

Satsaṅga - Encuentro con el Maestro
27 de Octubre de 2024

**Tema: “*Haṭhatatvakaumudī de Sundaradeva*”
- *Capítulo 11*”**

Natalia: [Va dando la bienvenida a cada uno de los participantes, a medida que estos van ingresando al Zoom.]

¡Manmath! ¡Namasté!

Dr.Gharote: ¡Namasté para cada uno de Uds!

Natalia: Tuvimos un tiempo largo desde el último *Satsaṅga*.

Manmath, tengo un mensaje de Maité. Ella envía muchos cariños. Hace un tiempo, ella se mudó de Bariloche a Buenos Aires y su familia la reclama todos los domingos; hoy tiene una misa por el cumpleaños de, creo que de una hermana. Bueno, ella dice que piensa en nosotros cada vez que hay *Satsaṅga* y no se puede reunir, pero que está en una etapa de la vida, de retiro (como ella dice), la última parte de su vida y bueno, necesita tiempo con su familia. Así que les envía, a todos, muchos cariños.

Dr.Gharote: Quizás, físicamente no esté presente pero sí lo está a nivel emocional, mental. Ella está siempre con nosotros a nivel espiritual.

Natalia: ¡Bienvenidos a todos!

Dr.Gharote: Veo que hoy tenemos aquí a mucha gente de visita y quiero darles la bienvenida a la familia. ¡Quiero darles la bienvenida a todos!

Natalia: Bueno Manmath, es tu tiempo. Voy a compartir la pantalla.

Dr.Gharote: Si, por favor...

Estamos empezando el sexto *Satsaṅga* de este año.

Durante el quinto *Satsaṅga*, que sostuvimos en el mes de septiembre, hablamos sobre los diferentes tipos de *Prāṇāyāma*.

Cuando ven los textos antiguos, los capítulos explican las cosas de una manera secuencial. Por ejemplo, el capítulo que nos toca trabajar hoy, que es el número 11, está dedicado a *Abhyāsa*, la práctica.

Entonces, este capítulo va a hablar acerca de la práctica, de la importancia de la práctica; pero también, va a retomar prácticas que hemos visto en el capítulo anterior acerca de *Prāṇāyāma*.

Por eso, en este capítulo vamos a tener una comprensión general acerca del tema de la práctica y también, referencias particulares a las prácticas vistas en los capítulos anteriores.

Vamos a tratar de entender los conceptos presentados en este capítulo, tan importante que es *Abhyâsa*, la práctica.

Algo muy interesante en este capítulo es que los conceptos y explicaciones concuerdan con aquellos que presenta *Patañjali* en los *Yogasūtra*.

Aproximadamente, el tiempo en que colocamos a los *Yogasūtra de Patañjali* es de 2000 años atrás. Y este texto, el *Haṭhatatvakaumudī (HTK)*, tiene 400 años de antigüedad. Entonces, la distancia entre ambos textos es de unos 1600 años y, aún así, los conceptos concuerdan entre el *Haṭhatatvakaumudī (HTK)* y los *Yogasūtra de Patañjali*.

Entonces: comencemos por el primer versículo de este Capítulo del HTK, relacionado con *Abhyâsa*, la práctica.

Definición de *Abhyâsa*:

El primer *Sūtra* o versículo nos dice que hay 5 aspectos distintos de *Abhyâsa*, la práctica:

1.- La práctica debe ser repetida. ‘Repetida’ no quiere decir que practican una vez por mes; ‘Repetido’ es con continuidad.

2.- Luego dice, ‘Intensivo’. ‘Intensivo’ no quiere decir ‘Forzado’, sino que ‘Intensivo’, otra vez, se refiere a la continuidad.

3.- Luego, ‘Estable’. ‘Estable’ quiere decir que ‘no debe haber movimientos’.

4.- ‘Consistente’:

5.- ‘Esfuerzo con devoción’:

Si a estos 5 principios, los respetamos y los sostenemos a lo largo del tiempo, esto es *Abhyâsa*, la práctica.

¿Qué va a suceder entonces?

Está escrito en sánscrito que, luego de practicar de esta manera, es posible cesar con las perturbaciones de la mente o las modificaciones de la mente, de los pensamientos en la mente.

Por esto, si alguien les dice que el término ‘*Citta*’ solamente figura en los *Yogasūtra de Patañjali*, esto no es así. Antes de la publicación de este texto (HTK), quizás era así, pero, desde esta publicación que hicimos en el Instituto de Lonavla, vemos que el término ‘*Citta*’, está empleado aquí en este texto.

Si alguien les dijera que el término ‘*Citta*’ sólo aparece en los *Yogasūtra* de *Patañjali*, Uds. pueden decirle que también se lo emplea en el HTK.

Entonces, ¿Qué es lo que dice *Patañjali* en los *Yogasūtra* acerca de *Abhyāsa*, la práctica?

Dice: “*Abhyas vairagyabham tannirodhah*” YSP, I-12). *Patañjali* dice que para obtener ‘*nirodhah*’, la completa cesación de las modificaciones del pensamiento, la práctica es muy importante. Es en el versículo 12, del capítulo , cuando se refiere a *Abhyāsa*, la práctica y *Vairāgya*, el Desapego.

Entonces, si *Patañjali* habla de *Abhyāsa*, la práctica, vamos a preguntarle a él, a *Patañjali* ¿qué significa *Abhyāsa*, la práctica?

Lo dice en el *Sūtra* 14, del capítulo : Características de la práctica, *Abhyāsa*.

Voy a leer el *Sūtra*: “*Sa tu dirghakala nairantarya satkarasevito drdhabhumih ...*” (YSP, I-14).

Esto significa que hay tres características para *Abhyāsa*, la práctica.

¿Cuáles son estas 3 características de *Abhyāsa*, la práctica, según *Patañjali*?

Estas son:

1.- ‘*dirghakala*’: significa, ‘sostenido por un largo periodo de tiempo’.

2.- ‘*nairantarya*’: significa ‘ininterrumpido, con continuidad’.

3.- ‘*satkara*’: ‘*satkara*’ significa con una actitud de bienvenida hacia la práctica o una actitud de fe hacia la práctica

No deben sentir que la práctica es un peso, sino que es un momento de alegría para mí.

Por esto, si consideramos el concepto de la práctica en los *Yogasūtra* y en el *Haṭha Yoga*, ambos están en la misma línea.

Beneficios de *Abhyāsa*, la práctica:

¿Cuáles son los beneficios de la práctica sugeridos en el HTK?

1.- El HTK, dice que si tú realizas tu práctica, *Abhyāsa*, el primer resultado va a ser el control de las modificaciones de *Citta*, la mente.

2.- Luego, el desapego de los órganos de los sentidos. Es muy importante entender por qué el desapego de los objetos de los sentidos es tan importante.

Porque el Yoga dice que cuantos más pensamientos hay en la mente, más perturbaciones hay en la vida. Y también lo opuesto: cuando hay menos pensamientos, hay menos perturbaciones en la vida.

Entonces: Si tener la mente perturbada o serena se relaciona con la cantidad de pensamientos, tenemos que evaluar, preguntarnos qué es lo que produce los pensamientos en la mente.

Y la razón para que se produzcan pensamientos, está en los órganos sensoriales. Porque los órganos de los sentidos van hacia afuera y juntan información, impresiones del mundo externo. Cuando los órganos de los sentidos se extrovierten, van al mundo exterior y toman impresiones. Luego, esas impresiones son arrojadas en el nivel mental o en el campo mental. Y, cuando tomamos nuevas impresiones del entorno, las viejas impresiones que estaban bajo el nivel de la conciencia, emergen, vienen y salen a la superficie. De esto, se producen pensamientos.

Veamos un ejemplo: Veo un grupo de alumnos muy dedicados junto a Marianela Es la primera vez que los conozco y que me conocen. Toman algunas impresiones acerca de mí: tal vez recuerden mi rostro y lo guarden en su mente. Tal vez, un año después yo visite la Argentina, y nos encontramos. Tal vez ellos ahí recuerden que nos conocimos en el zoom.

Por ejemplo: Yo la conocí a Paola en Misiones y ahora ella me ve y dice “Ah, sí! Yo lo conocí cuando estudiamos la *Bhagavad gita*, la última vez.”⁴

Otro ejemplo: viéndolo a Walter. El va a decir: “Ah, si! Yo lo conocí a Manmath hace un año, dos/tres/cuatro años.”

Cientos de pensamientos tomamos, guardamos del mundo exterior y los almacenamos en la mente. Y, de todos esos millares de impresiones guardadas en la mente, se producen millones, millares de pensamientos. Y, como ésta es la regla: a más pensamientos, más perturbación a nivel mental; entonces, la mente está totalmente perturbada.

Pero, si los órganos de los sentidos, en vez de estar orientados hacia afuera, ustedes los giran y los dirigen hacia adentro, no hay chance de que conecten con impresiones del mundo externo. Entonces, al no juntar impresiones externas, no se producen nuevos pensamientos y si no se producen pensamientos, ustedes están en perfecto equilibrio. Cuando los órganos sensoriales están girados hacia adentro, introvertidos, empiezan a recibir las impresiones del ambiente interno. y, ¿Qué es lo que está adentro?

Lo que está adentro es la verdadera naturaleza. Esto es: tu Ser, tu Alma.

Entonces, ¿Cuál es la diferencia entre una persona común y un Maestro autorrealizado?

La diferencia está en una frase: que el hombre común nunca pregunta y que el Maestro está siempre haciéndose.

Y, ¿Cuál es esa frase?

“Quién soy yo”. “Quién soy yo” es la frase que todos tienen que hacerse, cuestionarse, preguntarse.

Así, empiezas tu viaje hacia adentro y los pensamientos en la mente van a empezar a reducirse lentamente.

Todos los problemas en nuestra vida derivan de los pensamientos; pero, al no haber pensamientos, no habrá más problemas.

Si realizamos la práctica con continuidad, vamos a obtener éxito en todos nuestros problemas.

Por eso, todos los textos, hablan de la importancia de la práctica, *Abhyâsa*.

También les dije que en este capítulo también había *Sūtra* relacionados con el capítulo anterior de *Prāṇāyāma*.

Abhyâsa, la práctica de Prāṇāyāma

El texto también explica, qué te va a pasar si practicas el *Prāṇāyāma* adecuadamente.

En otras palabras, esto es: *Abhyâsa, la práctica del Prāṇāyāma*.

Sí Uds. practican el *Prāṇāyāma* adecuadamente, lo que va a suceder es que el *Prāṇa* va a fluir por todos los *Nadi* o canales energéticos. Como vimos, el *Prāṇa* es la energía universal, la energía de vida. Esta energía vital o energía de vida debe fluir adecuadamente por todo nuestro cuerpo. Sí fluye adecuadamente, las funciones de nuestro organismo van a suceder adecuadamente, con suavidad.

Los textos hablan de 72,000 canales de energía o *Nadi* por los cuales el *Prāṇa*, la energía vital, circula en el cuerpo. Pero, debido a nuestros malos hábitos alimenticios, nuestros malos hábitos de pensamiento, los malos hábitos con la práctica, esos *Nadi* se bloquean.

Ustedes respiran desde el nacimiento hacia la muerte; de eso no hay cuestión. También, absorben *Prāṇa* a través de la respiración, y, de eso no hay cuestión tampoco. El problema es que como los *Nadi* están bloqueados, el *Prāṇa* no circula adecuadamente.

Pero si Uds. practican simples prácticas, adecuadamente, el *Prāṇa* va a fluir por todos los *Nadi* y las enfermedades se irán.

Y ¿qué dicen los textos? Que una vez que tú controles el *Prāṇa*, tu energía de *Kuṇḍalini*, va a despertar.

Pero, siempre lo mismo: Si no conoces los principios fundamentales de *Abhyāsa*, la práctica, vas a invitar a los problemas.

Entonces, por un lado si conoces los principios fundamentales de la práctica, *Abhyāsa*, la práctica, es buena. Pero, por otro lado, si no conoces o no aplicas estos principios fundamentales de la práctica, esta misma práctica, *Abhyāsa*, es peligrosa.

Por esto: sí creas la práctica correcta, en tu cuerpo se produce un fuego en el cual las impurezas son eliminadas, quemadas.

Esto se dice, entonces, con una metáfora: así como poniendo mercurio en el calor del fuego, el mercurio es destruido; del mismo modo, con el calor generado por el *Prāṇāyāma*, todas las impurezas, todas las enfermedades son eliminadas.

Por esta razón, la práctica adecuada es muy importante.

Importancia de *Abhyāsa*, la práctica

Aunque tú practiques toda tu vida las prácticas del *Yoga*, si tú no sabes cómo practicar, esta práctica no tiene ninguna utilidad.

Por otro lado, como en toda disciplina, el rol del Maestro o del Guru es muy importante.

Hay algunas prácticas que están en los textos del *Haṭha Yoga* que han sido conservadas en secreto por los Maestros. Porque el sentido explícito de los términos sánscritos es diferente del sentido oculto o implícito en esos términos.

Entonces, tres cosas son muy importantes si quieren alcanzar el fin más elevado:

- 1.- Deben conocer los principios adecuados, fundamentales de las prácticas.
- 2.- Entonces si conocen y aplican estos principios fundamentales de las prácticas, van a obtener ciertas experiencias en vuestros cuerpos, en ustedes, debido a estas prácticas.
- 3.- Luego, deben conocer a alguien que les explique esas experiencias que ustedes han tenido, de una manera verdadera, correcta.

¿Quién les va a explicar estas experiencias? El Maestro o Maestra que haya tenido estas experiencias previamente; sino quién les va a explicar a ustedes qué son estas experiencias.

Entonces hay tres cosas, muy importantes, para obtener un desarrollo más elevado:

- Conocer y aplicar los principios fundamentales de las prácticas
- Obtener las propias experiencias a través de las prácticas y
- Tener la guía, la explicación del Maestro.

La unión del fuego con el *Prāna* ...

Hablan de aumentar el fuego en el cuerpo. Porque el propósito de las prácticas yóguicas es, fundamentalmente, el despertar de *Kuṇḍalini*.

El resultado de *Abhyāsa* es *Śānta vāhitā*

Cuando *Kuṇḍalini* se eleva y alcanza la posición elevada, en el tope de la cabeza, a esto se lo llama el 'estado bienaventurado' (*Śānta vāhitā*).

El problema es que por las perturbaciones a nivel mental, las personas siempre están en un estado de perturbación en sus vidas. Y, porque la persona está sometida a estas perturbaciones, su alma también sufre por estas perturbaciones.

Entonces tienen que desarrollar sus prácticas de modo de alcanzar este estado apacible, esta quietud, *Śānta*, para que se experimente paz en el nivel de la mente.

Aquí entonces *Abhyāsa*, la práctica es muy muy importante.

Kleśah, Antarāyas, Sahabhuvah (obstáculos) *Maitrī - Karunā - Muditā - Upekṣā* (remedios)

Este *Sūtra* también es muy importante en el *Haṭhatatvakaumudī* (HTK) acerca de la relación con los *Yogasūtra de Patañjali*.

Hay tres o cuatro términos que son el alma de los *Yogasūtra de Patañjali* y que los encontramos también en el *Haṭhatatvakaumudī*. Cuando me refiero a 'Alma', me refiero a la importancia de estos términos.

Estos términos: *Kleśah* (los impedimentos), *Antarāyas*, (los obstáculos), *Sahabhuvah* (los síntomas), *Citta Prasada* (la serenidad de la mente), tienen que ser conocidos y comprendidos.

Si entienden esta filosofía, van a descubrir por qué tienen problemas en sus vidas y por qué sus mentes están alteradas.

Los *Yogasūtra de Patañjali* lo explican de una manera preciosa; también lo explica Sundaradeva. Pero vamos a tratar de entender esto a través de *Patañjali* que lo explica de una manera muy hermosa.

Aquí utiliza el término *Citta vikshepa* que son las perturbaciones en *Citta* o perturbaciones en la mente. Ya entendimos que los problemas en nuestra vida se deben a las perturbaciones en nuestra mente (*Citta vikshepa*). ¿Por qué hay perturbaciones en la mente? Si nosotros identificamos la razón o descubrimos cuál es la causa de la perturbación y la detenemos, no va a haber más perturbación.

Dicen que hay dos razones:

- 1.- *Kleśaḥ*, los impedimentos, y
- 2.- *Antarâyas*, los obstáculos.

Los *Kleśaḥ* son 5 (cinco) y los *Antarâyas*, son 9 (nueve).

¿Por qué queremos conocer los *Kleśaḥ* y los *Antarâyas*? Porque son los responsables de las perturbaciones a nivel de la mente.

Los *Kleśaḥ* o impedimentos, los tenemos por nacimiento; nacemos, los tenemos. Cinco (5) problemas traes por nacimiento en tu vida.

En cambio, los *Antarâyas* o obstáculos, que son nueve (9), pueden ir y venir en tu vida y no son permanentes.

Entonces, hay 5 *Kleśaḥ* y 9 *Antarâyas* en tu vida y, por estas 14 cosas tu vida está colapsada.

¿Cuáles son estos *Kleśaḥ*?

- 1.- ***Avidyā***, la falta de conocimiento o ignorancia.
- 2.- ***Asmitā***, el Ego.
- 3.- ***Rāga***, es el apego
- 4.- ***Dveṣa***, es la aversión
- 5.- ***Abhineveśa***, el miedo a la muerte.

Si estos cinco elementos trabajan intensamente, hay mucha perturbación a nivel mental.

Por ejemplo: Cuando estuvo el Covid hubo un masivo miedo a la muerte; entonces hubo una perturbación muy alta en todas las personas. Entonces, estos *Kleśaḥ* a veces trabajan con alta intensidad y otras veces con baja intensidad.

Los *Antarâyas*, los obstáculos, son nueve. Estos no son permanentes, pueden ir y venir en tu vida. Pero, cuando aparecen en tu vida, hacen lo mejor que pueden. Y, eso es lo peor para vos; ahí te traen problemas. En esas situaciones, tú tienes que dar lo mejor de ti para obstruirlos y no dejarlos expresarse en su mayor potencial y cuando los *Antarâyas* son disminuidos, tú tendrás una buena vida.

1.- **Vyadhi**, la enfermedad: Cuando estás enfermo, no estás feliz, estás triste, estás perturbado. Y, cuando la enfermedad se va, tú te pones contento y tu mente se estabiliza.

2.- **Styana**, el letargo mental.

3.- **Samshaya**, la duda. Cuando hay dudas, por ejemplo, la mente está perturbada. Por ejemplo, cuando dudas en tus relaciones, con tus vínculos, empiezas a tener perturbaciones en la mente. Y, cuando no hay dudas, no hay perturbaciones a nivel de tu mente.

4.- **Pramad**, la negligencia

5.- **Alasya**, el letargo físico

6.- **Avirati**, la infatuación.

Natalia: Manmath! Este término no es muy claro en español. ¿Podrías explicarlo más por favor?

Dr.Gharote: La infatuación es el apego obsesionado con algo. Cuando hay una obsesión, un apego obsesivo por algo, crea mucha perturbación.

Por ejemplo: Yo tengo un apego obsesionado con el dulce de leche y Natalia se lleva el frasco y yo estoy muy alterado. ¿Por qué? Porque tengo este aferramiento obsesionado con el dulce de leche y cuando alguien se lo lleva, siento que pierdo algo y este sentimiento me perturba profundamente. Por eso, más apego, más miedo, menos apego, menos miedo.

Todas las prácticas tratan de enseñarte el desapego.

7.- **Bhrantidarshan**, la ilusión

8.- **Alabdhabhumikatva**, es fallar en alcanzar el progreso anhelado: Esto es por ejemplo lo que sucede en las semanas o días previos a un examen donde los alumnos temen no poder haber alcanzado la meta o no poder demostrar su genialidad o el producto de su estudio. Y luego empiezan a encontrar las razones. Entonces aparecen las excusas, por ejemplo, me duele la panza, me duele la cabeza, no estoy preparado, no me siento bien. En realidad, son excusas porque lo que tienen es miedo de no haber logrado los progresos esperados.

9.- **Anavastitatva**, es la inhabilidad de retener el progreso. Por ejemplo, un deportista que siempre gana la medalla de oro, está bajo presión porque en todas las competencias tiene que demostrar que él es el número uno.

Entonces, cuantos más *Kleśah* y *Antarâyas* se estén expresando, cuánto más fuerte sean, más perturbación va a haber a nivel de la mente.

Y por esto, la persona tiene cuatro síntomas o cuatro enfermedades. Estos son los *vikshepa Sahabhuvah* que se traducen como amigos de la perturbación de la mente (*Citta vikshepa*)

Estos amigos de las perturbaciones son:

- el dolor, *duḥkha*,
- la perturbación mental, el estado desequilibrado en la mente, *Daurmanasya*
- temblores en el cuerpo, en el tono de los músculos, *Aṅgamejayatva*
- disritmia respiratoria, *Śvāsa praśvāsa*

Fíjense: Cuando hay un problema en sus vidas, el flujo respiratorio no es normal; o cuando están enojados, fíjense el cuerpo, hay temblores.

O, a nivel mental hay problemas, entonces la mente no puede, no encuentra su estabilidad, su fuerza para tomar las decisiones adecuadas. O frente a los problemas, experimentan dolor, *duḥkha* y no saben qué hacer. Entonces, cuando los *Kleśah*, impedimentos y los *Antarāyas*, obstáculos, están en tu vida, es inevitable que sufras de estas 4 cosas: el dolor, la inestabilidad mental, la disritmia en el cuerpo, los temblores y los problemas respiratorios.

Entonces ¿Qué pasa? Tanto *Patañjali* como *Sundaradeva* hablan de esto, pero nosotros queremos una solución a esto.

Y aquí se propone una hermosa solución, derivada de las prácticas del *Aṣṭāṅga yoga*. *Aṣṭāṅga* son las 8 prácticas o tipos de prácticas mencionadas en los *Yogasūtra de Patañjali* y en el KTK.

Estas 8 prácticas son: *Yama*, *Niyama*, *Āsana*, *Prāṇāyāma*, *Pratyāhāra*, *Dhāraṇā*, *Dhyāna* y *Samādhi*. De estas ocho, las primeras cuatro, son la respuesta a estos problemas que mencionábamos:

Para el dolor, *duḥkha*, tienen que practicar los *Yama*. Para eliminar el dolor, *duḥkha*, tienen que practicar *Yama*; para eliminar la perturbación mental, *Daurmanasya*, tienen que practicar *Niyama*. Para eliminar los temblores en el cuerpo, tienen que practicar *Āsana* y para eliminar la inestabilidad respiratoria o el desorden respiratorio tienen que practicar *Prāṇāyāma*.

Si Uds practican en los *Yama*, *Ahiṃsa* (la no violencia, no producir daño), *Satya* (decir la verdad), *Asteya* (no robar), *Brahmacarya* (controlar los deseos) y *Aparigraha* (no codiciar, no aferrarse a las cosas), automáticamente el dolor se va a ir.

¿Por qué está el dolor en la vida? Porque no seguimos estos cinco *Yama*, estas cinco obligaciones.

Y, si ustedes siguen los cinco *Niyama* que también son cinco: *Śauca* (la limpieza o pureza), *Santoṣa* (el contento o satisfacción con la vida), *Tapah* (la austeridad), *Svādhyāya* (el estudio de las escrituras antiguas y sagradas) y *Īśvarapraṇidhāna* (la entrega al principio divino o a un poder superior), automáticamente, si siguen estas cinco, van a sentir estabilidad y paz mental.

Si Uds. practican *Āsana* adecuadamente, van a obtener el entrenamiento adecuado para su cuerpo y no va a haber problemas a nivel del cuerpo.

Y si Uds practican *Prāṇāyāma* y trabajan sobre el control de la respiración, todos los problemas de desorden o desorganización o disritmia respiratoria van a desaparecer.

Tratemos de entenderlo al revés;

¿Por qué practicar *Yama*, *Niyama*, *Āsana* y *Prāṇāyāma* en la vida? Si Uds practican estas disciplinas van a obtener automáticamente la eliminación del dolor, la inestabilidad mental, la disritmia corporal y el desorden respiratorio.

Así, de manera automática, el impacto de las *Kleśaḥ*, los impedimentos y los *Antarāyas*, los obstáculos, van a verse reducidos. Entonces, sí se minimizan estos obstáculos e impedimentos, no va a haber perturbaciones en la mente y la mente va a ser estable.

Si Uds combinan todos estos aforismos, *Sūtra*, que están seleccionados en esta diapositiva y los ponen juntos, se produce el cuadro que les mostré recién.

¿Cuál es el resultado? ¿Qué pasa si aplicamos todo esto? Y esto lo dice *Patañjali* en el tercer *Sūtra* del primer capítulo. ¿Qué significa, qué dice este *Sūtra*? (YSP, I,III: '*tadā draṣṭuḥ svarūpe avasthānam*'). Significa que entonces, ustedes van a entender "Quién soy yo?". Van a entender cuál es vuestra verdadera naturaleza.

El mayor problema en vuestra vida es: que eso que tú eres, no lo sabes, no lo conocés y eso que tú no eres, tú crees, consideras que eres eso. Una vez que te des cuenta quién eres tú, no habrá más problemas y la vida es hermosa.

Esta es la filosofía y en el HTK se proponen otros cuatro aspectos para encontrar la manera de estabilizar la mente. Explican lo mismo: esto está presente en los *Yogasūtra de Patañjali* y del mismo modo está explicado en el HTK.

¿Cómo entrenar tu mente? Cuando descubres tu mente en una actitud negativa ¿Cómo redirigirla, cómo entrenarla para volverla a una actitud positiva?

1.- **Maitrī**: las personas que se ponen envidiosas cuando encuentran a otros que están felices, en un buen momento. Es una tendencia natural: Nosotros no

estamos tristes porque tenemos problemas, sino que nos ponemos tristes cuando vemos que otros no tienen problemas. Así funciona la sociedad. Es muy triste, pero es la realidad.

Pero cuando empiezas a desarrollar amistosidad hacia los demás, no hay diferencias entre él/ella y tú.

2.- **Karuṇā**: la compasión. Si encuentras a otros que están en problemas, muestra compasión, no los critiques, no te rías. Esto también pasa en la sociedad: cuando una persona está en problemas, los demás le sacan ventaja, toman ventaja de ellos.

3.- **Muditā**: Cuando uno ve bienestar en otros, uno debe ponerse feliz por ello. En general, las personas no pueden ponerse contentas cuando otros tienen éxito o están triunfando.

4.- **Upekṣā**

Recuerden: Nadie es perfecto en este mundo

Cuando cometiste un error, no puedes cambiar el pasado; déjalo atrás y sigue para adelante.

¿Qué dice el HTK? Tienes que aprender a transformar tus tendencias negativas en positivas. Si aprendes a hacer esto, si logras hacer esto, vas a alcanzar un estado de tranquilidad en tu mente, *Citta prasādanam*.

Esta es la misma filosofía explicada por el HTK en este *Sūtra*.

Hay gente que dice que el *Haṭha Yoga* no menciona y no se relaciona con los ocho pasos del *Aṣṭāṅga Yoga* de *Patañjali*. Pero, no es así. Aquí vemos cómo el *Haṭha Yoga* menciona a los ocho pasos del *Aṣṭāṅga* (*Yama, Niyama, Āsana, Prāṇāyāma, Pratyāhāra, Dhāraṇā, Dhyāna* y *Samādhi*).

El *Yoga* no es sólo una hora y media en la que vas a la clase. Esto está muy bien; pero, las otras 22 horas y media tienes que aplicar esto en tu vida. Esto también son prácticas yóguicas.

Entonces, ¿Cuáles son los beneficios que tiene la práctica, *Abhyāsa*, en relación al *Prāṇāyāma*? Las impurezas que están en tu cuerpo van a ser eliminadas con la práctica continuada. Tú vas a continuar con las prácticas, pero ¿Estás siendo realmente capaz de utilizar ese *Prāṇa* que fluye en ti a través de la respiración?

Por esto, la práctica adecuada es muy importante y también lo es *krupa*, la bendición del maestro, también es muy importante. Hay cosas que, tal vez, no sean

posibles para un individuo, pero, si obtenemos *krupa* (la bendición del maestro), las cosas se vuelven fáciles en la vida.

El texto ahora menciona algunos otros puntos relacionados con *Abhyâsa*, la práctica.

Puedes desarrollar, condicionar tu cuerpo de modo tal que lo puedas utilizar para prácticas más elevadas. Cuando el cuerpo se encuentra en el estado correcto se puede postergar o evitar la muerte prematura. Y, la persona obtiene más tiempo para sus prácticas de concentración, meditación y aislamiento (*Dhāraṇā*, *Dhyāna* y *Samādhi*). Así, la persona obtiene un estado bendecido por *Abhyâsa*, la práctica.

El texto también habla de los Principios que guían las prácticas. Sundaradeva te recuerda que mantengas la práctica adecuada, correcta, tal como lo dijo al comienzo del capítulo.

En este tiempo de oscuridad o *Kali Yuga*, la gente no logra entender el auténtico y original *Yoga*. Si uno observa en todo el mundo, la gente no conoce los Principios fundamentales del *Yoga*. Sundaradeva nos dice que si seguimos los Principios fundamentales vamos a alcanzar grandes experiencias. Estas experiencias se dividen en cuatro categorías (a éstos *Patañjali* los llama 'Abhastā' o 'estados o estadios'). Estos 4 estadios son:

- ***Arapa***
- ***Katha***
- ***Paricaya* y**
- ***Nishpatti***

Si practicas adecuadamente, puedes juzgar tu evolución según estos 4 estadios o niveles.

En el primer nivel, por la práctica el yogi desarrolla un cuerpo brillante, un conocimiento interno, una internalización profunda, un completo bienestar, una fragancia dulce y un estado de contento en su corazón, con un disfrute de este vacío, de esta presencia en el vacío.

Como les dije, el propósito del *Yoga* es el despertar de *Kuṇḍalini* que se mueve de abajo, en la base de la columna, hacia arriba, hacia el tope de la cabeza.

En el último *Satsaṅga* estuvimos hablando sobre los tres obstáculos que encuentra *Kuṇḍalini* cuando se eleva; esos tres obstáculos son llamados *Granthis* o nudos. Estos tres *Granthis* o nudos que obstaculizan el ascenso de la *Kuṇḍalini* se llaman *Brahma Granthi*, luego *Viṣṇu Granthi* y finalmente *Rudra Granthi*.

- En este primer estadio o nivel del practicante, *Arapa*, *Kuṇḍalini* perfora, atraviesa el primer *Granthi*, el *Brahma Granthi*, que está en la base de la columna.
- En el segundo estadio, *Katha* o *Kathavasta*, se logra estabilidad. En cualquier *Āsana* que practiques, tu cuerpo estará sumamente estable. Aquí el *Prāṇa* se mueve de la parte media. Comienzas a desarrollar poderes como un dios. Aquí, en este segundo estadio o nivel se perfora el segundo *Granthi* o *Viṣṇu Granthi*.
- El tercer nivel es ***Paricaya***. Este es un estadio muy hermoso. Aquí se comienzan a escuchar sonidos internos. Hay 2 tipos de sonidos mencionados en los textos del *Haṭha Yoga*. El primero es *Ahata* que es el sonido que se produce cuando dos cosas chocan o se encuentran o se friccionan. El segundo tipo se denomina *Anahata* (este es muy interesante); aquí no hay dos cosas que se golpeen o friccionen o se junten pero, de todos modos, se produce el sonido.

En este tercer estadio, ***Paricaya***. Se escuchan sonidos internos como, podría ser el sonido del mar, campanillas o tambores. Cuando se alcanza este tercer estadio, se logran 8 poderes milagrosos.

En este tercer nivel, el practicante se libera de todos los sufrimientos, como las enfermedades, la vejez, la muerte, el hambre y la sed.

- En el cuarto estadio, *Nishpatti* o *Nishpana*, se abre el último y tercer *Granthi* o último nudo. Aquí *Kuṇḍalini* atraviesa el área del entrecejo y se eleva más allá.

Estos son los 4 estadios o niveles de la adecuada práctica del *Yoga* o *Abhyāsa*. Lo mismo les expliqué el encuentro anterior cuando se habló de los tres *Granthi* o 3 nudos, *Brahma Granthi*, *Viṣṇu Granthi* y *Rudra Granthi*. En la base de la columna, en la base de *Muladhara Chakra* está *Brahma Granthi*. En el medio del pecho está *Viṣṇu Granthi* y, en el entrecejo está *Rudra Granthi* (también llamado *Śiva Granthi*).

Entonces, a través de la práctica correcta del *Prāṇāyāma*, a través de *Prāṇa*, esta *Kuṇḍalini* que está dormida, se despierta y empieza a elevarse, atraviesa y rompe estos nudos o *Granthi* hasta alcanzar más allá del entrecejo la posición más allá del tope de la cabeza, del último *Cakra*.

Por todo esto, si quieres alcanzar éxito en el *Yoga*, tienes que conocer adecuadamente los Principios fundamentales.

¿Cuáles son estos Principios fundamentales?

- Uno debe mantenerse aislado, en un lugar alejado.

- La dieta moderada.
- La duración intensa y prolongada de la práctica con una determinación firme.
- La práctica de los *Āsana* debe ser hecho con una convicción firme de acuerdo a los Principios fundamentales
- La práctica debe ser hecha con fe/devoción en el Maestro, en el *Guru* y en las Escrituras, porque cuando se realizan las prácticas, se obtienen experiencias y debe haber alguien que te pueda explicar lo que he experimentas.

Entonces, si practicas así, vas a poder utilizar el *Prāṇa* para prácticas más elevadas como el despertar de *Kuṇḍalini*. También, vas a poder digerir adecuadamente la comida porque si controlas el *Prāṇa*, se puede encender adecuadamente el calor, el fuego dentro del cuerpo. Y cuando este fuego, este calor interno es adecuado, aumenta la fortaleza, la fuerza del cuerpo. Y, si la práctica es adecuada, la secreción de los fluidos de las glándulas del cuerpo es la adecuada; así, se eliminan las enfermedades del cuerpo.

Esto es lo importante. De esto se habla en este *Sūtra*.

A veces, el discípulo por ignorancia, no practica correctamente, no sigue los Principios fundamentales; por egoísmo, por negligencia dicen 'Yo sé todo, Yo hago lo que a mí me parece, porque yo sé todo' y tengan cuidado, porque esto trae problemas.

Acuérdense de los Aforismos de *yogānuśāsanam*, de los fundamentos que sostienen la práctica; tienes que recordar estos aforismos. Si la práctica es inadecuada, se invita a las enfermedades.

Por eso, en este Capítulo se habla de la supremacía de las prácticas del *Haṭha Yoga* y sus Principios fundamentales.

Aquí termina el Capítulo que describe las prácticas, la práctica en el HTK.

Om Shantih Shantih Shantih !!!

Si hay alguna pregunta, sientanse libres de preguntar.

Si entendieron todo, no hay preguntas y si no entendieron nada, no hay preguntas.

Entiendo el silencio porque, por un lado, esto es muy importante y por otro lado, es muy difícil.

Natalia: Manmath! Hay un mensaje de Juan de Bariloche: "Information is like a treasure. Thank you, teacher. Blessings for you and the group that works the pass fighting for finding them out. Thank you!!! ("La información es como un tesoro. Gracias, maestro. Bendiciones para ti y el grupo que trabaja en este camino luchando por descubrirlos. ¡¡¡Gracias!!!)

Dr.Gharote: ¡Muchas gracias! ¡Hermoso mensaje! Pero no es mérito mío sino de los Maestros que han sostenido y difundido este mensaje para la gente con la necesidad de contestar a esta pregunta. entonces, le paso esas gracias a esos Maestros.

Entonces, si me permiten, voy a cantar el Mantra para despedirnos y nos volveremos a encontrar en el próximo *Satsaṅga*.

Entonces, siéntense con la columna erguida. Cierren los ojos ...

*"Om pūrṇamidaṁ pūrṇamidaṁ pūrṇāt
pūrṇamudacyate pūrṇasya
pūrṇamādāya pūrṇamevāvasiṣyate.
Om Shantih Shantih Shantih"*

Despacito abran los ojos ...

¡Gracias a todos los miembros de la familia y participantes de este *Satsaṅga*! Especiales saludos a los nuevos participantes, los que nos visitaron hoy, Vilma Campos y el equipo de Marianela. Que no nombre a cada uno de Uds no quiere decir que no sean queridos para mí. Todos son queridos de mí, todos son mi familia.

Desde hace 3 días estamos celebrando este festival tan importante, *Diwali*. Es un festival de luz, de dulces, de alegría y prosperidad para todos.

Les mando mis mejores deseos para todos ustedes. Que el fuego de *Diwali* queme todos sus problemas y experimenten la vida con dulzura, como el dulce de leche y que tengan felicidad, bendiciones y alegría para todos!!!

Nos veremos de vuelta en el próximo *Satsaṅga* y también con algunos de ustedes nos veremos en India para el International Yoga Workshop en India. ¡Mis mayores deseos para todos ustedes, bendiciones! ¡Cúdense! y ¡Sigan caminando en el camino auténtico de *Yoga*!

¡Gracias a Natalia por su traducción! Y, gracias a todos!

Nota: Natalia comentó acerca de la próxima visita del Dr.Gharote a Argentina en 2025 y del retiro que se llevará a cabo en esa ocasión.