

¡Namaskar!

Bienvenidos a la sesión.

En la sesión previa mencioné que abordaríamos el hecho de que dhyāna es un aspecto con carácter de “debe” para la encarnación. Ved que nuestra encarnación física requiere de muchas cosas, no se trata solo de que tomemos lo que necesitamos. No tomamos solo lo que queremos también debemos cuidar nuestra encarnación física con “nuestras” necesidades. Por ejemplo, a nadie le gusta tragar medicinas. Pero luego ¿no tomamos medicina porque algo en nosotros necesita de una cierta medicina? Entonces, hay tantas cosas, aunque es nuestra encarnación y tenemos la ilusión de que es nuestra encarnación física, mi cuerpo, mi mente, hay tantas cosas que son “nuestras”, que incluso si no nos gustan, no las necesitamos y no las queremos, aun así debemos tomarlas.

Procuremos entonces reflexionar sobre este factor. ¿Qué son estas cosas que no necesitamos, tomamos aunque no queremos tomar y aun así debemos tomarlas?. El ejemplo que tomamos es la medicina pero hay muchas otras cosas que se podrían identificar y sobre las que se podría reflexionar. Esto es porque somos un cuerpo de “nuestros”, somos un cuerpo de “nuestros” o somos un cuerpo de “mi”, mis cosas, mi cuerpo, mis órganos, mi mente, mi psique, mis sentidos, mi consciencia. Entonces son todos “míos”. No somos solo yo, somos un cuerpo de “mi”, estos “mis”, estas cosas “mías” vienen conjuntamente y es lo que denominamos “yo”. El punto es que hay tantas cosas que no nos gustan y aun así las tomamos. Pensad en el contexto de una familia, si hay niños en vuestra casa y los niños os piden que hagáis ciertas cosas, que no os gusta hacer, pero finalmente por los niños las vais a acabar haciendo. De modo similar en nuestra encarnación hay cosas así, y la mayoría de las cosas de la encarnación son desconocidas para la anatomía exotérica, la fisiología. Oímos a los científicos decir que un 90-95% del cerebro permanece aún sin ser mapeado, como si el 100% del cuerpo estuviera mapeado. Por eso afirman que han mapeado la totalidad del cuerpo pero no han mapeado la mente. El hecho es que incluso el cuerpo no ha sido mapeado totalmente porque la anatomía no nos revela todos los aspectos de la encarnación. Es interesante remarcar que la palabra en inglés es “anatomy”, “anatomía” en español. ¿Qué es la palabra anatomía? ¿De dónde proviene? Los lingüistas dicen que la palabra “anatomía” viene del Sánscrito “anātmiya”, “anātmiya”, no-alma, no-ser. Lo que es el no-ser es nuestro cuerpo por eso le llamamos anatomía. Por lo tanto están investigando lo que no es nuestro ser. Toda la medicina, la anatomía, y fisiología buscan estudiar, procuran leer, intentan mapear todo aquello que es el no-ser y el ser no está en su ámbito de estudio. Entonces hay muchos aspectos de la encarnación física para los cuales debemos buscar en la anatomía-fisiología esotérica que viene en la ciencia del yoga. Así, tal vez sepamos qué necesita la anatomía exotérica, lo que necesita la piel, la carne, los músculos, los huesos, los tejidos, las células, la sangre, el hígado, el estómago, el colon, la vejiga, el bazo, el páncreas, el cerebro, y luego en nuestra dieta procuraremos observar y atender esas necesidades, requerimientos. Es extraño que la dietología del mundo moderno identifique todo lo que es necesario para el cuerpo. Es decir, lo que es bueno para la piel, para los músculos, para la carne, para los huesos, para la sangre, para el hígado, para el estómago, el colon, la vejiga, el bazo, el páncreas, los intestinos, el duodeno y ofrecen un plan. Solo consideran lo que necesitan los órganos del cuerpo

y dicen, “esto es bueno para ti”. No tienen en cuenta a la mente, incluso en la dietología moderna. De todos modos, hay tantas cosas que no tienen en cuenta las ciencias del cuerpo de nuestros tiempos y lo que estudiamos hoy como ciencias del cuerpo en nuestro mundo. Hay tantas cosas que no identificamos, ¿cómo nos vamos a preocupar por lo que necesitan? Nunca nos vamos a preocupar por atender las necesidades de algo que no identificamos para nada. Esto es una farsa. Hay muchas cosas en nosotros, en nuestro interior que no han sido identificadas y por lo tanto nunca sabremos qué necesitan. Mientras que en nuestra sabiduría de la tradición, se han realizado estudios y se habla de nuestra encarnación física, nuestro cuerpo, en tres aspectos: “*sthūla śarira*”, “*sūkṣma śarira*”, “*kāraṇa śarira*”. El cuerpo físico, el cuerpo sutil, que también se denomina cuerpo astral y el cuerpo causal. Entonces solo tenemos en cuenta lo que necesita el cuerpo físico y procuramos atender todas las necesidades del cuerpo físico. Cuerpo físico significa el cuerpo corpóreo así como también la mente fisiológica. Cuerpo físico significa cuerpo corpóreo, cuerpo de células y mente fisiológica, mente temporal, mente empírica. Así, estos aspectos son considerados en el concepto de cuerpo físico. Lo que subyace bajo el cuerpo físico es lo que se denomina cuerpo sutil. Se denomina cuerpo astral o algunos filósofos modernos lo llaman cuerpo eléctrico. Este es el cuerpo que transmigra. No nace cuando nosotros, nuestro cuerpo nace. No muere cuando morimos, transmigra. Es un cuerpo sin edad. Es un cuerpo sin edad de psique y consciencia, el cuerpo y mente infraestructurales. Están en el cuerpo sutil. El cuerpo sutil no se verá en imágenes radiológicas o ninguna imagen mecánica que pueda desarrollar la ciencia, que ya haya desarrollado o que pueda llegar a desarrollar. Nunca serán capaces de capturarlo en imagen. El cuerpo sutil que transmigra, que no conoce la muerte ni el nacimiento, que es cuerpo sin edad, se denomina cuerpo sutil. ¿Prestamos atención alguna vez a lo que este cuerpo necesita? Solo vemos lo que nuestro cuerpo mortal necesita, el que tiene un nacimiento, que ha tenido un nacimiento, el que atravesará diferentes etapas como el crecimiento, decaimiento y finalmente la muerte. Solo consideramos ese cuerpo. Pero la sabiduría de la tradición reconoce el cuerpo sutil, “*sūkṣma śarira*”, y también reconoce “*kāraṇa śarira*” el cuerpo causal y adhyātma ofrece un esquema, que describe lo que necesitan. Así, adhyātma, considera lo que el cuerpo sutil y el cuerpo causal necesitan. Y el esquema es bastante simplificado. Como con las necesidades de nuestro físico, procura hacer una lista también. Todos lo conocemos y todos lo debemos conocer formalmente, nuestro cuerpo más basto que es físico, el cuerpo corpóreo y la mente fisiológica, necesita actividad, necesita nutrición, necesita ejercicio, necesita descanso, necesita recuperación, necesita medicina, necesita procesos purificadores, necesita recibir procesos purificadores como el baño, etc. Procurad entonces hacer un estudio formal de lo que el cuerpo basto y la mente necesitan. Hemos estado atendiendo nuestro cuerpo y mente en la medida de lo posible, todo lo que nuestro conocimiento nos permite y procuramos hacer todo lo que necesario para nuestra mente física, cuerpo físico y mente fisiológica. Ahora bien, todo lo que necesitan, el cuerpo físico y la mente, lo que *sthūla śarira* necesita, es también una necesidad del cuerpo sutil. Pero el esquema ha sido simplificado. No es necesario llevar este cuerpo a la mesa del comedor, llevarlo al aseo, llevarlo al baño, llevarlo al gimnasio, llevarlo a dormir, llevarlo a la clínica, etc. No necesitamos hacer eso. Adhyātma dice que todas las necesidades del cuerpo físico son las necesidades de un cuerpo más sutil pero el medio a través del cual éste es atendido, es solo una medida, es solo un medio a través del cual se hará todo eso. Por eso es que no tenemos realmente que cuidar de nuestro cuerpo más sutil, la mente más sutil, del modo en que tratamos de cuidar de nuestro cuerpo más basto y la mente más basta. En realidad es un cuidado diferente el que debemos brindar a nuestro cuerpo más sutil particularmente en el ámbito del yoga, en el campo del yoga.

La Bhagvad Gita dice que el yoga fructifica luego del transcurso de muchas, muchas vidas *aneka-janma-sansiddhas tato yāti parām gatim*. El yoga no fructifica en una sola vida. No es un proyecto material que uno pueda procurar conseguir en el transcurso de una vida. Se necesitan varias vidas para que algo de la naturaleza del yoga pueda fructificar. Esto significa que el cuerpo que transmigra debe ser atendido. Las instrucciones de cómo cuidarlo provienen de *śāstrās- adhyātma śāstra*. Dice que solo necesitamos hacer una cosa para ese cuerpo sutil, ese cuerpo sin edad y que eso cuidará de todo. Atenderá su nutrición, su actividad, su ejercicio, realizará sus procesos purificatorios, su limpieza, etc, su recreación y sus tratamientos. Del mismo modo que necesitamos tratamientos de médicos y psiquiatras para nuestro cuerpo y mente bastos; el cuerpo sutil necesita también cuidado, pero no hay médicos y psiquiatras para el cuerpo sutil ni la mente sutil del cuerpo sutil.

¿Cuál es la medida? ¿Cuál es la medida maravillosa? Esta medida maravillosa es “japa”. ¿Japa de qué? Patanjali lo ha mencionado expresamente, pero los estudiantes del yoga de Patanjali, que clamamos ser seguidores fervientes de los yogasutras de Patanjali, hemos dejado a un lado esta instrucción que proviene de Patanjali, que viene en los *niyamās*, *svādhyāya*, que viene en *svādhyāya* del *kriyā* yoga. Entonces tiene un concepto de *svādhyāya* que viene incluso en los *niyamās* y todos clamamos seguir los preceptos del *āstānga* yoga de Patanjali y vean cuán convenientemente lo hemos ignorado. *Svādhyāya* significa que hemos considerado solo el autoestudio pero la ciencia dice expresa y explícitamente *praṇavaādi mantrānām japah*.

Es japa de pranava, etc, mantras. Hay varios mantras y uno debe llevar a cabo el japa de estos mantras, que cuidarán del cuerpo sutil en todos los aspectos. Desde la nutrición, al baño, ejercicio, recreación, reposo, descanso, cualquier remedio, todos los tipos de cuidados serán atendidos por solo una medida que todos debemos aplicar, recurriendo al medio que llamamos japa. Japa puede no funcionar para el cuerpo más basto, muchos de vosotros lo habéis experimentado y por eso es que no nos sentimos muy inclinados a realizar japas, porque no parecemos obtener ningún beneficio tangible, por eso muchos decimos que es una pérdida de tiempo, que estamos perdiendo nuestro tiempo porque no estamos cosechando nada, nos queda esa sensación de lógica superficial de que no tiene sentido invertir tiempo en *mantra-japa*, *praṇava*, *japa*, *gayatri-japa* y otros mantras, pensamos que estos japas no van a funcionar, no nos brindan ningún beneficio tangible, y por eso rápidamente los consideramos como una pérdida de tiempo, una pérdida de energía, no vemos el sentido de hacerlo, queremos ser más prácticos, nuestra vida se ha vuelto demasiado práctica.

Por eso lo hemos dejado de lado, lo estamos dejando de lado y lo dejaremos de lado. *Adhyātma-śāstra* dice *nāma*, *mantra*, *praṇava*, recurriendo a japa, incluso recitarlos en forma silenciosa. ¡Hay tantas formas de recitarlos! Se pueden pronunciar en forma oral, mental, en forma expresa, en silencio, y se pueden recitar en cualquier sitio, caminando, hablando, en movimiento, comiendo. Se puede estar haciendo. No tiene ninguna condición específica como tener que estar sentado en un sitio y de un modo específico, ni una duración determinada. Entonces, ¡hay tantos tipo de japās! Si observamos *japa-shāstra* uno de los japa es *chala-japa*, *chala* significa japa móvil. Podemos hacerlo mientras estamos en movimiento, mientras nos movemos, mientras estamos en actividad. Japa puede llevarse a cabo en cualquier lugar, en cualquier momento y de cualquier modo incluso. Es una forma muy amplia de ofrenda, sugerencia, instrucción. Entonces hay tantos tipo de japas y debemos entender que *japa* puede tener lugar como una ofrenda libre y aún así lo estamos dejando de lado. De cualquier modo, los *śāstrās* son magnánimos y liberales.

Entonces ¿dónde está dhyāna? Por consiguiente hay una definición de dhyāna, "*japo dhyānam*", *japah* es *dhyānam*. Esto viene en Shrimad Bhā, Bhāgvat purana. Shrimad Bhāgvat tiene esta definición, el mero *japa* es *dhyāna*.

Como en la Bhagvad Gita, el Señor dice, solo tenéis que ofrecerme cosas ordinarias, *patram*, *puspam*, *phalam*, *toyam*. No espera que hagamos grandes ofrendas, solo agua, solo una hoja, solo una flor es suficiente. De forma similar sucede aquí con *japa* en cuanto a si estamos involucrados o no, si *japa* se está llevando a cabo de forma muy escrupulosa o no. Incluso no necesitamos estar tal vez integrados, si estamos integrados bien y correcto pero incluso si no estamos realmente integrados, dice simplemente toma el nombre de Dios, toma el *nāma*, recita el mantra, recita el *pranava*. Así de liberal es la ofrenda, no pone condiciones, no establece estipulaciones. Ni siquiera debemos calificar. *Nāma-japa* es el principal medio de involucramiento adhyātmic en nuestros tiempos en Kaliyuga. *Harehar nāma*, *Harehar nāma*, *Harehar nāma kevalam*. Vyāsa dice, elevando sus brazos, sus manos, solo recurre a *Harināma*.

Dice tres veces en Vishnuttar dharma Purāna. El punto es que solo debemos llevar a cabo *japa* sin condicionamientos, sin estipulaciones. Tenemos este ofrecimiento libre que va a trabajar para nuestro cuerpo sutil. Así, todas las partes de nuestro cuerpo o mente no se llaman órganos, como en Inglés, tampoco se llaman *avayava*, que significa partes.

Deberíamos estar orgullosos de nuestra sabiduría ancestral que tiene una descripción correcta de todo esto. Se llaman *indriyās*. Se llaman *jñānendriya*, *karmendriya*, *śāñirendriya*, *mānasindriya*. Tenemos *indriyās* del sistema digestivo, sistema circulatorio, sistema endocrino, sistema generativo, sistema psico-mental, sistema nervioso, todos estos sistemas del cuerpo sistémico son todos *indriyās*. La palabra es *indriyā*. ¿Qué es la palabra *indriyā*? La palabra *indriyā* viene del término Indra. ¿Qué es Indra? ¿Quién es Indra? Indra es el panteón de la religión Védica, religión antigua, es el rey de todos Dioses. Indra es el rey de todos los Dioses, semi Dioses, semi deidades. Es el rey de todos los Dioses, Indra, y todos los Dioses son fuerzas que trabajan por debajo de Él. Es el supremo de todos los Dioses. Por eso Él es Indra y todos esos son *indriyās*. ¿Cuál es la inflexión? *Indriya*, es una inflexión de la palabra Indra, del mismo modo que decimos Bhārat-Bhāratīya, América-Americano/a, Japón-Japonés/a, China-Chino/a, Australia-Australiano/a. De forma similar todos estos son *indriyās*, medios de Indra. Por eso les llamamos *indriyās* y no órganos. Es incorrecto traducir la palabra *indriyā* al español como órgano o la palabra española "órgano" como *indriyā*. Así es como se ha derivado la palabra. Así es que, todas las deidades moran en nosotros. El panteón dice que hay 330 millones de deidades, 330 millones de deidades. Estas deidades tienen varias funciones. ¡Por eso es que esta maravillosa encarnación es realmente una maravilla! Lo hemos dado por hecho. Debemos entender cuán maravilloso es el funcionamiento de cada órgano, los ojos, son una maravilla increíble, los oídos, una maravilla increíble, la nariz, una maravilla increíble, el hígado, el estómago, el colon, la vejiga, el bazo, el páncreas, todos son una gran maravilla. Cada órgano es una gran maravilla. El corazón es una gran maravilla. No deberíamos tener una visión mecánica del cuerpo. El corazón trabaja incesantemente por 80-90-100 años día tras día, sin licencia por enfermedad, sin licencia con privilegios. Todos ellos están trabajando en nuestro cuerpo y algunos de ellos están trabajando realmente sin relevo, sin descanso. Veamos por ejemplo los pulmones, órganos de la respiración, al igual que el corazón, trabajan constantemente sin cesar, sin descanso. Otros órganos pueden tener un descanso, cuando vamos a dormir el órgano de la mente duerme y tiene algo de descanso. Podemos ayunar y así darle un descanso al sistema digestivo. Entonces

algunos otros órganos pueden tener un descanso. Pero algunos otros órganos, órganos vitales como los pulmones y el corazón trabajan sin cesar. No descansan ni por un momento, por ninguna razón. ¡Es maravilloso! Trabajan por muchas décadas, y la forma en que trabajan, la forma en que funcionan es maravillosa. Entonces, procurad explorar este tipo de información a partir de la ciencia del cuerpo, un libro del cuerpo.

Cómo funciona el hígado, es maravilloso. Cómo funciona el páncreas, es maravilloso. Cómo funciona cualquier órgano, es maravilloso. El riñón ¿Sabemos el tamaño del riñón? ¿La dimensión del riñón? Contiene miles de filtros, ¿quién produjo y fabricó un órgano tan delicado y maravilloso? Cada órgano es una maravilla, somos una coubicación de maravillas. Nosotros mismos somos una maravilla. Todos los órganos de nuestro cuerpo y mente son una maravilla, y no nos damos cuenta.

El punto es, ¿por qué son tan maravillosos? ¿Por qué son supra humanos? Puede que seamos seres humanos pero todo lo que nos constituye realmente trabaja en un plano supra humano. La forma en que trabajan los órganos de nuestro cuerpo, los órganos de nuestra mente, el cerebro, la forma en que el cerebro trabaja es maravillosa porque es totalmente celestial, es de Dioses. Y ahora tenemos que darle algo a estas fuerzas celestiales, y por lo tanto hay ciertas prácticas que ofrece adhyātma que van a servir y ponerse al servicio de las fuerzas celestiales. Dhyāna es una de estas cosas. Un pensamiento noble va a brindar con certeza un gran contento, y nutrición a algo en nuestro cuerpo sutil. Así dhyāna es un debe, en cierta forma, donde debe haber un proceso de pensamiento noble en forma regular. Se nos ha dado el cerebro, se nos ha dado el mecanismo de pensamiento. ¿Por qué somos tan prácticos y tratamos de mantenerlo involucrado en el propósito práctico de la vida? ¿Por qué no consideramos también que hay fuerzas celestiales que lo manejan, que lo dirigen? ¿Por qué no hacer algo para ellas? El proceso de pensamiento noble, escuchar el pensamiento noble, puede que no tengamos un pensamiento noble pero escuchar pensamientos nobles los va a servir, a atender. Por eso es que viene dhyāna también. No es que debamos asumir una posición, la posición de dhyāna. Puede ser el pensamiento noble, pensamiento sublime, *mantra-japās*, nombre de la divinidad. Si nos atrae o no, les atraerá o no a ellas, depende si nos atrae o no, porque si no nos atrae no vamos a continuar. Nos va a aburrir porque no nos atrae, no nos interesa. Pero si nos atrae, atrae algo en nosotros, algo muy vital en nosotros que hace que lo tengamos que hacer.

Les voy a dar un último ejemplo aquí para concluir esta sesión. ¿Cuántos de vosotros disfrutáis del aceite de ricino? ¿Es como un jugo delicioso? ¿Sustancia? Como podría gustaros el jugo de la rasgulla, gulabjamun, el jugo que tienen. O el jugo de las frutas, saboreamos el jugo de las frutas. ¿Algo en nosotros disfruta del aceite de ricino como del jugo? Pero algo en nosotros los disfruta. Es el colon. El colon no solo lo necesita, al colón le gusta, el colon lo quiere. Es incorrecto considerar que solo lo necesita. Le gusta porque lo lubrica y es un disfrute para él. Lo tomamos, lo tomamos porque lo necesitamos, no lo tomamos porque al colon le gusta. No lo tomamos porque al colon le gusta.

Pero no conocemos sus gustos y desagradados. No somos conscientes de los gustos y desagradados de nuestro corazón, gustos y desagradados de nuestro hígado, estómago, colon, vejiga, bazo, páncreas, intestinos, duodeno. Solo somos conscientes de lo que agrada a nuestros ojos, lo que es bueno para nuestros ojos, lo que es bueno para nuestros oídos, música sonora, una vista bella, una visión cautivante, una vista cautivante. Pero hay tantas cosas sutiles detrás de todo, de todos

ellos, tienen su sabor. Y por lo tanto vamos a tomar aceite de ricino. A ninguna parte de la boca o del pasaje a través del cual pasa parece gustarle pero a la entidad final, a donde va finalmente, al colon, pasando a través de todo el tubo digestivo llega al colon, y a éste le gusta, y por eso lo tomamos. De forma similar nuestro cuerpo sutil necesita aquellas cosas y no tenemos una lista larga que nos diga bríndale esto, bríndale aquello. Como la lengua, la lengua loca, no hay límite para las peticiones que pueden salir de la lengua, pedidos que pueden venir de nuestros sentidos y es una lista interminable. Aquí no hay tal lista, solo dhyāna, en la forma de un mero pensamiento noble, pensamiento trascendental, pensamiento sublime o *japa*, *nāma*, *nāma-sādhana*, *japa-sādhana*, todo eso es meditación, en el sentido de dhyāna. No necesita de vuestra cualificación. Todos somos capaces de hacerlo, podemos tomar el nombre de Dios, podemos tomar el nombre de Bhagawān, podemos recitar Om, podemos recitar mantras, recitar nāma. Eso sin duda va a atender al cuerpo sutil y éste será cuidado.

Entonces *japa* es *dhyāna*. Si estamos totalmente involucrados en *japa* o no estamos totalmente en ello, solo se espera el acto de *japa*. ¿Cuál es el problema? También el pensamiento noble, el proceso de pensamiento sublime, poco trascendente, transmateria, transpersonal, tal proceso de pensamiento también nutre esos aspectos del cuerpo sutil. Por eso se prescribe dhyāna en adhyātma, en yoga y en todas las llamadas prácticas espirituales. Entonces, comprendamos esta connotación de dhyāna, no necesitamos sentarnos rectos, firmes, estables, integrados, etc, etc, con involucramiento, absorción, etc. Incluso si eso no ocurre, deberíamos hacerlo, si lo hacemos el beneficiario es el cuerpo sutil. Sin duda va a recibir los beneficios. Procurad entender esta dimensión de dhyāna, también. Es suficiente por esta sesión.

Namaskar