

Lección 22: Educación de Yoga en línea con Sri Prashant Iyengar

Namaste en esta nueva sesión.

En la última sesión, estuvimos considerando la diferencia entre la mente y *chitta*. Hay mucho por decir acerca de la diferencia y la distinción entre ambas.

Sabemos y podemos comprender lo que hace la mente, lo que la mente toma y lo que la mente da, esa es nuestra parte de la experiencia de vida.

Entonces como estudiantes de yoga procurad tener nuevamente un proceso de pensamiento formal, un abordaje formal, un estudio formal de lo que realmente hace nuestra mente psicológica, la mente empírica. ¿Qué obtiene? ¿Qué da? ¿Qué recibe?, etc.

Eso os lo que os dejo, porque es un tema muy disponible para vosotros y podéis adentraros en el estudio de esto, y es muy importante para los estudiantes de yoga desarrollar claridad acerca de la mente.

Ahora, el problema surge porque estamos acudiendo al idioma inglés, porque en inglés nos referimos a *chitta* como mente, y ahí es cuando surge el problema, pero si comenzáis a estudiarlo, lo entenderéis. Ahora os daré algo acerca de lo que hace *chitta*. Porque no es el ámbito del proceso de pensamiento del ser humano común.

Solo pensaremos en lo que la mente hace, toma y da. Permitidme hablaros acerca de *chitta*. Es por *chitta* que tenemos un proceso de pensamiento, es por *chitta* que tenemos una mente, *manas*, precisamente es por *chitta* que tenemos *buddhi* y por *chitta* que tenemos una identidad, *ahamkara*. Por eso es que *chitta* es denominada más propiamente como sustancia mental. Así *chitta* brindará todo lo que la mente brinda, lo que el intelecto brinda, lo que las emociones brindan y lo que éstos toman. Entonces *chitta* es nuevamente un concepto más amplio como os he estado diciendo.

Como si solo trataras de examinar, como dijimos en la sesión anterior, cuando recogemos agua del océano en un recipiente, en un cuenco, ¿qué hará el agua?, decidme que dará y qué tomará el agua. Si la tenemos dentro del recipiente, no podéis pretender que venga la lluvia, pero con todo el océano sí, se abre el ciclo completo. Es por los océanos que tenemos lluvias en el planeta. Un recipiente de agua o varios recipientes de agua, miles y millones y billones de recipientes de agua no iniciarán el ciclo de lluvias, por lo tanto, no podéis imaginar, por más química física, sustancia sabia, el agua sabia en el recipiente y el agua en el océano es una y la misma, el químico os dirá que es la misma agua.

Independientemente de su función, cualquiera que sea el volumen de agua contenida en los recipientes, nunca traerá lluvias, pero el océano os dará lluvias y solo el océano nos da las lluvias, y es por los océanos que tenemos lluvias, que vienen las lluvias. Comprended entonces cómo *chitta* es un concepto más grande que el mismo agua contenida en un recipiente.

Hay varios *vrittis* en la mente. Si nos preguntaran ¿cuántos son los *vrittis* de la mente? O ¿cuántos son los *vrittis* de *chitta*? Tenderíais a responder que son cinco, pero esa no sería una respuesta apropiada, esa es una respuesta incorrecta.

Patanjali no nos ha dicho que haya cinco *vrittis* en *chitta* o que hay cinco *mano vrittis*. Por el hecho de que es materia, hay un sinfín de *mano vrittis*, hay incontables *chitta vrittis*. *Sukha vritti*, *dukha vritti*, *lobha vritti*, *moha vritti*, *krodha vritti*. Son los *vrittis* de *chitta*, que son innumerables. Intentad trabajar en esto como un proyecto, ¿cuántos *chitta vrittis* hay? Felicidad, tristeza, gozo, angustia, enojo, amor, odio, gustos, aversiones. Hay innumerables *chitta vrittis*, hay innumerables *mano vrittis*.

Y por eso Patanjali no dice que haya cinco *chitta vrittis*, él dice que hay cinco clases de *chitta vrittis*. Porque cuando hay tantos tipos de lo que sea, vamos por una clasificación funcional. ¿Cuántos tipos de seres humanos hay? En una clase diríamos que hay solo dos, si consideramos género, femenino/masculino, u hoy habría un tercero también ahí.

Así, hay una clasificación funcional. Si queréis hacer estudios demográficos ¿qué observáis? Hay entonces tres tipos de seres humanos hoy en día. Pero diferentes funciones tienen diferentes clasificaciones. Entonces Patanjali ha hecho una clasificación funcional en lo que al Yoga respecta, restringir *chitta* es su prioridad, el yoga es para *chitta vritti nirodha*. Así, para *chitta vritti nirodha* hay cinco clasificaciones de *chitta vrittis*. No deberían ser tomados como cinco *chitta vrittis*. Son cinco clases de *chitta vrittis* para esta función en particular.

En otra función tendremos una clasificación diferente, si quisierais saber cuántas personas cuerdas hay en el mundo, cuantos dementes. Entonces tendremos solos dos clases, cuerdos y dementes. Cuántas personas buenas hay, cuantas personas malas hay, entonces tendremos dos clases, buenas y malas. Personas buenas y personas malas. Personas cuerdas, personas dementes; gente sana, gente enferma. Entonces tendremos diferentes clasificaciones, y eso es lo que denominamos clasificación funcional.

En lo que se refiere a una clasificación funcional, en yoga hay cinco tipos de *chitta vrittis*, para el propósito del yoga. Para los fines de cualquier otro trabajo, ocupación, servicio, profesión, negocio, etc, habrá diferente clasificación. Una persona, por ejemplo, puede ser muy competente para trabajar como secretario/a en una oficina, pero la misma persona, que es competente como secretario/a de una oficina, puede que no sea competente para trabajar en los Servicios de Defensa. Entonces la persona se clasificará como incompetente, cuando la clasificación pase a los Servicios de Defensa.

Si por ejemplo tomamos algunas personas sanas, digamos, tomamos 10 personas sanas, las 10 personas están sanas. ¿10 personas sanas según qué parámetros? Las mismas 10 personas, personas sanas que hemos tomado, digamos para trabajo administrativo, o algún negocio o actividad, etc, puede que sean personas aptas. Pero si enviamos las mismas 10 personas a los servicios de defensa, puede que los 10 sean enviados de vuelta a casa como incompetentes. Puede que estéis sanos para las actividades comerciales de la vida, pero ¿estáis lo

suficientemente sanos como para ser pilotos de una aeronave? Sabemos muy bien que es un parámetro diferente de salud el que se toma para ser un piloto, para ser un astronauta. Puede que seáis aptos para lo que sea que estéis haciendo en el mundo, pero todos nosotros ¿estamos aptos para ser astronautas? No. ¿Estamos aptos para ser pilotos? No. Si sois aptos para esto ¿por qué no para aquello también? Entonces ese no puede ser un argumento.

Así que, es un parámetro funcional para ser un piloto. Habrá parámetros para comprobar si una persona esta sana. En los servicios militares hay un parámetro para comprobar si una persona es apta para estar en los servicios, o para ser astronauta.

Entonces hay diferentes clasificaciones para determinar la salud o falta de salud. ¿Me seguís? Puede que estéis sanos en la clase A, no en la clase B, no en la clase C, así que solo sanos para la clase A. Entonces en lo que refiere a la clase A puede que estéis sanos, pero para las otras clases puede que no estéis sanos.

Hay clasificaciones funcionales para todo. De forma similar hay una clasificación funcional de *chitta vritti*. Hay 5 clases de *chitta vrittis*. Vemos una de las distinciones e indistinciones acerca de la mente y *chitta* con el ejemplo de los recipientes con agua y el océano. Incluso si es agua del océano, cuando está embotellada, no nos dará lluvia aunque se dieran las condiciones de clima apropiado. Este agua embotellada no contribuye a la lluvia como lo hace el océano.

El océano os puede dar Tsunamis, el agua en un contenedor nunca os dará un Tsunami. Un vaso de agua no os dará un Tsunami, sin embargo, el océano sí os puede dar un Tsunami. *Chitta* tiene esa potencia, la mente no tiene esa potencia. La mente es una parte de ella. Estoy tratando de haceros comprender la distinción entre *chitta* y *manas* y básicamente quiero ver que no uséis la palabra mente para referiros a *chitta*. Deberíamos referirnos a *chitta* como *chitta* o tal vez como sustancia mental. Pero si sois estudiantes, debéis usar la palabra *chitta* para *chitta* y *manas* para *manas*. No como decís a menudo, incluso al referiros al texto de los Yoga Sutras de Patanjali, que yoga es restringir la mente y que hay *cinco vrittis* de la mente, eso es todo inapropiado. Es muy inapropiado.

Es *mano vritti* y *chitta vritti*. Procuremos comprender la diferencia entre *mano vritti* y *chitta vritti*. Mirad, la mente feliz hará a *chitta* también feliz, la mente triste hará a *chitta* también triste. ¿Vais a igualar *Mano vritti* y *chitta vritti*? No podéis igualarlas porque *chitta vritti* tiene la profundidad de un océano, *mano vritti* ni siquiera es un lago de estanque o tal vez la profundidad de un estanque. *Mano vritti* tendrá la profundidad de un estanque, y *chitta vritti* la profundidad de un océano.

Ahora permitidme explicaros lo que es *chitta vritti* y cuándo se convierte en *chitta vritti*. Porque *mano vritti* se convertirá en *chitta vritti*. Es por la magnitud. Suponed que yo sé que os gustan los chocolates y os ofrezco un chocolate, estaréis felices, pero, ¿cuánto es la profundidad de la felicidad? ¿Qué tan profunda será la felicidad si te doy lo que te gusta? Un tazón de helado de chocolate o lo que sea que os obsesione, os lo doy. ¿Qué tan felices os pondréis? ¿Cuál es la profundidad de esa felicidad?

Estaréis entonces felices con un tazón de helado o con un chocolate o un recipiente de chocolates, estaréis felices. Pero ahora, ¿qué sería la felicidad si os dijera que se os ha acreditado o que les voy a acreditar cien millones de rupias en vuestra cuenta? ¿Cuál será la profundidad de vuestra felicidad? Decidme. ¿Cómo de profunda será vuestra felicidad?

Entonces seréis felices, más felices, en mayor profundidad, si os doy cien millones de rupias. De modo que hay algo llamado profundidad de la felicidad, profundidad tras el dolor. Podéis sentir dolor si os pellizco, me diréis que sí, que es doloroso, me ha dolido, pero ¿cuál es la profundidad de esa pena, ese pesar? ¿Y cuál es la profundidad de cualquier otra pena de gran magnitud que llega profundamente en vuestra psique? La pena llega profundamente en vuestra psique.

Entonces hay algo llamado trayectoria y algo llamado profundidad de *sukha, dukha, moha*, en la mente. Entonces cuando la magnitud es enorme, gigante, entonces se vuelve un *chitta vritti*. Ahora, procuraré daros un ejemplo para que comprendáis. Este no es un ejemplo que venga con precisión porque estamos aquí en un proceso educativo, permitidme aclarar que no es un ejemplo que venga en un proceso académico, sin embargo os doy este ejemplo para que comprendáis.

Procuramos comprender cómo *mano vritti* es diferente a *chitta vritti* en términos de magnitud. Os contaré ahora una historia de algo que ocurrió hace unos 40, 50 años. Una niña salió a jugar por la tarde, como hacía normalmente. La niña tendría alrededor de cinco, seis, siete años, y por las tardes solía salir con sus amigas, así que la madre la dejó ir.

La niña salió a eso de las 5 ó 6 a jugar. La madre esperaba que la niña volviera a eso de las 7, y a las 7 la niña no volvió, entonces la madre se empieza a preocupar ¿por qué no ha vuelto mi hija? ¿Por qué no volvió? Observad que varios *vrittis* vendrán aquí.

Así que podéis comprender cuánto miedo hay cuando la niña se demora media hora, y cuando pasa más de media hora y la niña no ha vuelto a casa. Entonces la madre empieza a tener un proceso de pensamiento, “yo le he hablado a mi hija, la he criado inteligente, le he dicho que tome ciertas precauciones, le he enseñado, entonces nada malo le va a pasar”. Eso era en una época, a diferencia de hoy, en que las niñas no tenían un teléfono celular. En estos días la niña tendría un teléfono celular, entonces saldría a jugar y los padres no tendrían problema, la contactarían y sabrían su paradero. Pero eran tiempos donde no tenían. No había ni líneas de teléfono en las casas de personas donde poder preguntar. Hoy en día no hay problema, llamaríamos a todas las familias de las amigas de la niña, y trataríamos de identificar dónde está la niña y luego estaríamos tranquilos sabiendo por qué no ha regresado.

Pero en esos días no había esa comunicación, entonces la madre comienza a pensar, le he enseñado bien a mi hija, he educado bien a mi hija, ella debe estar tomando todas las precauciones, entonces nada desafortunado le va a ocurrir. Esto se llama su *ahamkar vritti* ¿por qué? La he enseñado, he educado a mi hija, eso le da un pequeño consuelo, eso es *ahamkar vritti*. Y a veces está *buddhi vritti*, no, mi hija es inteligente, no es una niña tonta, la niña no se

va a ir con una persona desconocida, etc., la niña es inteligente, mi hija es lo suficientemente inteligente, eso es *buddhi vritti*.

Cuando viene la preocupación, es *mano vritti*, oh, ¿por qué no ha vuelto mi niña? ¿Por qué no regresa la niña? Ahora ya son las 8:30, la niña no ha vuelto, la ansiedad va aumentando. Iba aumentando momento a momento, minuto a minuto, eran ya 8:30, 9:30, 10:30, 11:30, y la niña no ha vuelto, no se sabe dónde está la niña, y poco a poco la madre va perdiendo la seguridad, y comienza a pensar que seguramente algo desafortunado le ha pasado, de otra forma no puede demorarse tanto, y es muy tarde.

Entonces lentamente la madre se va convenciendo gradualmente que algo malo ha pasado. Si recordáis, en una media hora, una hora, la madre tenía un cierto consuelo, tal vez no ha ocurrido nada, la niña es inteligente, le he enseñado, a la niña la he educado yo, está criada por mí, le he hablado lo suficiente a mi hija, le he hablado. Entonces observad la zona de confort en que ella estaba, pero ahora comprended la incomodidad total que tiene a las 11:30 y la niña no ha vuelto, a las 12:30 la niña no ha regresado.

Ahora observad qué tan profundo debe haber llegado el *vritti* del miedo, lo profundo que llega el *vritti* de la ansiedad, ahora ya no es más ansiedad o miedo, ahora ya es certeza de que algo ha ocurrido definitivamente. Ahora a las 12:30 la madre colapsa por la preocupación. Ahora es algo como *chitta vritti*, en lo que se ha subsumido por un pensamiento de que algo desafortunado sin duda le ha ocurrido. No hay duda, ni una pizca de duda que algo le tiene que haber ocurrido.

Ahora ya no alterna entre sí, no, sí, es posible, imposible; ahora no oscila. Ahora ella está casi segura, absolutamente segura, muy segura, que algo definitivamente ha ocurrido. Ha subsumido toda la mente en un tipo de miedo de una intensidad que es muy muy muy fuerte, tan fuerte, de tanta intensidad, que ella colapsa.

El *vritti* ha ido muy profundo, no llegaba tan profundo a las 7, 7:30. No era tan profundo a las 7:30, 8:00, ahora llega muy muy muy profundo. Ahora el *chitta vritti* es ese algo, ese algo malo que le ha ocurrido a la niña. Mi niña está en peligro. Eso es *chitta vritti*. Entonces la magnitud de *vritti*, la magnitud de los miedos va, se expande a tal punto que ella está completamente subsumida en este *vritti* de que algo malo sin duda ha ocurrido. Ni siquiera cero coma, cero, cero, uno por ciento de que no le haya pasado algo malo.

Chitta vritti significa que el *vritti* ha llegado muy profundo en la mente. Ahora comprended cómo *chitta vritti* es más fuerte que *mano vritti*. *Mano vritti* puede oscilar. Puede haber oscilaciones de *mano vritti* a *buddhi vritti*, *buddhi vritti* a *ahamkara vritti*. Puede ir aquí y allí, pero cuando viene a *chitta vritti* no hay *mano vritti* diferente de *buddhi vritti*, no hay *buddhi vritti* diferente de *ahamkara vritti*, no hay *ahamkara vritti* diferente de *mano vritti*. Todos se han vuelto uno. Eso es *chitta vritti*.

Esto es un ejemplo para que comprendáis lo que es *chitta vritti* en oposición a *mano vritti*. *Mano vrittis* vienen y van, pero cuando *mano vritti* ha llegado tan profundo, no se va, no os abandona. Suponed que estáis felices hasta ese punto. Alguien ha puesto una propiedad a vuestro nombre, de forma inesperada alguien ha hecho una escritura de una propiedad a vuestro nombre, una propiedad de unos cientos de millones de rupias, vosotros felices. Os subsume completamente con felicidad.

Entonces *chitta vritti* tiene eso, eso es *chitta vritti*. Patanjali usa *chitta vritti inirodha*, y *mano vritti nirodha* porque solo *mano vritti*, como os dije en nuestra última sesión, puede ser restringido. *Mano vritti* puede ser restringido. Si os tomáis un sedante, una pastilla para dormir, o cuando dormís naturalmente, no hay *mano vritti*. No hay *mano vritti*, pero Patanjali cuenta con *nidra* en *chitta vritti*.

No podéis incluir el dormir en la modulación mental, es un estado de consciencia, el dormir es un estado de consciencia, no es una modificación mental, dormir no es una modificación mental porque no hay modificaciones en la mente cuando os quedáis dormidos rápido, cuando estáis durmiendo sin sueños. No hay olas ni ondulaciones en la mente. Entonces *mano vritti* puede ser detenido por el dormir natural, el buen dormir o el dormir inducido artificialmente o el estado de coma, y no habrá *mano vritti*, sin embargo, se incluye en *chitta vritti*, incluso el estado comatoso, el estado inconsciente, es un *chitta vritti* porque a esa profundidad es considerado *chitta vritti*.

Así que, un intento más para que comprendáis la diferencia entre *chitta vritti* y *mano vritti*, *manas* y *chitta*. En realidad, el lenguaje debo decir que es muy pobre, no hay una palabra para *chitta*, no hay una palabra para *chitta* diferente a la palabra para mente, porque debería haber una palabra diferente.

No podéis decir, el vaso tiene agua, el océano tiene agua. El agua del océano tiene una función enorme, un poder enorme; el vaso de agua no tiene esos poderes. Entonces *mano vritti* y mente son como el vaso que contiene agua y *chitta vritti* es algo como el agua del océano. Puede que sea el mismo agua sustancialmente, sin embargo, funcionalmente, en magnitud, en potencia, en manifestación, hay una enorme diferencia, como mucho un vaso de agua puede saciar un poco vuestra sed pero no puede darnos un lavado de rostro completo, no podemos lavarnos la cara con un vaso de agua, así de escaso es. Pero el océano puede hundiros, puede hundir a toda la humanidad, todo el planeta puede quedar bajo él.

De cualquier modo, un intento más para que comprendáis la diferencia entre *chitta vritti* y *mano vritti*. En la última sesión llegamos a concluir acerca del acto sensorial, el acto de los sentidos, actos sensoriales, *indriyakriya*, *aindriyakriya*, estuvimos abordando esto en nuestra última sesión y la previa a esa.

Entonces comprendimos qué tan importante es el acto sensitivo, el acto sensorial, o el acto de los sentidos. Entonces, os decía, que cuanto de relajados están vuestros ojos en Sirsasana, y cuánto lo están en Sarvangasana es diferente, y cómo se relajan los ojos en Halasana es

diferente, cómo se relajan los ojos en Janu Sirsasana, o Viparita Dandasana, y en diferentes asanas. Y luego ¿cuáles son las funciones? ¿Qué hacen los ojos? ¿Por qué vuestros ojos no se relajan en la sesión de extensiones hacia atrás, pero por qué se relajan en la sesión de Sirsasana? ¿O en la sesión de invertidas, Sirsasana y Sarvangasana? Uno puede decir que ha hecho una sesión de Sirsasana, Sarvangasana, y si estás realmente familiarizado con las prácticas de asanas, podéis adivinar si alguien ha hecho una sesión de extensiones hacia atrás o una sesión de flexiones hacia adelante, con solo mirarle los ojos, con solo verle los ojos.

Entonces ¿cuál es la función de los ojos en las diversas asanas? ¿Cuál es la función de los oídos en las diversas asanas? ¿Cuáles son las funciones de los sentidos en las diversas asanas? Las funciones serán diferentes, los roles serán diferentes, las manifestaciones serán diferentes, los propósitos serán diferentes, entonces este es un estudio importante para que los estudiantes conciban *aindriyakriya*.

¿Qué se puede hacer por los sentidos? ¿Qué podéis hacer por los ojos en Sirsasana? ¿qué podéis hacer por los ojos en Sarvangasana, Viparitta Dandasana o Janu Sirsasana? ¿Qué pueden hacer los ojos en estas asanas? ¿Qué podéis hacer por los ojos en estas asanas? Es un asunto de proceso de yogasana, que no es tenido en cuenta por el yoga moderno de moda y de consumo. Entonces, ese es un acto sensorial, ¿qué pueden hacer los sentidos? ¿Qué puede hacerse para los sentidos? ¿Qué es el acto extra sensorial de los sentidos? Descubrirás entonces que hay actos extra sensoriales para los sentidos que la persona común no nota.

Ahora, vuestros ojos son órganos visuales, no son órganos de memoria, pero curiosamente, suponed que queréis recordar algo con muchas ganas, necesitáis de verdad recordarlo en vuestra memoria. ¿Por qué cerráis con fuerza vuestros ojos? fruncís el ceño buscando en vuestra memoria cuando queréis recordar algo, porque ese acto de cerrar los ojos, de presionarlos y fruncir el ceño, activa el cerebro en algún punto y también activa la corteza de la memoria y por lo tanto muchas veces recordamos esas cosas.

Entonces, cuando quieras un recuerdo, no te pongas un listón en los ojos y trates de recuperarlo, cierra los ojos con fuerza, el recuerdo saldrá a la superficie. Pero, si abris los ojos de forma extraordinaria, muy grandes, enormes, los sujetáis, los abris bien fuerte, eso no funcionará para traer el recuerdo. Pero ese no es el proceso natural, eso no es educación. Cualquier persona cuando no recuerda, incluso una persona iletrada, cuando no recuerda, no ha aprendido en el libro del cuerpo que debe cerrar bien los ojos para acceder a los recuerdos.

Los ojos trabajan incluso para el sistema de defensa. ¿Si hay un ruido sordo enorme, qué tienen que hacer allí los ojos? Son los oídos los que tienen que hacer ahí. Es posible que se pierdan los oídos debido al enorme sonido de la explosión, pero entonces, ¿por qué intentamos cerrar los ojos? Cuando cerramos los ojos, los oídos están protegidos, los ojos se vuelven los protectores de los oídos. Los ojos se vuelven los protectores del cerebro.

Ahora, no podemos hacer eso en nuestros oídos, pero sin embargo podemos hacerlo en nuestros ojos; no podemos hacerlo en nuestra nariz, pero podemos hacerlo en nuestros ojos;

podemos tal vez hacerlo en la lengua y la boca. Por ejemplo, en el miedo, algunos mecanismos defensivos van a estar presentes. Eso va a estimular ciertas sustancias químicas en el cerebro y eso funcionará para diferentes sistemas. Entonces hay actos extra-sensoriales de los sentidos también, esto también es un tema de estudio que tenemos que abordar. Vamos a estudiar, si me permitís decirlo, un tema tan importante en Yoga, que es la **sensología**. ¿Qué ocurre con los sentidos en *Pratyahara*? ¿Cómo contribuyen los sentidos en *Pratyahara*? ¿Cuál es el efecto de *Pratyahara* para los sentidos? hay entonces muchas cosas por estudiar con respecto a los sentidos y por eso Patanjali implica un tema llamado sensología.

Este tema de la sensología no está presente en las anatomías modernas pero es muy importante en el camino del Yoga. ¿Cuáles son las funciones de la mente? ¿Cuáles son las funciones extra sensoriales de los sentidos? Hay mucho por decir acerca del acto de los sentidos, pero esto será todo por el momento, ya que es la primera lección sobre ello.

Entonces, ahora solo he hecho una especie de propuesta y he dicho que iremos por otro *kriya*, el próximo *kriya* es *svashakriya*. Los actos respiratorios o *svashakriya*, el acto de respirar. Esta es una materia de este tipo, tan importante, tan vital en yoga, que puede llamarse, la ciencia de la respiración. ¿Qué puede hacerse por medio de la respiración, para la respiración, sobre la respiración, en la respiración? En donde la respiración es tanto beneficiario como benefactor, debemos examinarlo, debemos analizarlo, debemos someterlo a un proceso de pensamiento y deliberación. Esto es de vital importancia para los estudiantes de yoga. La respiración es casi un órgano conativo interno, un órgano cognitivo interno mientras estamos trabajando en asanas, en pranayama, o en cualquiera de las prácticas yóguicas, la respiración es muy importante. La respiración tiene todos los potenciales.

Permitidme hablaros acerca del tipo de adoctrinamiento que tenemos en este mundo, que si haces algo con la mente completamente involucrada, estáis cien por cien involucrados. Entonces pensáis que el involucramiento mental es un involucramiento de un 100%, pero, en este caso, entiendo, si queréis solicitar todas las respuestas de la mente y estáis procurando cercar a la mente, por favor ven, ayúdame, por favor participa, por favor involucrate. La mente junto con el cuerpo ¡tiene tantas limitaciones! limitaciones genéticas, limitaciones genealógicas, limitaciones kármicas. Hay muchas cosas que el cuerpo no puede hacer ¿Por qué? Porque hay muchas limitaciones en el cuerpo, y las limitaciones son algo desde muy muy físico a algo genético, genealógico, étnico. Hay muchas cosas que ponen un límite a las capacidades del cuerpo, habilidades del cuerpo, capacidad del cuerpo.

En cualquier caso, el cuerpo va a ser limitado. El cuerpo será en cualquier caso limitado, tiene limitaciones enormes; la gravedad actúa sobre él y el cuerpo a su vez tiene su gravedad sobre nosotros, y debido al cuerpo dado, seremos limitados. El cuerpo en sí mismo es limitado y es a su vez un limitador. Nos pone limitaciones, en sí mismo es limitado y también puede ponernos limitaciones.

Básicamente, nuestro cuerpo tiene un trasfondo genético, no se puede hacer nada en ese caso. ¿Qué podemos hacer si hemos heredado algo genéticamente? Si habéis heredado algún tipo de ineficiencia, falta de energía, falta de fuerza en el cuerpo ¿qué vais a hacer al respecto? Sea lo que sea que hagáis, aun así, no podréis sobreponeros a eso, se quedará ahí, el trasfondo genético, el trasfondo étnico, el trasfondo genealógico, el trasfondo kármico. Vuestro propio bagaje kármico os pondrá muchas limitaciones sobre vuestro cuerpo.

Este es el caso de la mente, digas lo que digas, la mente es limitada, porque tiene un trasfondo genético, un trasfondo genealógico, un trasfondo kármico, por lo que van a tener sus propias limitaciones y también son capaces de extender más limitaciones en ti. Entonces tienen limitaciones y a su vez son limitadores. Aunque no estemos familiarizados con esta inflexión para la palabra límite, limitador, aquí es muy importante tenerla presente. Nos ponemos muchas limitaciones. El cuerpo y la mente tienen muchas limitaciones porque tienen todo tipo de gravedades actuando sobre ellos, desde gravedades físicas a gravedades kármicas, genéticas, genealógicas, gravedades ancestrales, hay allí muchas gravedades actuando. Entonces, están vuestro cuerpo, mente y sentidos, ¿sabéis, veis cuántas limitaciones tienen?

Ahora me referiré a algo que es tu respiración, como vuestro cuerpo, vuestra mente, vuestros sentidos, vuestra psique, vuestra consciencia, vuestros órganos, vuestro cerebro. Ahora me refiero a vuestra respiración. Ahora este “vuestra respiración” es totalmente diferente a todo lo que es vuestro, que acabo de mencionar. La respiración no tiene un trasfondo genético, un trasfondo de gravedades ancestrales, un trasfondo genealógico, un trasfondo kármico. No hay bagaje kármico en vuestra respiración, sin embargo, hay bagaje kármico en vuestra mente, bagaje kármico en vuestros sentidos, bagaje kármico en los órganos de vuestro cuerpo, órganos de la mente, hay bagaje kármico en vuestro cuerpo.

Y por lo tanto os ponen una limitación permanente de por vida, hay limitaciones sobre vosotros de por vida. Realmente, no podéis romper esos grilletes. No hay manera de romper esos grilletes porque están todos bajo tanta gravedad y están todos atados, son grilletes, tienen grilletes. Pero la respiración, que tendemos a decir, es mi respiración, la respiración que estáis tomando, la respiración que estáis soltando, decís es mi inhalación, es mi exhalación. Ahora, este “tuyo, vuestro” es totalmente diferente al resto de tus cosas, no tiene gravedad en lo más mínimo, no tiene delimitación.

El cuerpo tiene una de-limitación, el cuerpo tiene una clase, casta, credo, género, estatura, estatus, condición genética, trasfondos genealógicos y kármicos; esas son limitaciones para vuestro cuerpo y vuestra mente, pero la respiración no tiene de-limitaciones en absoluto. No tiene estas limitaciones. La respiración no tiene casta, clase, raza, credo, género, estatus, estatura, karma, no tiene nada detrás de sí.

El hombre común no entiende esta fascinante agencia dentro de nosotros. Para todo tipo de acto, estamos utilizando la respiración, que pasa inadvertida. Esto no debería ocurrir para un

estudiante de yoga. Identifica el papel de la respiración para cada tipo de acto, con la mayor frecuencia posible, trata de identificar el papel de la respiración.

Permitidme daros un pequeño ejemplo un poco fuera de lugar, tal vez un ejemplo un poco indecente, de cómo la respiración contribuye y pasa inadvertida. Suponed que os tienen sujetos en un lugar de donde no os podéis mover, estáis sentados allí por horas, horas juntos, y luego, por un tiempo, por las demandas de la situación, habéis restringido vuestras llamadas de la naturaleza, llamadas de micción, las habéis restringido por un tiempo, por bastante tiempo, por alguna razón no os podéis mover de donde estáis para ir al baño o al aseo.

Ahora lo habéis restringido por tanto tiempo que cuando finalmente orináis, vais a identificar el rol de la respiración para que orinéis o incluso para evacuar el intestino, si lo habéis restringido por mucho tiempo, observad el rol importante que juega la respiración. O suponed que estáis estreñidos, no está pasando la moción, identificaréis que estáis usando una retención post exhalativa para empujar la materia fecal desde el colon para conseguir que se mueva.

Entonces solo decimos pensad en la respiración y oxigenación / di-carbonización, decimos inhalad, tomad oxígeno, exhalad, liberad el dióxido de carbono. Esto es lo que aprendemos por el aliento respiratorio. Pero lo que la respiración internamente hace pasa inadvertido, esto no debería ocurrir en un estudiante de yoga dedicado. Procurad comprender cómo funciona y qué rol juega la respiración. Porque incluso en vuestro acto de comer, no pensáis que estáis usando la respiración, pero hacéis tantos procesos en vuestra boca como morder, masticar, etc, etc, etc, y finalmente debéis tragar la comida. Ahora, ese es el acto donde aparece la respiración, para tragar la comida o incluso para tragar agua. Si queréis beber agua, el agua debería ir de la boca, a la garganta y debéis, por lo tanto, deglutir el agua, tragar el agua. Hay una contribución de la respiración que pasa inadvertida. Lo habíamos dado por sentado, nunca agradecemos a la respiración por ello, no como un paciente asmático agradecerá a la respiración por respirar, porque esa persona está jadeando, no puede respirar, y por eso cuando después respira dice: gracias Dios, dice gracias respiración, te moviste. Nunca nos preocupamos por eso, hemos dado por sentado todos los roles que están desempeñando.

Si queréis hacer un acto físico extraordinario, queréis levantar vuestro peso, pensáis que solo queréis probar vuestra fuerza muscular y levantáis peso. Una botella que está cerrada apretada, queréis abrir la botella, pensáis solo en la fuerza física por medio de la cual la abriréis. No, no habéis identificado que exhaláis y retenéis vuestra respiración para abrir esa botella que está muy apretada, pasa inadvertido. La contribución de la respiración pasa inadvertida. Estáis levantando el peso, la contribución de la respiración pasa inadvertida. Pensáis que es fuerza de bíceps, fuerza de hombros, fuerza de brazos, fuerza muscular con lo que has levantado el peso, sin duda, por supuesto, que es importante, sin embargo, la respiración que entra pasa sin ser considerada, sin ser tenida en cuenta, eso no es justificable.

Como estudiantes de yoga, debéis desarrollar esta actitud, preguntaos, ver cuántas veces estoy abusando de mi respiración espontáneamente, naturalmente, cómo viene la respiración de forma espontánea a mi acción, una acción física, si estáis haciendo una postura con intensidad, pensáis que es solo vuestra voluntad. No, es la respiración la que contribuye a la intensidad de la postura, queréis girar, queréis rotar, queréis estiraros, os queréis elongar, la respiración vendrá, de forma exaltada, la cual pasa inadvertida, no considerada, no tenida en cuenta, no es justificable.

Entonces estamos consintiendo muchas injusticias al no reconocer nuestro aliento y la respiración. ¿De dónde viene? Si viene, ¿por qué no esquematizarla? ¿Por qué no traerla al punto adecuado en el momento adecuado? Vendrá de todos modos.

Con la afirmación final, permitidme deciros que, en estos días, cuando se está enseñando tanto pranayama en varias escuelas y por varios profesores, solo se lidia con el aliento respiratorio. Esto es una farsa; en el neo yoga, que nada tiene que ver con el clásico, que no es clásico, se hace una referencia no clásica a la inhalación y a la exhalación, observad la respiración, observad la respiración, en eso se ha convertido el pranayama de hoy en día. Solo una observación atenta de la respiración. Esto no es pranayama. No, esto no es ni el paso previo al pranayama.

Hacer la respiración solamente con consciencia, eso es el pranayama en el yoga moderno, el neo yoga de nuestros días. Solo consideramos la respiración como el aliento respiratorio. El aliento respiratorio está allí solo para mantenernos con vida. Nos va a ayudar a mantenernos vivos, va a ayudar al funcionamiento de nuestro sistema autónomo. El aliento respiratorio trabajará para solo dos funciones, una es mantenernos con vida, la otra es mantener el sistema autónomo en funcionamiento; mientras que la respiración tiene un potencial enorme, la respiración tiene enormes potenciales que son sub utilizados, incluso desconocidos.

Así, en asanas vais a comprender incluso cómo se utiliza la respiración, cuántos usos puede tener la respiración, de qué manera tan magnífica la respiración es una fuerza muy muy potente, cómo la respiración es un órgano conativo interno, un órgano cognitivo interno. La respiración tiene músculos. Si pensáis qué hay detrás de la fuerza del cuerpo, hay fuerza muscular, y detrás de la mente hay fuerza muscular mental, pero no identificamos la fuerza de la respiración detrás de todo ello. La respiración tiene sus músculos, la respiración tiene sus sentidos, la respiración tiene su sistema conativo, la respiración tiene su sistema cognitivo.

La respiración realiza acciones enormes, lo que ha sido descubierto por la tecnología del yoga y *yoga shastra*. Y así, el yoga es la única ciencia, la única materia que trata con la respiración, el uso de la respiración, las formas de la respiración, las clases de respiración, las funciones de la respiración, los roles de la respiración, las manifestaciones de la respiración, las acciones de la respiración y las acciones sobre las acciones respiratorias, cómo puede abordarse la respiración, cómo necesita ser abordada la respiración, y cómo la respiración puede ser un direccionamiento.

Este ámbito de actividad en los seres humanos está completamente fuera de la vista. Entonces la acción respiratoria, el acto respiratorio lo considerará. Procuremos comprender, leed la respiración básicamente como una afirmación final, dejadme decirlo, que el cuerpo y la mente tienen algo como la casta, clase, credo, raza, género, estatus, estatura, trasfondo kármico, gravedades kármicas y la respiración es la única que no tiene todo eso, no tiene nada de eso. El yoga hace uso de una agencia tan prestigiosa, en todas partes del yoga, en yama, niyama, ahimsa, satya, asteya, bramacharya, en todas partes está la respiración como material principal, principal, principal. Porque la respiración no tiene delimitaciones. Los poderes de la respiración son casi inconmensurables, si se me permite decirlo, la respiración como agente interno, si se desarrolla lo suficiente, es una agencia omnipotente dentro de nosotros.

¿Qué es lo que no puede hacer la respiración? eso debería ser la pregunta, aunque al principio el interrogador se preguntará qué es lo que hace la respiración. Tomemos entonces la primera pregunta en nuestra próxima sesión, lo que hace la respiración, lo que podría hacer la respiración, cuáles son las acciones, las funciones de la respiración. Procuraremos comprender qué hace y cuánto hace la respiración, y luego tendréis una pregunta que no es una pregunta a ser respondida. Es una pregunta para hacer una afirmación. Qué es lo que no hace la respiración. No es una pregunta, es una afirmación, tiene significado, es sólida, significa que la respiración lo hace todo. Cuando lo ponéis así, como una pregunta, qué es lo que la respiración no hace. Literalmente parece una pregunta. No es una pregunta, es una declaración. Así que intentemos llegar a esa afirmación, qué es lo que no puede hacer, pero comencemos con lo que hace la respiración. Eso es para la próxima sesión. Namaste.