado de tejido, tejido de hilos horizontales y verticales. Por ello, estas son dos tramas de hilos, las cuales tienen actividad y pensamiento, las cuales entrelazaremos en una posición, condición, estado, calibre, etc., de asana.

Entonces, el simple proceso de actividad no te dará graduación en tu postura. El tejido pensante es también importante. De hecho el tejido pensante es más importante para ti, para graduarte en tu asana. Eso está implícito en una asana, no es simplemente actividad, mejorar, corregir, ajustar, arreglar, monitorizar, poner bajo escrutinio; sino el proceso pensante también. Ahora mientras estás haciendo este Sirsasana o Bharadvajasana “espaldarizado” (“backified”; nota traducción: focalizado en la espalda), si puedo decirlo así, entender cómo la mente está participando, cómo la mente está recibiendo, como la mente está dispensando, ¿cuál es la actividad de la mente? ¿Cuál es el perfil de la mente? ¿Cuál es la función de la mente? Porque el pensamiento está trabajando internamente para otros aspectos tuyos. No solamente está trabajando para tu cuerpo, está trabajando para tu respiración, tu proceso respiratorio, está trabajando para todas tus funciones mentales.

Por ello la columna vertebral o la espalda están siendo el lugar o brote de toda la percepción consciente, consciencia, flujo consciente; esto tratará también la mente. Por eso averigua cómo el proceso de pensamiento es diferente cuando tratamos el conjunto del cuerpo asociado (“body set addressals”). ¿Cómo es el proceso de pensamiento cuando tratamos el conjunto de la respiración asociada (“breath-set addressal”), ¿Cómo es el proceso de pensamiento cuando tratamos el conjunto de la mente asociada (“mind-set addressal”) Y comprende que mucha actividad también estará cambiando. Estos son matices en las asanas, en las que debes, tratar, dirigirte al conjunto de cuerpo asociado (“body set addressal”), (dirigido por la respiración) conjunto de respiración asociada (“breath set addressal”), al conjunto de mente asociada (“mind set addressal”). Entonces, debes estar haciendo esto, tratamiento del conjunto de cuerpo, tratamiento del conjunto de la respiración y tratamiento del conjunto de la mente y comprende cómo la actividad cambia y cómo el proceso de pensamiento cambia.

Ahora, en el campo del pensamiento, debido a que en la sesión anterior estuvimos tratando con la meditatividad, mira el potencial que tiene para que medites. Abre cualquier libro, no todos los libros tendrán potencial meditativo. Hay algunos libros, algunos temas donde hay potencial meditativo. No puedes abrir un periódico e intentar localizar potencial meditativo en una noticia allí. Sin embargo, puedes abrir un libro como “Góspel de Rama Krishna”, Vida de un Sabio, Vida de un Santo, un libro sobre Adhyatma, un libro sobre filosofía. Obtendrás mucha materia sobre la que meditar. Habrá un potencial meditativo en esa materia, y por eso el otro día dije que el pensamiento ha de ser apropiado para meditar. No todos los pensamientos te permitirán levantar una estructura para la meditatividad. Ahora averigüemos cuánto hay de potencial para la meditatividad. Porque tu proceso de pensamiento puede terminar en pensividad, reflectividad, meditatividad.

Una interrupción más aquí: si quieres cambiar de postura, puedes cambiar de postura. Si ya has terminado con Sirsasana, puedes ir a Bharadvajasana o puedes ir a Uthhita Hasta o puedes intercambiar las posturas, puedes ir cambiando tus posturas para una mayor exploración. Pero mantén el paradigma de la columna vertebral, el paradigma de la espalda. Averigua ahora cómo puedes refinar el material de tu pensamiento; refina el tejido de tu actividad. La actividad y el pensamiento refinado te llevará definitivamente a un estado meditativo. Tendrá un potencial de meditatividad, potencial de meditación. Y tus asanas te darán abundante cantidad de ello. Por ello averigua el cómo, de la misma manera que dije durante esa sesión en la que tratamos la meditación.

Te dije allí que hay tres aspectos. Hay un pensador, hay un pensamiento, hay una acción de pensar. Así que intenta atrapar el pensamiento que hay detrás de tu estado mental porque en las asanas se supone que debemos ir hacia un estado mental, queremos un estado calmado, un estado sereno, un estado sublime, un estado noble, puro, un estado de bendición. Por ello iremos hacia un estado mental positivo en el asana, no hacia un estado negativo en un asana, queremos mejorar el estado mental y cómo eso lleva también a una estructura de pensamiento detrás, al mejorar tu estado mental. Así que intenta destacar, iluminar, el proceso de pensamiento mientras vas a estados de actividad refinados y estados refinados de pensamiento. Identifica el contenido del pensamiento. Mira cómo el contenido del pensamiento cambiará en el conjunto del cuerpo asociado, conjunto de respiración asociada y conjunto mental asociado. Trata de captarlo, cómo cambiará el contenido del pensamiento.

Así, pensamiento sobre el pensamiento; esta proposición que mencioné viene muy a colación ahora. **Lleva a cabo un pensamiento sobre el pensamiento. No vayas sólo a buscar un estado mental en el yoga, eso es consumismo, que quieras hacer yoga y quieras sentirte en calma, sereno, sublime, sedado, pensativo, un poco trascendente, en el séptimo cielo mental, eso es consumismo. Intenta entender el pensamiento subyacente y la estructura de pensamiento para estado sublimes. No seamos consumistas. Veamos cómo el pensamiento es estructurado para la sublimación. Cuál es la materia prima del pensamiento, el pensamiento subyacente sobre el cual se levanta dicha estructura.**

Así que tendrás un pensamiento sobre el pensamiento; el pensamiento estará bajo escrutinio. El pensamiento estará bajo evaluación y así serás capaz de mejorar el proceso de pensamiento. Entonces también puedes tener en consideración al pensador, estamos siempre pensando. Tienes un pensamiento, luego no puedes decir que no estás pensando sin embargo hay un pensamiento. Por eso cuando hay un pensamiento, hay un pensador, cuando hay un acto de pensar, hay un pensamiento. Estas son tres dimensiones de un concepto. No vayas por el significado literal del pensamiento o del acto de pensar. Estos son mundos tridimensionales. No puedes estar teniendo un pensamiento sin un acto de pensar, no puedes estar pensando sin un pensamiento, no puedes ser un pensador sin pensar, no puedes ser pensador sin un pensamiento, luego estas son tres dimensiones: pensador, acto de pensar y pensamiento. Las asanas te dan una condición maravillosa para tener claridad con respecto a estas tres dimensiones, estudiar, indentificar y entonces estudiar qué es un pensamiento, qué es un acto de pensar y quién es el que piensa.

Así que existirá la posibilidad, la probabilidad de que tengas un pensamiento sobre el pensamiento, un pensamiento sobre el acto de pensar, un pensamiento sobre el que piensa, sobre el pensador. Esto es importante en el proceso meditativo y mira el enorme potencial para la meditatividad en un asana. Por ello te hablé acerca de la meditatividad en una sesión previa y te hablé también sobre

los yamas y niyamas, mira cual es el perfil de tu cultura de pensamiento, de tu proceso de pensamiento, tu mente, psique, consciencia.

Como ya dije el otro día, no cometer himsa no significa que estás en ahimsa. No estar en la mentira no significa que estás en la verdad. Para estar en la verdad debes estar en la verdad, para estar en ahimsa debes estar en ahimsa. No puedes decir, “Estoy en ahimsa porque no estoy en himsa”. Para estar en asteya, debes estar en asteya, no puedes decir que no estás en steya, y por lo tanto deducir que estás en asteya. No estoy en abramacharya, por lo tanto estoy en bramacharya. ¡No! Estos no son todos estados negativos. Ahora mira, no hay duda de que no estás en himsa, no estás cometiendo ninguna actividad himsattvic o actividad de la naturaleza de himsa. No hay un pensamiento de la naturaleza de himsa, pero eso no es todo, tú estás yendo más allá. Tú estás alentando pratipaksha de himsa (nota traducción: lo opuesto de himsa, violencia, es decir, ahimsa, no violencia), *apratipaksha de himsa* (nota traducción: lo opuesto de himsa, es decir, ahimsa). Himsa etc. son manifestaciones de shadripus. Ahimsa, etc. son manifestaciones de shat sampatti.

Entonces, ¿qué hay prominentemente en tu mente? Actividad del cuerpo, mente, respiración, no es ausencia de himsa, ausencia de asatya, ausencia de steya, ausencia de abramacharya, ausencia de parigraha sino presencia de sus antagónicos: shat sampattis. Hay material noble que ha surgido en la consciencia: Shama, Dama, Titiksha, Uparatti, Jnana Vairagya, Shanti Samadhan. Así, esto está implícito para ahimsa, satya, asteya, bramacharya, aparigraha, saucha, santosha, tapas, svadhyaya, Ishvarapranidhan; La materia prima de ello no es simplemente prevenirnos de himsa, asatya, sino alentarnos y cosechar Shama, Dama, Titiksha, Uparatti, Jnana Vairagya, Shanti Samadhan o, con referencia a Baghavad Gita capítulo 16 “Daivi Sampada”. El capítulo 16 habla sobre ‘daivasura sampad vibhaga yoga’. Estudia ese capítulo; comprende los potenciales demoníacos y los potenciales divinos.

Por ello en las asanas estás evolucionando potenciales santos, divinos. Un santo no es quien simplemente se abstiene de himsa, asatya, etc., él se establece en opuestos de ello, lo que consigue por satsanga, shastra sanga, sadhana sanga, sattvic aahar vihar vichar, eso es Shad Sampatti: Shama, Dama, Titiksha, Uparatti, Jnana Vairagya, Shanti Samadhan, mira como estas cosas se producen en gran cantidad por tus asanas. Incluso una simple asana como Sirsasana, que se considera una postura física, Bharadvajasana, que se considera una postura física, o Utthita Hasta, que se considera una postura física, es un generador de cualidades nobles. Eso es el aspecto Samudra Manthan en el microcosmos a través del Yoga.

Entonces, todas las cualidades nobles surgen. Entonces, cuando las cualidades nobles están en la superficie o están suntuosamente presentes, no hay ninguna posibilidad de que vayas a himsa, asatya, steya, abramacharya, parigraha.

No solamente estarás lejos de ellas, sino que estarás comprometido con sus oponentes: Dharma. Sus oponentes son Dharma Tattva, por lo que te establecerás en Dharma Tattva. Por eso mira cómo los yamas, el material mismo de yama se está produciendo. Intentamos vivir en yama, no intentamos producir material de yama. Mira en las asanas que puedes obtener material de yama. Esa es una mente yóguica, si miras el libro de Guruji, un pequeño folleto sobre la mente yóguica, entonces entenderás cómo la mente yóguica puede resultar de lo que estás haciendo.

Así que traté de introducir la teoría, que hemos tratado durante casi dos-tres sesiones, en sus aspectos prácticos. Para que entiendas cómo las posturas se convierten en asanas y cómo las asanas tienen yoga, así es como el yoga llega en las asanas. Por ello, se les llama yogasanas. Así hoy he

hecho un intento de compilar los preceptos teóricos y los prácticos para que los construyeses. Esas ideas sobre meditación, meditatividad, ideas sobre principios éticos-religiosos, los principios Achar Dharma, principios aachar niti dharma. para entenderlos. Cómo estamos siendo generadores de esto a través de nuestras asanas, yogasanas, a través de nuestro pranayama, a través de cualquier cosa que hagamos.

Mira la meditatividad, la meditación dinámica en su lugar, cuando consideramos al pensador, cuando consideras el acto de pensar, no solamente el pensamiento. Más que (lo que llamáis) ir revoloteando alrededor de un pensamiento y diciendo que estoy pensando, también pensamos en el acto de pensar, también pensamos en el pensador, y ese es el componente principal de la meditatividad.

Así que eso debería ser suficiente para la sesión.

Muchas gracias por vuestra paciencia. Espero que esta sea también una sesión fructífera.

Namaskar, muchas gracias.