

Namaskar,

Hoy nos toca la lección 7.

En el último par de sesiones, vimos los *yamas* y *niyamas*, el sistema ético-religioso de *yamas* y *niyamas*, el *ashtang* yoga al completo y un poco sobre el concepto de meditación dinámica del yoga de Guruji. Así que intentemos partir de ahí. Con respecto a los *yamas* y *niyamas*, que enfáticamente he dicho que no son principios ético-morales, permitidme aportar un argumento más a favor de esta posición.

Veréis, la moralidad-ética viene en el marco social de la mente. En el yoga, se supone que estás contigo mismo. Así que no se cuestiona ningún comportamiento. No te comportas contigo mismo; no hay manera de comportarse uno consigo mismo. La hay para comportarse con otras personas en sociedad. Actuaremos de forma diferente con distintas personas o podríamos tener un solo comportamiento con diferentes personas, pero este asunto es de un eterno subjetivismo, uno trabaja en sí mismo, por sí mismo, con uno mismo, en uno mismo.

Por tanto, la idea de la ética-moral que tenemos procede de una normativa. La ciencia no se aplica aquí. Es un ámbito totalmente diferente. Sin embargo, hay una única ética-moral cuando se trabaja con uno mismo, en el interior de cada uno. Y eso es lo que tenemos que entender. No son principios éticos-morales como tales porque tienen una referencia social. Sin embargo, en nuestro interior, la mayoría habréis experimentado que, haciendo *asanas*, estáis más involucrados; estáis más integrados mientras hacéis vuestras *asanas*. Pero mientras estáis en *pranayama* o, en algunos casos, incluso en *Shavasana*, mientras estáis en *Shavasana*, muchos no estáis en *Shavasana*, estáis inquietos. Entonces, parece que estáis en *Shavasana* en medio del escenario de la clase, en el ámbito de la clase. No nos involucramos, digamos, en *Pranayama*, o *japa* o *dhyana*, tanto como podemos hacerlo en las *asanas*. Estamos mejor integrados, pues, en *asanas*, no tanto en *pranayama*, o *japa*, o *dhyana*. En esos casos en los que no estamos tan integrados o no tan involucrados que tendemos a degradar tales prácticas sutiles, eso muestra que nos falta base moral y ética. Tenemos unos fundamentos más fuertes para hacer *asanas* como posturas, por supuesto, pero no tenemos esa ética moral reforzada dentro de nosotros mismos en términos de integraciones. Estamos menos integrados; muchas veces aparentamos que sí lo estamos e intentamos hacerlo de forma coercitiva; nos forzamos tanto a nosotros mismos a “estar haciendo”, que fallamos, nos falta esa base de integración en los aspectos superiores del Yoga. Por tanto, necesitamos desarrollar la ética-moral, hacer la práctica de *pranayam* con la misma involucración, de la misma manera que hacemos en nuestras *asanas*, en *asanas* o *japa*, *dhyana*, meditación, etc. Para ello es precisamente esta noción de ética-moral o *niti dharma*.

El *niti dharma* es totalmente diferente cuando uno trabaja en uno mismo, dentro de uno mismo, por uno mismo. Por tanto, intenta entender que no son principios éticos-morales, porque estamos trabajando con nosotros mismos y, por lo tanto, no es correcto llamarlos principios éticos-morales.

Cuando nuestros *samskaras* evolucionen, entonces quizás nos involucremos más,

nos integremos más, incluso en *pranayama*, o en meditación, o mientras estamos en *japa*, o en *dhyana*. Carecer de esa integración significa que no tenemos una moralidad suficientemente desarrollada para prácticas más sutiles.

Entonces, aunque los consideremos principios éticos-morales, son totalmente diferentes de la ética-moral con la que estamos familiarizados, que proceden de la ciencia normativa.

Lo que intento que entendáis es que hemos de practicar las integraciones. A veces estamos integrados, algunas personas están integradas haciendo estiramientos hacia atrás y no lo están en los estiramientos hacia delante, o viceversa. En algunas posturas, muestran mejor disposición y, por tanto, tienen mejores integraciones, mientras que en algunas otras *asanas*, que no se les dan tan bien, se produce una disparidad en nuestra implicación, en nuestra integración. Así que siempre que hay un enrarecimiento en este aspecto significa que carecemos de *satva* (verdad), carecemos de moralidad, carecemos de ética para hacer eso. Por eso, este era un punto más con el que quería que entendierais que *yama* y *niyama* no son principios éticos morales.

Ahimsa-himsa (no violencia-violencia) en *asanas*; trata de entender cómo será, qué llamarás *himsa* en *asana* y qué llamarás *ahimsa* en *asana*. Es diferente en *pranayama*, lo que llamaríamos *himsa* en *pranayama* sería diferente de *himsa* en *asana* o *ahimsa* en *pranayama* que *ahimsa* en *asanas*.

Satya, la veracidad; donde no estés integrado, no hay veracidad; donde estemos mejor integrados, hay una posibilidad de que lo estés haciendo más verazmente, mientras que si no estás bien dispuesto a ciertas práctica o cierto nivel de práctica, eso significa que no nos estamos adhiriendo a *satya*, la verdad, no estamos siendo veraces. Intenta reflexionar sobre qué es la veracidad en el ámbito interno. Veracidad en las *asanas*, veracidad en *Pranayama*, veracidad en otras prácticas de yoga.

Así también *brahmacharya* (continencia); si has disipado el estado de la mente, eso es *abrahmacharya* (no-continencia); si estás comprometido con la pureza, la piedad, la santidad, eso es *brahmacharya*. ¿Estamos santificados en todas las *asanas* que hacemos o sucede que en algunas no lo estamos tanto?

En algunas *asanas* tenemos una mente más pura y en algunas no tanto, de modo que la pureza de la mente, la pureza de nuestra consciencia, la santidad de nuestra mente, la santidad de nuestra consciencia difiere, incluso entre las *asanas*. En algunas *asanas* estaremos más escasos, en otras no. Seremos más puros en algunas *asanas*, no tan puros en otras. Así que la pureza será diferente entre *asanas* y entre las *asanas* y el *pranayama* o entre *asana*, *pranayama* y *dhyana*, entre *asana*, *pranayama*, *dhyana* y *japa*. Por lo tanto, en el ámbito interno existe una idea totalmente diferente de la moralidad-ética. Quiero que reflexiones sobre ese aspecto también.

Lo mismo sucede con el *dharma*, seremos más *dhármicos*, es decir, con mayor religiosidad, en ciertos aspectos de nuestra práctica, y tenemos un tipo de religiosidad inferior en algunos otros aspectos de nuestra práctica, que deberíamos de abordar, hemos de reformarlos e identificar dónde hay falta de religiosidad, es necesario que lo gestionemos de alguna forma. Este es un aspecto más que os quería mostrar.

La última vez también nos referimos a la meditación dinámica en el yoga de Guruji. Cuando se trata de meditación dinámica, a menudo hablamos de los aspectos dinámicos

de nuestro cuerpo en *asanas*. Pero sabemos que algunas personas son dinámicas en la mente. En yoga, cuando se da una meditación dinámica, no significa necesariamente que el cuerpo deba estar en modo dinámico para que se dé la meditación. Es un modo dinámico de nuestro proceso de pensamiento. Es un modo dinámico de nuestra función mental. Como dije, el dije, el pensamiento, el pensador y el acto de pensar.

En las *asanas*, tenemos que identificar que hay un pensamiento. ¿Estamos haciendo *asanas* sin pensar? ¿Deberíamos hacer un *asana* sin pensar? No queremos hacer *asanas* irreflexivamente. Tiene que haber un pensamiento y entonces tiene que haber un pensamiento compatible, tiene que haber un pensamiento adecuado, tiene que haber un pensamiento noble. Entonces considerar el pensamiento en un *asana*, luego el pensador y el acto de pensar. Entended esta triada.

Por lo tanto, **en la estructura básica de las *asanas* hay 2 procesos**, de los que hablo a menudo en las clases: **Hay un proceso de acción y un proceso de pensamiento.**

Hemos confundido el yoga con algo muy, muy activo y solo nos preocupamos por el proceso de acción y entonces todas las instrucciones hacen referencia a esas acciones. ¿Cómo debemos ser activos en cuerpo, mente y respiración? ¿Cuáles deben ser las distintas acciones en el cuerpo, la mente y la respiración?

Pensamos que es solo actividad y las instrucciones pertenecen, por lo general, al cuerpo; esa es la equivocación y, por lo tanto, pensamos que la acción en las *asanas* hace referencia al cuerpo solamente.

Pero las *asanas* son una mezcla de proceso de actividad y proceso de pensamiento. Cuando tienes percepción consciente en tus *asanas*, cuando tienes sensibilidad en tus *asanas*, cuando tienes sensibilidad y percepción consciente, no puedes decir que no tienes un pensamiento. Ciertamente, habrá un pensamiento, cuando eres consciente y cuando estás sensitivo. Así que la sensibilidad y la consciencia activarán el proceso de pensamiento. Y un proceso de pensamiento no es solo tener un pensamiento, no es posible que sea tener simplemente un pensamiento.

El hombre común, no se dará cuenta de esto. Solo somos conscientes de nuestros pensamientos; podemos ser conscientes de nuestros pensamientos en nuestros negocios, en la actividad de la vida. Cuando hay un pensamiento, invariablemente hay un pensador, y cuando hay un pensador, y hay un pensamiento, existe también el acto de pensar. Así que debemos descifrar la dinámica de nuestra consciencia, la dinámica de las funciones de nuestra mente. Porque la mente es pensante, la mente tiene un pensamiento, la mente piensa y la mente es un pensador. Así que la mente rota en estas tres esferas.

Dado que la mente en sí es un pensador, no se puede decir que la mente sea diferente al pensador. La mente misma se convierte en pensadora. ¿Dónde está el acto de pensar? De nuevo la mente, el acto de pensar también está en la mente. ¿Dónde está el pensamiento? El pensamiento está en la mente. **Así que debemos intentar entender estos tres perfiles de nuestra mente: el pensamiento, el pensador y el acto de pensar.**

En el proceso de pensamiento tenemos esta dinámica. Estas son dinámicas de la mente, y para la meditatividad y la meditación siempre es perfectamente correcto

seguir un proceso, que es una meditación dinámica.

Cuando eres un yogui avanzado, cuando vas más allá, entonces es un ámbito diferente. En el terreno mundano, en nuestra actividad diaria, no estamos acostumbrados a ciertos pensamientos, y estamos acostumbrados a otros. Estamos familiarizados con ciertos pensamientos, relacionados con la mundanalidad, la materialidad mundana y el fenómeno mundano. Y por eso muchas veces tenemos una pausa y solo pensamos en lo que pasa con nuestros pensamientos. ¿De qué trata el pensamiento? Podemos evaluar nuestros pensamientos, podemos objetivar nuestros pensamientos pero no objetivamos al pensador. No intentamos objetivar al pensador que hay en nuestro interior. Y no tratamos de objetivar el acto de pensar que se da dentro de nosotros. El ámbito mundano no favorece poder tener un pensamiento sobre el pensamiento.

Si recordáis la última vez, os hablé del pensamiento sobre el pensamiento, el pensamiento sobre el acto de pensar, el pensamiento sobre el pensador. Pero en el yoga se nos ha dado un terreno maravilloso para distinguir, identificar y comprender la interacción, entender su interacción. Y, por tanto, las *asanas*, los *pranayamas* son un campo maravilloso para llevar a cabo este tipo de estudio, donde habrá un pensamiento sobre el pensamiento, pensamiento sobre el pensador, un pensamiento sobre el acto de pensar. La interrelación entre el pensamiento del pensamiento, el pensamiento del acto de pensar y el pensamiento del pensador. Escuchad esto con atención, de lo contrario puede ser bastante desconcertante y también confuso.

En un estado de yoga, cuando la consciencia está bastante asentada y serena, puedes identificar el pensamiento del pensamiento. Puede haber un pensamiento sobre el pensamiento. Puede haber una investigación sobre el pensamiento. ¿Qué es este pensamiento? ¿De dónde ha venido el pensamiento? ¿Vale la pena? ¿Vale la pena recrearse en el pensamiento? ¿O debemos alejarnos de él?

Así el pensamiento también estará bajo escrutinio en un proceso yóguico. Debe estar bajo escrutinio porque todos queréis tener un pensamiento correcto, un buen pensamiento. Así que, siempre que llegue un mal pensamiento, damos un paso y nos apartamos de ese pensamiento, porque no es un buen pensamiento, no es un pensamiento adecuado.

Así que hay un pensamiento sobre el pensamiento y luego, de manera similar, se plantea un pensamiento sobre el acto de pensar, es decir, se investiga y evalúa el propio acto de pensar. ¿La acción de pensar se basa en la memoria, en la percepción, la cognición, la sensación, la experiencia?

Entonces hay un pensamiento sobre la acción de pensar y un pensamiento también sobre el pensador. Porque en el estado yóguico estamos más instalados en nuestra entidad subjetiva. Por lo tanto, somos capaces de tener un reflejo claro del pensador.

En el ámbito mundano oscilaremos entre diferentes estados de ánimo. En él, oscilamos entre diferentes estados de ánimo porque nos enfrentamos a personas queridas, personas no queridas, personas extrañas, personas aliadas, personas que nos agradan, personas que no, hay por ello mucha oscilación en el perfil del pensador. La entidad subjetiva cambia cuando tienes un aliado frente a ti o a un extraño. El aliado puede estar ahí en ese momento y se marchará, se irá y un extraño llegará después. Así que hay cambios

que no están en nuestras manos, y eso influye en nuestra entidad subjetiva.

Ahora, en los procesos yóguicos, no tenemos tantas oscilaciones de estas, porque estamos dentro de nosotros mismos. Es una situación más asentada y, por lo tanto, el perfil del pensador, de la entidad subjetiva, sería más estable, consistente, en lugar de cambiante y, por ello, se puede dar un pensamiento sobre el pensador. Así que este **pensamiento sobre el pensamiento, pensamiento sobre el pensador, pensamiento sobre el acto de pensar; estos son los aspectos de las dinámicas en la meditación.**

Ahora bien, hay ciertos patrones en los que podemos tener un proceso de pensamiento meditativo y ciertos ámbitos de los pensamientos que no implican un proceso de pensamiento meditativo, que no cumplen los requisitos para un proceso de pensamiento meditativo. No todo pensamiento puede ser meditativo. Todos los pensamientos no pueden ser meditativos.

Hay algunos pensamientos que sí son meditativos. Por eso en la preparación esencial del yoga se nos habla de *satsanga*. En *satsanga*, vamos a través de muchos pensamientos sobre los que merece la pena meditar, que son potencialmente meditativos, que pueden llevarnos hacia el plano meditativo de la mente.

Así que habrá pensamientos meditativos si estás en *satsanga*, pero en la confusión mundana si estás en *rajo sanga* y *tamo sanga* (nota traducción: se refiere a la esfera de las gunas: satva, luminosidad, rajás, actividad y tamas, inercia)... no identificarás los pensamientos que son potenciales meditativos. Por tanto, debemos desarrollar nuestro proceso de pensamiento en un ámbito tal... en el cual la gente mundana no se sienten alentadas, ya que están preocupadas por la vida y por vivir. Porque ¿Qué es, después de todo, la vida? En una perspectiva, la vida es tener todas las relaciones. Debemos relacionarnos con las cosas y las personas que nos rodean, eso es la vida. Si no nos relacionamos con la gente y las cosas que nos rodean, no es vida, eso no es vivir.

Hay muchas definiciones de cómo vivir la vida, una de ellas es que debes relacionarte con las cosas que te rodean. Otras cosas deben relacionarse contigo, la gente y las cosas que te rodean deben relacionarse contigo. Debes relacionarte con ellos y esta relación, este acto de relacionarse, esta condición de relacionarse, se llama vida. Si eso no se da, no lo llamamos vida, no lo llamamos vivir. Como una persona en coma, una persona inconsciente está viviendo, pero no lo llamamos vida. Porque esa persona en estado comatoso o inconsciente no se relaciona con nada alrededor. No puede relacionarse con nada de lo que le rodea, por lo tanto, no lo llamamos realmente vida o vivir. O lo que llamamos vida vegetal. Cuando alguien está en una situación de vida vegetal, no es vida, eso no es vivir, no queremos tal vida. Simplemente no queremos estar viviendo.

Así que en el ámbito mundano, tenemos contenidos de pensamiento. No todos los contenidos de pensamiento son aptos para una función de la facultad superior del cerebro, la función de la facultad superior de la mente. Así que debemos desarrollar una relación con tales contenidos, que trascienden a las condiciones mundanas, trascienden a las condiciones materiales. Como decimos en filosofía.

Los temas filosóficos tienen mucho potencial para los procesos meditativos. Tienen potenciales meditativos. Algo tiene que ser transpersonal, transprosaico, transmundano. Así que tenemos que mejorar nuestra asociación con tales cosas para meditar sobre

ellas.

En estos días se ha puesto de moda, incluso los médicos aconsejan a la gente que recurra a la meditación. Dicen que todo el mundo debería hacer meditación 5-10 minutos cada día, que es bueno.

Pero, entonces, si no hay asociación con los objetos meditativos, con temas meditativos, con contenidos de pensamiento meditativo, ¿cómo se puede alcanzar la meditación? Por ello, *satsanga* es tan importante. En *satsanga* obtendrás mucho material para ser meditativo. En *sadhana sanga* conseguirás mucho material para la meditatividad. Y en *shastra sanga*, *adhyatma shastra*, *moksha shastra*, *dharma shastra*, *yoga shastra*, *karma shastra*; en varios *shastras* (tratados), *adhyatma shastra*, hay una gran cantidad, están repletos, de material meditativo. Tenemos que aumentar nuestra asociación con tales aspectos, temas, para ser meditativos.

Os daré solo un ejemplo: si alguien está muy implicado con el dinero, las finanzas, las glorias materiales, la riqueza, esa persona, si le aconsejas que medite, ¿cómo va a meditar sobre el tema que obsesiona a su mente, que ocupa su mente, el dinero, más dinero, más y más dinero, la riqueza, más y más riqueza, más y más y más riqueza? Adquirir riqueza, preservar la riqueza, mantener la riqueza, aumentar la riqueza. Quienes son personas muy, muy, muy materialistas no encuentran de ningún modo esta materia, la materia de pensamiento en absoluto.

Por lo tanto, como estudiante de yoga, si hoy se le pide al hombre que haga meditación, es importante que mejore la base, el sistema de apoyo para el pensamiento meditativo. Si hay escasez de pensamiento meditativo, ¿sobre qué va a meditar? ¿Cómo vas a meditar? **Así que como investigadores del yoga, tenemos que aumentar nuestro acceso a temas dignos de meditación. Pensamientos dignos de meditación.** Solo entonces, seremos capaces de meditar y **en el yoga estás abierto a eso. El ámbito interno es un terreno transmateria y hay muchos temas para meditar sobre ellos. ¿Cómo interactúan el cuerpo, la mente y la respiración entre sí? ¿Qué hacen el uno por el otro? ¿Cómo se convierten en benefactores, beneficiarios unos de otros? Hay una enorme cantidad de materia para estudiar y lo que estudies tendrá muchos potenciales meditativos.**

En la fisiología esotérica también encontramos cantidad de materia para estudiar.

En la función del riñón, la función del hígado, la función del estómago, no hay potencial meditativo allí, ¿qué hace el hígado? Mirad en el libro de anatomía, no hay nada sobre lo que valga la pena meditar. ¿Cómo funciona el hígado como tal? ¿Cómo funciona el riñón como riñón? Pero si vamos más allá, comprendemos de qué forma nuestro cuerpo es una maravilla. Intentad entender de qué manera es el riñón un órgano maravilloso. El hombre corriente no tiene ni idea de que hay un millón de filtros en un riñón de tan pequeño tamaño.

El corazón, el órgano coronario, la forma en que funciona, es una maravilla, el hombre común no lo sabe, solo dice que su corazón late y quiere que el corazón lata. No tiene la menor idea de lo maravilloso que es el corazón. Lo incesantemente que está trabajando. Funciona sin descanso. Funciona durante décadas y décadas y décadas, sin vacaciones, sin domingos, sin permisos ocasionales, sin permisos privilegiados. Es una maravilla

cómo funciona. Lo que hace, es una maravilla. Cuánto hace. ¡Es una maravilla! Así que tendremos que ir un poco más allá de esta visión mecánica del cuerpo y tratar de apreciar este cuerpo como una maravilla. Luego, más allá, intentaremos entender cómo funciona el hígado para el resto del cuerpo, para los órganos de la mente, el funcionamiento del riñón para el resto del cuerpo, para los órganos de la mente.

Cuando trabajan entre ellos mismos, como una familia, el riñón no es solo un órgano nefrológico. No tiene sentido poner una etiqueta al riñón como órgano nefrológico, al hígado como órgano digestivo, porque lo que hacen entre ellos es increíble, ¡inexplorado! Ningún libro de anatomía te lo dirá. Solo terminará refiriéndose a una enfermedad psicosomática del hígado, o estómago, o riñones, o corazón, o vejiga. Enfermedad psicosomática...

Pero entre ellos trabajan como una familia, de forma totalmente diferente. La anatomía no es el campo en el que lo describirá. Tendrás que adentrarte en la anatomía esotérica para entender un poco de esto, y el yoga abre ese libro de anatomía esotérica. Entonces entenderás que cualquier órgano es una maravilla.

Hay muchas cosas de este tipo sobre las que meditar, en las que reflexionar. Así que debe haber materia sobre la que puedas reflexionar, se volverá pensativa, se volverá meditativa, se volverá reflectiva. ¡Esa materia debe desarrollarse, debe adquirirse, se debe recoger en nuestra vida en lugar de simplemente aconsejar a todo el mundo que haga meditación 5-10 minutos todos los días! Por ese motivo, **la meditación dinámica es tan importante antes de pasar a una meditación más fina, que viene en el yoga clásico.**

Eso es lo que quería decir un poco sobre la meditatividad dinámica, de la que habló Guruji, su yoga tenía meditatividad dinámica. Mientras, como dije la última vez, todos estamos involucrados en la acción de las *asanas*, ¿he hecho esto, he hecho aquello, he hecho todo? Solo queremos estar en la actividad del cuerpo. Mientras, **cada *asana* para él se convertía en un espejo. El espejo que refleja el pensamiento, el espejo que refleja el acto de pensar, el espejo que refleja el pensador. Y él los pondría en el yunque, los moldearía, los tallaría, los esculpiría, los cultivaría, los sazonaría.**

Eso es lo que tiene que pasar en el yoga esencial. Su yoga era un proceso meditativo dinámico en lugar de lo que queremos nosotros, perfeccionar nuestro *Sirsasana*. Nosotros queremos hacer *Sirsasana* correcto, un *Sirsasana* correcto, un *Sirsasana* perfecto, un *Sirsasana* preciso. Y como postura tratamos de hacerlo, como postura luchamos, nos esforzamos, sinceramente, para ver que nuestra postura esté bien, correcta, perfecta, precisa. Apenas nos damos cuenta de lo que la postura hace en nuestra entidad subjetiva, nuestras entidades instrumentales, nuestra mente, consciencia, psique; no tenemos conocimiento de ello. Mientras que cuando estás en *yogasana*, éstas hacen mucho en ti, más que lo que tú hagas en *asana*, el *asana* hace mucho más en ti. Cuando el *asana* hace mucho en ti; ¿qué es ese tú? Tú como pensador, tú como acto de pensar, tú como locus de pensamiento. Eso es *svadhyaya*.

Así que en el yoga de Guruji se daba esta meditación dinámica. Necesitamos aprender la lección de cómo podemos hacer de nuestro proceso uno similar, en el que exista una meditación dinámica, donde no solo tratemos de perfeccionar la postura, tallar, esculpir la postura. Iremos más allá. Iremos más allá hasta *yogasana*.

Ese es el motivo por el que he estado diciendo que **las posturas y las asanas son diferentes**.

Con esto, dejadme que os emplace a mi próxima sesión: ¿cómo las asanas se convierten en yoga? Las posturas no son yoga, las posturas tienen que convertirse en *asanas* y las *asanas* pueden convertirse en yoga. Intentemos comprenderlo porque todo este tiempo os he dicho que las posturas no son yoga, las posturas no son yoga, las posturas no son yoga, las posturas no son *asanas*. Tratemos de ver esto en la próxima sesión: ¿Cómo hay yoga o cómo puede haber yoga en lo que hacemos como *yogasanas*? ¿Cómo es *yog* en las *yogasanas*? ¿Cómo ese *yog* no está en las posturas? Eso es para la próxima sesión.

Gracias por vuestra paciencia y espero que podáis tener un proceso de pensamiento concreto con lo que he tratado de decirles sobre la educación del yoga.

Muchas gracias.