

Lección 18: Educación de Yoga en línea con Sri Prashant Iyengar

Namaskar.

Bienvenidos a esta nueva sesión. La sesión previa comenzamos explorando el acto del habla: Vachika Kriya.

Hay mucho por explorar. Veréis, hay un par de dimensiones, que debemos considerar.

Sabemos que cuando se trata de yoga queremos tener el mayor involucramiento posible, porque si no hay compromiso, involucramiento, sabemos que se trata de un pseudo yoga, no es yoga en lo más mínimo. El compromiso, el involucramiento, se vuelve un aspecto prominente. Permitidme entonces daros un ejemplo aquí de cómo el órgano del habla tiene, en una gran medida, control sobre la mente. Ahora, por qué nos falta el compromiso o por qué variamos en la profundidad con que nos adentramos en ello, es por la mente.

La fuerza de la mente es tal, que es muy difícil quedarse adentrado en la profundidad, sin divagar. Y la mente nos hace variar la profundidad de indagación. Pero el habla oral tiene una cantidad importante de control para evitar la digresión de la mente. Pueden pensar por ejemplo en cómo hacen los padres, cuando los niños están leyendo un libro, están estudiando un libro de texto, y para que se concentren más en lo que están leyendo, les piden que lo lean en voz alta, si lo estaban leyendo en silencio, en forma mental, podemos entender el alcance de la digresión. En el momento en que comienzan a leer en voz alta, se evita en una gran medida la digresión de la mente, se evita que se disperse. Por eso es que los padres les piden a los niños pequeños claro, no le podéis pedir a los hijos mayores, que lean en voz alta. Por eso incluso cuando leemos un libro, si estáis leyendo el libro en forma mental, en silencio, la mente puede variar en su nivel de profundización, en la profundidad de compenetración.

Pero suponed que es un libro importante, es un libro particularmente importante, un libro sobre filosofía, espiritualidad, adhyatma, necesitáis leerlo en voz alta. Entonces, evitaréis la digresión de la mente; la mente se mantiene involucrada porque cuando leemos el libro en voz alta hay un acto visual; vuestros ojos están mirando al libro, y al leerlo, los ojos van recorriendo las palabras y las líneas, las páginas, los ojos están involucrados. Entonces la mente detrás de los ojos está involucrada.

Ahora, cuando estáis leyendo un libro en voz alta, estáis leyendo lo que el libro tiene, la materia escrita en él, por lo tanto, nuevamente, la mente detrás del órgano oral también está involucrada.

Como la mente está detrás de todos los órganos, la mente detrás del ojo está involucrada, la mente detrás del órgano vocal está involucrada, y ahora la mente detrás de los oídos también está involucrada. Ahora podéis construir que os estoy hablando, soy el que habla y vosotros sois los que escucháis, pero yo también soy el oyente de mi propia habla y palabras; no es que yo no pueda oírme a mí mismo, yo estoy escuchando mi propio discurso, no sois solo vosotros los que oís mis palabras.

Entonces observad, la mente es atraída desde tres dimensiones. Una es por parte de los ojos, la otra es por parte del órgano vocal, y la tercera es por los oídos. Entonces, si leéis un libro en voz alta, los oídos también están involucrados, entonces los oídos también van a recibir la materia del libro. La mente detrás del oído también se mantiene involucrada, de modo que la mente se involucra el triple, pero si leéis en silencio entonces solo la mente detrás de los ojos es la que se involucra, solo esa. La mente detrás de los oídos no se involucra, no ha sido invitada. La mente de la boca no está siendo invitada porque estáis leyendo en forma

silenciosa, por lo tanto, tenemos esa cultura de *Pathana Pathan* en nuestra tradición y esa es la ventaja cuando se está dando el acto de la oratoria. Entonces leed el libro en voz alta, no solo por leerlo en voz alta, también observad que estéis usando la entonación apropiada, la cultura del discurso.

Si es un enunciado interrogativo debéis darle la entonación de interrogación. La entonación debe ser acorde. Ser acorde al enunciado cualquiera sea el enunciado. Entonces la cultura del discurso es importante, dejará una mejor impronta sobre la corteza y la materia quedará mejor impresa.

Entonces el acto vocal es también un tipo de controlador de la mente en cierto sentido. La mente no va a divagar si estéis leyendo en voz alta. Entonces comprended cómo esto puede ser una invitación, una invitación para la mente, y lo que queremos es que la mente esté involucrada en lo que sea que se está haciendo y más particularmente en Yoga. No queremos hacer Yoga sin un involucramiento significativo de la mente, queremos que la mente esté más y más absorta y el acto del habla ayudará a generar eso.

Ahora, no se trata de hablar en voz alta como dije en la sesión previa, como si fuera un comentario constante, como un comentarista haciendo un comentario continuo, tendréis que estar más alerta acerca de acciones, respuestas, resistencias, asistencias, posiciones, propósitos. También podéis leer vuestros propósitos si estéis comentando acerca de vuestras dinámicas, leeréis vuestro accionamiento, y solo vosotros podéis leer vuestros motivos, los podéis ocultar a los demás, podéis no mostrarlos o podéis incluso engañar a los demás poniéndolos una máscara. Así, alguien puede pensar que tenéis un accionar, una intención, muy noble, que puede que en realidad no tengáis, que no sea un accionar noble, sino que sea una intención bastante egoísta.

Pero podéis leer vuestra propia mente, podéis leerla, la intención que subyace, el motivo es una verdad al desnudo para vosotros. Así, los aspectos psico mentales en vuestras dinámicas estarán atrapados porque la mente está comentando, y eso es algo muy importante en yoga como *Vachika Kriya*.

Luego, observad que hay muchas otras dimensiones, dejadme hablaros acerca de las otras dimensiones; hay un maravilloso *Shanti Mantra* que reza, “que mi mente se establezca en mi habla, que mi habla se establezca mi mente”.

Es un *shantimantra* maravilloso

‘van me manasi pratishthita mano me vaci pratishthitam’.

Comprended entonces la importancia de esto, porque de lo contrario, en nuestra vida diaria de rutina, lo que hacemos, lo que pensamos y lo que decimos no tiene compatibilidad, podemos decir una cosa y a la vez tener mentalmente una intención totalmente incompatible y luego lo que hacemos es otra cosa diferente, entonces puede haber tres aspectos que estropean nuestras actividades, estropean nuestras acciones. Este es uno de los principios de Satya, que es veracidad, no es solamente decir la verdad. La mente detrás de la verdad debería estar establecida en ella, os voy a contar una historia:

Un cierto día, algunos de los discípulos se quejaron al *Acharya* acerca de otro discípulo particular, diciendo que estaba mintiendo, que había mentido acerca de un tema en particular, le dijeron, está mintiendo, y el *Acharya* entonces llama al discípulo y le dice, cuéntame cuál es el hecho. Siendo un discípulo, y tratándose del *Acharya*, no podía mentir. Entonces debió decir la verdad; por su devoción a su *Acharya* no podía faltar a la verdad, lo que sí había hecho con sus amigos y colegas. Les estaba mintiendo acerca de un tema en particular. Ahora no podía mentir. Pero su *Acharya* dijo, estás diciendo la verdad, pero la estás diciendo con desdicha,

porque no te queda otra opción. No deseas decir la verdad, pero te ves forzado a decir la verdad porque te lo he pedido. El discípulo asintió con la cabeza. Si, dijo, he dicho la verdad sin compatibilidad con mi mente, no hay fidelidad. No había fidelidad en mi mente, no lo quería decir, pero lo dije. Me rehusaba a decirlo, no lo quería decir, entonces cualquier cosa que haya dicho lo he dicho con un gran descontento. Entonces, no había *Satya* de acuerdo con el *Dharma*. De acuerdo con el principio ético, moral, es la "verdad". Él ha dicho la verdad. Pero su mente no quería decir la verdad, su mente quería decir exactamente lo opuesto: lo dijo solo porque el *Acharya*, su Gurú, se lo preguntó. No podía mentir, y tuvo que abrirse con franqueza contra su voluntad. Decir la verdad contra nuestro deseo, de acuerdo con el *dharma* no es la verdad. De este modo, el *Shanti Mantra* dice, **"que mi habla se establezca en mi mente, que mi mente se establezca en mi habla"**. No solo con fidelidad, no solo con compatibilidad sino "Establecida". Ahora observad, cuando estáis realizando *Vachika Kriya* en vuestras *Asanas*, habrá absoluta fidelidad entre la mente y el habla, la acción y lo que se dice, porque articularéis lo que estáis haciendo, articularéis lo que se está haciendo, articularéis lo que está ocurriendo, articularéis cómo se hizo, cómo se hizo algo, qué se hizo, cómo se hizo algo, entonces al comentar acerca del acto, estaréis hablando con veracidad, estaréis diciendo la verdad, con la mente no solo con compatibilidad y fidelidad sino con la mente establecida en ello. No será como en el caso del discípulo que no quería decir la verdad al *Acharya* pero, como había coerción, tuvo que decirlo; tal vez no fue una pregunta coercitiva por parte del maestro, aún así, por la devoción que le tenía, tuvo que decir la verdad. Entonces no había fidelidad, no había compatibilidad y, por supuesto, esta condición "Establecida" era impensable aquí. Ahora, cuando realizáis un acto de comentario, tenéis un campo maravilloso para hablar con la verdad, la verdad esencial que se califica como verdad de acuerdo al *dharma*, la autoridad final, porque no estaréis diciendo lo que no hiciste, porque podéis estar mintiéndole a vuestro maestro, intenté, hice, intenté intencionadamente hacer algo, intenté esto, intenté aquello; podéis mentirle a vuestro maestro, pero no podéis mentiros a vosotros mismos. No hay campo para mentir, para estar mintiendo y por lo tanto es un campo maravilloso para *Satya*. Entonces os apuntaréis un mérito.

Aparte de otras ventajas que dije que obtendréis, desarrollando el conocimiento básico acerca de ello cuando estáis haciendo un acto de comentario, os volveréis más instruidos en el Yoga, más instruidos acerca de vuestras dinámicas, leeréis mejor vuestras intenciones, motivos, movimientos, ejecuciones, propósitos, contribuciones, participaciones, involucramientos, resistencias, asistencias. Identificaréis todo esto. Entonces no solamente estaréis obteniendo una imagen clara de las Dinámicas, sino que también os apuntaréis un mérito al hablar con la verdad. Como solemos decir: 'caminar lo que se dice, decir lo que se camina'. Podéis entonces comprender lo que significa caminar lo que se dice, decir lo que se camina. En *Asanas* estaréis haciéndolo bastante espontáneamente, bastante orgánicamente y con una enorme fidelidad, integración, estaréis apuntando un mérito al practicar la Verdad, con solo realizar un comentario silencioso continuo en *asanas*. ¿Por qué no ganarse ese mérito que se nos presenta tan fácil? Esa es otra dimensión; como dije, hay muchas dimensiones que debemos explorar. Ahora, vamos a explorar otra dimensión, y os sugiero que os asentéis en *Savasana*. Tumbaos en *Savasana*, entrad en *Savasana*. Tumbaos en *Savasana* con el alineamiento correcto, etc. Tomaos el tiempo para asentaros en *Savasana*. Podéis usar un bolster o sin bolster. Las opciones están ahí para vosotros, entonces daros tiempo, mientras tanto os voy

resumiendo y os vais asentando en *Savasana*, y quiero que mantengáis la atención en vuestro pecho. Quiero que tengáis consciencia de vuestros pulmones, pecho y respiración. Cómo interactúan la respiración y los pulmones, cómo interactúan la respiración y el pecho, cómo interactúan la respiración, la consciencia mental y el pecho, cómo interactúan la respiración, la consciencia mental y el pecho y los pulmones. Entonces comenzad desarrollando esa sensibilidad. Resumiendo, iremos por *Vachika Kriya*. y luego identificaréis que hay un sistema que estaréis explorando, del que no habla la anatomía. Porque la anatomía solo dirá que hay un sistema respiratorio y el pulmón es parte del sistema respiratorio, el pecho contiene los órganos respiratorios y hay una respiración allí, hay órganos respiratorios en él, eso es todo lo que la ciencia os puede decir, lo que la anatomía os dirá, lo que la fisiología os dirá, lo que os dirán las ciencias del cuerpo, entonces desde esa perspectiva procurad comprender vuestros pulmones como órganos respiratorios. Los pulmones que inhalan y los que exhalan, el pecho que inhala y el que exhala, desarrollad entonces vuestra sensibilidad. Ahora si os digo que debéis atender a vuestras inhalaciones primero, os diré ahora que debéis inhalar e inhalar más profundo. Inhalad más lento de lo normal de modo que sea más apropiado para la sensibilidad y también podéis sentirlo más, entonces observad inhalaciones más lentas y profundas. Podéis agregarle suplementos para profundizarla. No estoy sugiriendo la inhalación de un tirón. Podéis inhalar en etapas o podéis agregar suplementos y observar vuestros pulmones mientras inhaláis. Luego observad vuestros pulmones al exhalar. De manera similar observad exhalaciones más lentas y profundas. Ahora veréis que los órganos respiratorios, los pulmones se dilatan y distienden, responden, se activan, son abordados, utilizados, aplicados, etc. Entonces procurad comprobar todas esas cosas, cómo los pulmones están inhalando, cómo los pulmones reciben la inhalación, cómo los pulmones exhalan, cómo los pulmones liberan la exhalación, qué están recibiendo, dispensando, en qué sentido se están activando, en qué forma se están movilizándose. Comprenderéis entonces los músculos torácicos, los músculos respiratorios, los músculos intercostales, cómo se activan por medio de la inhalación y de la exhalación. Ahora os daré un esquema, seguid este esquema y luego con vuestra sensibilidad procurad comprender cómo hay un número n de formas de activar vuestro pecho durante la inhalación, durante la exhalación. Hay un número n de formas de abrir el pecho en la inhalación y distenderlo, y formas de relajar el pecho en la exhalación. No es solo una forma, lo que ahora estáis experimentando. En una forma activáis los pulmones y el pecho en la inhalación, en otra forma podéis distender vuestros pulmones y pecho en la exhalación. Entonces mientras estáis haciendo esto, tendréis que incorporar lo que os voy diciendo. Esto es lo que llamamos *Prana Kriya*.

Ahora estamos yendo a un formato en el que exhaláis primero e inhaláis luego, entonces el ciclo será de exhalación seguida por inhalación, exhalación y luego inhalación. Ahora, cuando vais a exhalar, exhaláis completo A, A, A, A como en "Uncle" (en inglés, una A grande, corta, alta, posterior en la garganta) e inhaláis Aa, Aa, Aa, Aa mientras inhaláis. Afinad vuestra observación y descubrid la A en la exhalación, la Aa en la inhalación. A en exhalación y Aa en inhalación, comprended los movimientos gráficos, la configuración, la constelación de la inhalación y de la exhalación. Hay movimientos gráficos en vuestra respiración, gráficamente están en un esquema. Una exhalación A, A, A, A (Uncle), una inhalación Aa, Aa, Aa, Aa.

Ahora, en los siguientes ciclos, continuad hasta que os dé las instrucciones completas, continuad lo que estáis haciendo y hacedlo literalmente y con sensibilidad. Leed el movimiento, leed la aerodinámica de vuestra respiración. Cómo se abren los pulmones en la inhalación, cómo se relajan los pulmones en la exhalación, cómo activa la Aa (de father, larga, anterior en la garganta, baja) en la inhalación y cómo distiende la A en la exhalación (de Uncle, corta, posterior en la garganta, alta). Ahora en los ciclos siguientes, vais a exhalar, Aa, Aa, Aa, Aa y vais a inhalar I, I, I (eagle, sweet, sweep, una I larga, ancha, posterior en la garganta). Observad la modulación gráfica que ocurre, que es bastante significativa, extraordinaria, podéis leerla.

La primera era A, respiración I (*en inglés 'E'*), y ahora AA, respiración I. Leedlo gráficamente. Un poco más lento y más profundo, ambas. Ahora en los siguientes ciclos, invertidlo. Exhalad I (larga, ancha, de eagle, sweet, sweep, E, E, E) e inhalad Aa, Aa, Aa. Leedlo con claridad, cómo hay una diferencia entre el segundo módulo y el tercero porque están yuxtapuestos. El segundo módulo y el tercer módulo estaban yuxtapuestos, entonces la comparación es clara. Ahora en los siguientes ciclos exhalad Aa, Aa, Aa (como en father), inhalad U, U, U como en 'fool' (U amplia, larga). Observad gráficamente cómo se moviliza de forma diferente la respiración. Podéis repetir el ciclo, exhalar Aa, como en father, inhalar U, y exhalar Aa como en father e inhalar Ei como en Angel, y observad las modulaciones gráficas que tienen lugar.

Ahora abandonadlo por un momento y escuchad atentamente. Se termina el aspecto práctico, ahora escuchad con atención. Cuando usáis estas formas de sonido, ved, particularmente hoy en día, con el advenimiento de este Corona virus, hay una obsesión, una manía con la recomendación de ejercitar los pulmones. Los médicos también están recomendando que debéis ejercitar vuestros pulmones por la infección del Corona, que afecta directamente a los pulmones, entonces recomiendan ejercitar los pulmones. Observad cuál es el fin de ejercitar algo sin activarlo. ¿Queréis ejercitar el cuerpo sin activarlo en lo más mínimo? Queréis primero mantener vuestras piernas activas, activar las piernas y luego ejercitarlas, activar los brazos y luego ejercitarlos, no queréis ir directamente a ejercitar vuestros brazos y miembros y piernas y cualquier parte del cuerpo. Primero debéis activar. No es lógico, carece de todo razonamiento incluso. Ejercitar sin activar, no es apropiado, no es lógico, no tiene ningún sentido. Por lo tanto, es importante activar. Cualquier parte del cuerpo que queráis ejercitar, primero debéis activarla. Si no la activáis, es un riesgo ejercitarla, pero observad, que los médicos pragmáticos nos aconsejan: ejercitad vuestros pulmones. Ahora, no tenemos idea de cómo activar nuestros pulmones, conocen solo un tipo de actividad, la inhalación de un tipo, la exhalación de un tipo, y así es cómo funcionan, esa es su actividad 24x7, pero observad cuántas actividades pueden realizar con la ayuda de este *Prana Kriya*.

En la jerga, escuchad la exhalación y la inhalación. A, exhalación, A inhalación, A exhalación, Aa exhalación, A exhalación, I inhalación, A exhalación, Ei exhalación, A exhalación, U inhalación. Podéis usar esta combinación, esta permutación. Para la exhalación habrá una forma de sonido estático, una vocal estática, A, A, A y para la inhalación podéis cambiar A, Aa, I, Ii, U, Uu, Ei, Eei, Oh, Ou, Am, Aha. Activaréis así vuestros pulmones de 10 formas, con 10 formas de sonido. Luego podéis proseguir con el proceso de ejercitar la exhalación, la inhalación con vocal estática y luego la exhalación cambiando las vocales. Inhalad A, exhalad A, inhalad A, exhalad AA, inhalad A, exhalad I, inhalad A, exhalad Uu. Podéis ir cambiando la

vocal para las exhalaciones, y activaréis vuestros pulmones de formas diferentes para las exhalaciones.

Movilizáis de forma diferente los músculos intercostales, las capas pulmonares, es un esquema diferente para inhalar y exhalar recurriendo a la forma del sonido. Este es el sistema pránico solo conocido por el Yoga, desconocido incluso para la ciencia ultra moderna. Y particularmente para el Neo Yoga, os hablan de sensibilidad de la respiración y la respiración activa, os dicen que debéis ser sensibles a la respiración en la nariz y las fosas nasales. Y luego hacen cualquier tipo de Pranayama, todo es acerca de la sensibilidad de la nariz y las fosas nasales, y luego se hace el pranayama. Observad cómo podéis abordar el trabajo de los pulmones, que son los órganos respiratorios, como puedes dirigirte a ellos, y esto es lo que llamamos el sistema pránico. Esto no lo explora la ciencia moderna. No tienen ni idea de esto.

Ahora haré una afirmación interesante. Todos pensamos que las lenguas, los lenguajes, son para nosotros. El órgano oral, es concebido para el lenguaje y nuestra oración tiene por finalidad realizar expresiones, comunicaciones, hablar con alguien, informar a alguien, comunicarle algo a alguien, conversar con alguien. No comprendemos cuál es el rol del órgano de la oratoria para uno mismo. ¿Habláis alguna vez con vosotros mismos? Si habláis con vosotros mismos, la gente dirá “Eres un/a lunático/a”. No estáis hablando con nadie, estáis hablando con vosotros mismos. Os llamarán lunáticos/as. Las personas lunáticas se hablan a sí mismas en voz alta. La gente sabia habla consigo misma, pero en silencio. Esa es la diferencia entre la gente lunática y las personas sagaces. Ambos se hablan a sí mismos. Casi nunca hablamos con nosotros mismos. Queremos alguien con quien hablar, alguien alrededor con quien hablar. Nunca tratamos de comprender el hablar con nosotros mismos. Solo las personas sabias hablan mucho consigo mismas y las personas lunáticas hablan mucho consigo mismas. No necesitan a nadie alrededor. Seguirán hablando en voz alta. No hay nadie quien oiga, y aun así seguirán hablando. Eso es por un defecto en el cerebro, un defecto psicológico.

Aquí los comentarios que estáis haciendo son para vosotros, los comentarios en silencio no son para que alguien los oiga, porque nadie los puede oír. Pero ahora habéis pronunciado estas formas de sonido en vuestras inhalaciones y exhalaciones. ¿Quién era el beneficiario? Vuestros pulmones eran los beneficiarios. Los pulmones se irrigaron de forma diferente. Muchos de vosotros habéis oído, los que habéis aprendido directamente de Guruji, el solía decir a menudo, inhalad desde vuestros músculos intercostales externos y luego a menudo decía inhalad desde vuestros músculos intercostales internos. Nadie le entendía, pero todos asentían, asentían con la cabeza. Nadie tenía ni idea de cómo debían hacerlo. En pocas palabras, estas son inhalaciones de anverso, cónicas reversas. Podéis inhalar de modo anverso, observad cómo inhalan los músculos intercostales, inhaláis en forma cónica reversa, observad cómo están inhalando los músculos intercostales, veréis que se activan en forma alternada los músculos intercostales internos y externos, activados por anverso, reverso, de forma cónica o triangular, en la respiración.

Entonces, hay una fórmula. Una es AA, I, exhalar AA, inhalar I, exhalar AA, inhalar I, y luego invertirlo, exhalar I, inhalar AA, exhalar I, inhalar AA, inhalación más lenta, no lo hagáis de prisa como yo lo digo. Id lento, suave, fluido. Se llama fórmula Aa, I, y fórmula I, AA en *prana Kriya*.

Fórmula AA, I y fórmula I, AA, obtendréis ambas anverso y reverso, con dos fórmulas. Y luego sabréis cómo se pueden activar los músculos intercostales internos y externos.

Tratáis de hacerlo con vuestra volición, voluntad y biomecánica y no lo conseguís. Y lo podéis conseguir fácilmente pronunciando las formas de sonido. Es por eso que en el misticismo del Yoga, la Kundalini tiene que ver con el sistema Pránico, y la Kundalini se simboliza con una serpiente y el Pranayama es el Encantador por medio de *Prana Kriya*. Entonces, con *Prana Kriya* estaréis encantando a la respiración que se moviliza en forma *pránica*. Las formas de sonido en silencio son como el encantador de la respiración. Es maravilloso como encantador de la respiración.

Entonces, eso es el sistema pránico en los pulmones porque estamos obsesionados con los pulmones como órgano respiratorio. Como estudiantes de Yoga debéis salir de esta obsesión. Luego, cuando hayáis aprendido más, comprenderéis que el abdomen es un lugar importante en la respiración *Pránica*. La espalda es un lugar importante, si es Pranayama sentado. Mientras que en el yoga de moda de hoy, en el Yoga disponible en los mostradores, en el que se sirve, la respiración significa pulmones, nariz y pulmones. La respiración significa nariz y pulmones, eso es todo. Pero cuando estéis más instruidos, sabréis que el abdomen es un órgano importante, y si estáis sentados, la espalda y la columna son órganos mucho más prominentes que los pulmones y el pecho. En todo caso, este es el sistema pránico.

Sabemos que hay un sistema nervioso en nuestro cuerpo físico que se constituye de aproximadamente unas 6.000 millas de cableado dentro del cuerpo. Y hay un sistema vascular en nuestro cuerpo que se forma de alrededor de 60.000 millas. Nadie ha identificado el sistema pránico. Si queréis tener una estimación de cuál es la longitud del sistema pránico, éste tiene que ser medido en una escala astronómica. No en términos de kilómetros y millas. Tiene que ser una escala astronómica, en todo el cuerpo hay sistema pránico.

Ahora, en el ejercicio pránico que estabais haciendo antes, estabais usando las vocales. ¿Hay alguna lengua que no tenga vocales? ¿Alguna palabra sin vocales? Cualquier palabra debe contener al menos una vocal, si no hay vocal entonces no es una palabra. Y en inglés tenéis esas pocas vocales. A, E, I, O, U. entonces esas pocas vocales dan un número N de palabras. ¿Cuántas palabras encontraréis en el volumen 20 del diccionario de Oxford? ¿Cuántas palabras se han formulado? Cada palabra tiene al menos una vocal, como mínimo. Comprended entonces el rol de las vocales en la lengua. Sin vocal, no hay palabra, sin palabra, no hay lenguaje. Ahora, ¿cómo funcionan estas vocales dentro de nosotros? Y hay vocales y consonantes, tenemos las vocales y las consonantes.

Ahora, si habéis leído la definición de Prana en el libro de Guruji, él lo define. Está definido en el texto, en los textos clásicos, *Vaishvik Prana Shakti*. *Vaishvik*- universal, es una energía cósmica universal. ¿Por qué universal? ¿Cómo universal? Ahora, si habéis hecho algo, lo que sea, y lo experimentáis, es tan personal, tan personalizado, ¿dónde se ve lo universal? Es por las formas de sonido, se vuelve energía cósmica universal. Porque todo el universo se pone en marcha, ¿cómo? Con el sonido.

La Física moderna dice que es el Big Bang. ¿Qué es Bang? ¿No es un sonido? Y nuestra metafísica dice que toda nuestra creación ha surgido del sonido. Entonces la fuente de toda la creación es el sonido. Todo el desenvolvimiento cosmológico es desde el sonido. Para los astrofísicos es el big bang, para los místicos es Om. Y todo el pranayama, todos los procesos de pranayama se producen recurriendo a las formas de sonido. Sin forma de sonido, no hay Pranayama. Sea con mantras o sin mantra, entonces es *Svara Vyanjanas*. De otra forma es solo respirar. Por eso se denomina *Pranayama* y no *Shvasayam*, se llama *Pranakriya* y no *Shvasa Kriya*.

Por eso hay un concepto de 51 *Shakti Peethas*. *Shakti* es la fuerza femenina detrás de la creación. La energía cósmica es la forma de energía femenina llamada *Shakti*. Y hay 51 *Shakti Peethas*. ¿Por qué 51? ¿Por qué no cualquier otro número? 51 porque hay 51 letras. Formas de sonido, es nuestro sistema. No diré que es Sánscrito. El Sánscrito lo adoptó. Nuestro sistema oral, el sistema vocal, cualquiera sea el sonido que produce, es entre A a *Ksha* y estas son las letras de A a *Ksha*. Y son 51. Si las contáis, son 51. Y todos en *Shakti Peetha* tienen una sola letra, no hay repetición de la letra en 2 *Shakti Peethas*. Cada *Shakti Peetha* tiene una letra. Por eso se le dice de A a *Ksha*. Y hay un maravilloso Upanishad que expone acerca de la manifestación de estas formas de sonido en el Cosmos, el desenvolvimiento del Cosmos. Se llama *Aksho Upanishad*. *Aksha* significa de A a *Ksha*. Como en inglés decís de la A a la Z, en Sánscrito es de A a *Ksha* y estas son formas de sonido para las que nuestra fisiología es adecuada. Estas formas de sonido juegan un rol fundamental en el microcosmos del universo interno y el Yoga lo ha identificado. Así ha ido por *Naad Sadhana*, *Shabda Sadhana*. No les llamamos letras, letras literales como decís en inglés. No les decimos nada como letras literales. Son *Akshara*, *Ak-shara*. *Shara* significa destructible. *Akshara* significa indestructible. Así, estas letras son formas de sonido indestructibles, porque son semilla de toda la creación.

En nuestra próxima sesión, procuraremos comprender otra dimensión de estas formas de sonido, cómo funcionan. Esto queda para la próxima sesión, en la que usaremos una combinación de *Vaikhari* y *Madhyama* y luego veremos cómo trabajan sobre nuestra fisiología, cómo trabajan en nuestro cuerpo orgánico, como trabajan en nuestra región *granthis*, la fisiología esotérica habla de 3 *granthis* cruces de nudo. *K-N-O-T* cruces de nudo. La zona de la pasión, la zona emocional, la zona intelectual. Tenemos muchos nudos en nuestras zonas intelectuales, la región de la cabeza, muchos nudos en el corazón, en la zona emocional, en la zona sentimental y muchos nudos en la región de la pasión, la zona de la pasión, el abdomen. Esto es para la próxima sesión.

Muchas gracias. Namaskar.