

MEDITACION



Nivel Tierra

Introducción.

Aprender a meditar es algo que hoy se ha puesto de moda en Occidente. El estrés de la vida cotidiana ha llevado a muchas personas a buscar refugio en las técnicas que provienen desde Oriente para lograr paz y armonía en la mente. La sobreabundancia de técnicas y grupos de meditación ha generado mucha confusión acerca de qué es meditar y cómo se puede lograr un estado profundo de la conciencia como lo es la meditación, sea de manera individual o sea coordinando un grupo de personas. A lo largo de los distintos módulos de este Instructorado se aprenderá la teoría y se realizará la práctica para acceder a un estado de meditación y coordinar un grupo donde pueda practicarse la misma.

Se encarará esta temática de la manera más seria posible, yendo a las fuentes de las culturas de oriente que han dado origen a estas técnicas. Se analizarán sus fundamentos y su adecuación a cada persona y realidad concretas. Si bien se irá recorriendo por medio de cada módulo el aporte que realizó el sabio hindú Patanjali, también se conocerán los distintos aportes que desde las tradiciones espirituales de India, China y Japón se han hecho para el conocimiento profundo de la conciencia.

Como explica el filósofo Ken Wilber:

“La mente humana posee estructuras superficiales que varían entre las distintas culturas, y estructuras profundas que permanecen esencialmente idénticas independientemente de la cultura considerada. Aparezca donde aparezca, la mente humana tiene la capacidad de formar imágenes, símbolos, conceptos y reglas. Las imágenes y símbolos particulares pueden variar de una cultura a otra, pero lo cierto es que la capacidad de formar esas estructuras mentales y lingüísticas- y las propias estructuras en sí- es esencialmente la misma en todas partes. Del mismo modo que el cuerpo humano produce pelo, la mente humana produce símbolos. Las estructuras mentales superficiales varían considerablemente entre sí, pero las estructuras mentales profundas son, por su parte, extraordinariamente similares. Ahora bien, al igual que el cuerpo humano produce universalmente pelo y que la mente produce universalmente ideas, el espíritu humano también produce universalmente intuiciones sobre lo Divino.

Y esas intuiciones y vislumbres configuran el núcleo de las grandes tradiciones espirituales del mundo entero. Y una vez más, aunque las estructuras superficiales de las grandes tradiciones de sabiduría sean, desde luego, muy diferentes entre sí, sus estructuras profundas, por el contrario, son muy similares y algunas veces idénticas”.

“La filosofía perenne se ocupa fundamentalmente de las estructuras profundas del encuentro humano con lo Divino. Porque aquellas verdades sobre las cuales los hindúes, los cristianos, los budistas, los taoístas y los sufíes se hallan en completo acuerdo, suelen referirse a algo profundamente importante, algo que nos habla de verdades universales y de significados últimos, algo que toca la esencia fundamental de la condición humana”.

Meditación. Origen del término.



Para comenzar a hablar de meditación, habría que dejar en claro a qué nos referimos con esta palabra. Al llegar a occidente los textos espirituales de la India y comenzar su traducción en el siglo XIX, los traductores se encontraron con descripciones de prácticas espirituales y estados de conciencia muy difíciles de expresar con palabras. Es por esto que se recurrió a aquellas prácticas espirituales de la tradición occidental que pudieran tener cierta relación. Mucha de la traducción de estos textos se realizó por parte de teósofos que luego popularizaron el término “meditación” para referirse a las prácticas contemplativas orientales.

El término en castellano “meditación” proviene del latín *meditatio*. El sentido que nuestra lengua le ha ido dando surge de las meditaciones del cristianismo. Es por esto que si deseamos saber el sentido del concepto occidental de “meditación” debemos estudiar brevemente cuál es el significado de esta palabra para la teología cristiana.

LA MEDITACION EN OCCIDENTE



El Cristianismo: la Lectio Divina.

-Los Cartujos en la Edad Media: El método de Guigo II.

"La meditatio es una operación reflexiva de la mente que indaga, con la ayuda de la razón, el conocimiento de la verdad oculta (...). No se queda fuera, no se detiene en la superficie; pone su pie más alto, penetra en lo interior, escruta cada cosa".

-Guigo II, Scala Claustralium, I, 2.5.

Guigo II o Guigo el Angélico vivió en el siglo XII d.C. Fue prior del monasterio de la actual Francia cuyos miembros desarrollaban una vida de silencio, oración y contemplación, en el marco de un monasterio.

Este monje y teólogo cristiano compara el proceso de meditación con el de comer y *rumiar* un alimento (*aquí el "alimento" vendría a ser las enseñanzas espirituales*) de modo de extraer de él lo esencial y asimilarlo

En este sentido podría decirse que se asimila "con el corazón" más que con la mente intelectual, uno se llena interiormente de la dulzura de aquello que se recita.

Otro ícono de los monasterios cristianos medievales, San Bernardo, describe así el resultado de estas prácticas espirituales:

"El alma se sosiega, se alegra y descansa con la posesión de Aquel a quien ama. Se percibe a Dios y casi se lo toca. Lo toca con la mano de la fe, con el abrazo de la

devoción, con los ojos de la mente. Se toca a Dios no con la mano, sino con el amor; no con los sentidos, sino con la fe. En cierto modo, creer es ver”.

El origen de esta práctica está en el judaísmo, religión de la cual surge el cristianismo. En el judaísmo meditar (*hagah*), tiene el sentido de una actividad espiritual de tipo sutil y mística. *Hagah* significa “susurrar con los labios” (cf Sal 1,2), “gemir” (cf Is 38,14) y “planear” (cf Sal 2,1).

Los *hasidim* (judíos piadosos) “creen que el universo se sostiene gracias a los sabios que no cesan de susurrar la Palabra creadora de Yahvé. Los judíos ortodoxos de nuestro tiempo continúan esta misma tradición en su modo de orar”.

Con el transcurso de los siglos, en Occidente, la palabra *meditatio* va cobrando una connotación más intelectual: es concebida como **reflexión interior, guiada por la razón**.

Guigo II ya la definía del siguiente modo: **“La meditatio es una operación reflexiva de la mente que investiga, con ayuda de la razón, el conocimiento de la verdad oculta”**.

El legado griego racionalista que recibió Occidente se ha mantenido intacto. De este modo la palabra “meditación” se acercaba más a la reflexión que a los sistemas contemplativos orientales. Este sentido cambió en los siglos XIX y XX cuando comienza a aplicarse masivamente tanto a prácticas místicas orientales como occidentales.

Antigua Grecia:

La Alegoría de la Caverna de Platón.

Esta división entre un camino que busca el conocimiento por medio de la reflexión y otro que busca el conocimiento por medio de la contemplación se produjo con los inicios de la filosofía en la Grecia del siglo V antes de Cristo. A partir de ahí la búsqueda del conocimiento en Occidente se ha venido realizando por medio de la herramienta de la razón.

Pero si viajáramos hasta ese origen filosófico de nuestra cultura occidental podríamos encontrar aún allí fuertes intuiciones más propias de Oriente.

Un ejemplo de esto podría ser la bellísima Alegoría de la Caverna que nos dejó Platón (427-347 a.C.).

Leamos esta alegoría en las palabras de Platón:

Sócrates: *...En una caverna subterránea, con una entrada tan grande como la caverna toda, abierta hacia la luz imagina hombres que se hayan ahí desde que eran niños, con cepos en el cuello y en las piernas, sin poder moverse ni mirar en otra dirección sino hacia delante impedidos de volver la cabeza a causa de las cadenas. Y lejos y en alto, detrás de sus espaldas arde una luz de fuego, y en el espacio intermedio entre el fuego y los prisioneros, asciende un camino, a lo largo del cual se levanta un muro, a modo de los reparos colocados entre los titiriteros y los espectadores, sobre los que ellos exhiben sus habilidades.*

Glaucón: *Me lo imagino perfectamente.*

Sócrates: *Contempla a lo largo del muro hombres que llevan diversos vasos que sobresalen sobre el nivel del muro, estatuas y otras figuras animales en piedra o madera y artículos fabricados de todas las especies... ¿crees que los prisioneros puedan ver alguna otra cosa, de sí mismos y de los otros, sino la sombra proyectada por el fuego sobre la pared de la caverna que está delante de ellos? ...¿y también de la misma manera respecto a los objetos llevados a lo largo del mundo? Y si pudieran hablar entre ellos, ¿no crees que opinarían de poder hablar de estas [sombras] que ven como si fueran objetos reales presentes? ...Y cuando uno de ellos fuese liberado, y obligado a alzarse repentinamente, y girar el cuello y caminar, y mirar hacia la luz... ¿no sentiría dolor en los ojos, y huiría, volviéndose a las sombras que puede mirar, y no creería que estas son más claras que los objetos que le hubieran mostrado?... Y si alguien lo arrastrase a la fuerza por la espesa y ardua salida y no lo dejase antes de haberlo llevado a la luz del sol, ¿no se quejaría y se irritaría de ser arrastrado, y después, llevado a la luz y con los ojos deslumbrados, podría ver siquiera una de las cosas verdaderas?*

Glaucón: *No, ciertamente, en el primer instante.*

Sócrates: *Sería necesario que se habituase a mirar los objetos de allá arriba. Y al principio vería más fácilmente las sombras, y después, las imágenes de los hombres reflejadas en el agua y, después, los cuerpos mismos; en seguida, los cuerpos del cielo, y al mismo cielo le sería más fácil mirarlos de noche ...y, por último, creo, el mismo Sol... por sí mismo, ...Después de eso, recién comprendería que el Sol... regula todas las cosas en la región visible y es causa también, en cierta manera, de todas aquellas [sombras]*

que ellos veían... Pues bien, recordando la morada anterior, ¿no crees que él se felicite del cambio y experimente conmiseración por la suerte de los otros?... Y considera aun lo siguiente: si volviendo a descender ocupase de nuevo el mismo puesto ¿no tendría los ojos llenos de tinieblas, al venir inmediatamente del Sol?... Y si tuviese que competir nuevamente con los que habían permanecido en los cepos, para distinguir esas sombras, ¿no causaría risa y haría decir a los demás que la ascensión, deslumbrándolo, le había gastado los ojos?...

Sobre esta bella alegoría que trascendió el paso de los siglos, podríamos preguntarnos internamente:

-¿Vivimos como nos sugería Platón en un mundo de apariencias?

-¿Cómo podríamos salir de la caverna?

-¿Qué es la realidad?

-¿A quiénes podríamos comparar con el prisionero que logró salir de la caverna y volver?

-¿Qué otras analogías podríamos hacer entre los distintos aspectos de esta alegoría y nuestra vida cotidiana?

Con nuestra razón sólo podríamos analizar las formas de las figuras proyectadas en el muro. Se vuelve necesario “ver” el origen de esas sombras, darse cuenta de cómo funciona el mecanismo que proyecta las sombras. De todo esto trata el proceso de la meditación.

“Los místicos te piden que no creas absolutamente en nada y te ofrecen un conjunto de experimentos para que los verifiques en tu propia conciencia. El laboratorio del místico es su propia mente y el experimento es la meditación. Tú mismo puedes verificar y comparar los resultados de tu experiencia con los resultados de otros que también hayan llevado a cabo el mismo experimento”.

-Ken Wilber.

MEDITACION EN EL ORIENTE

Los Yoga Sutras de Patanjali.

Introducción

Oriente no es un conjunto homogéneo de culturas similares entre sí. Al contrario, es un conjunto de culturas muy distintas: India, China, Japón, etc. tienen concepciones religiosas y costumbres muy diferentes.

Sin embargo, las prácticas de “meditación” que nos han llegado desde Oriente tienen en general su origen en la India. El término que allí encontramos y que se ha venido traduciendo por meditación es *dhyana*. Para comprender qué es *dhyana*, debemos primero saber que es un estado que forma parte de los 8 miembros del Yoga que enumeró y explicó el sabio hindú Patanjali.

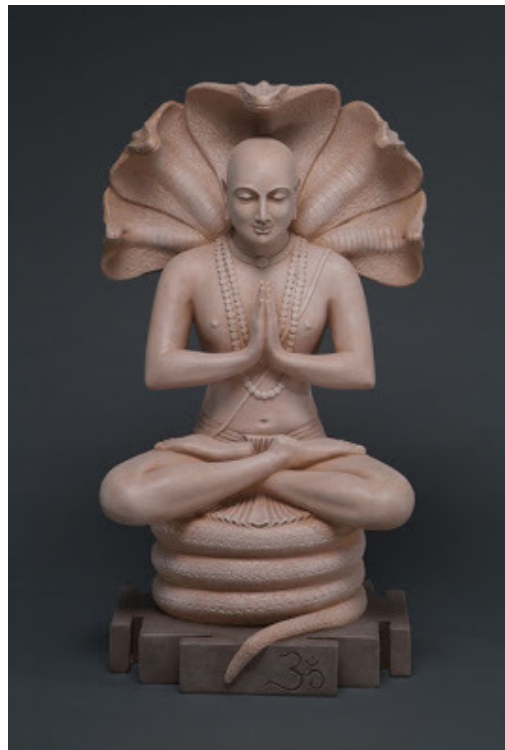
Comprender que es *dhyana* es fundamental, ya que es la base de gran parte de los sistemas de meditación que se desarrollaron en todo Oriente. Desde la India estas prácticas pasaron primero a la China a través del budismo y conformaron allí el budismo Chan y desde ahí llegaron al Japón, donde se desarrolla el hoy muy difundido Budismo Zen.

Patanjali.

Patanjali fue un pensador del norte de la India que se cree vivió aproximadamente en el siglo III a.C., aunque su datación precisa es muy discutida. Fue el escritor de los Yoga Sutras (“Aforismos del Yoga”), probablemente el texto sobre yoga más importante junto al *Hatha Yoga Pradipika*.

Los Yoga Sutras se inspiran en la filosofía ***Samkhya*** de la India y en el ***Bhagavad Gita***, otro de los textos más importantes del pensamiento hindú.

Entendemos *yoga* como lo define el mismo Patanjali en sus Yoga Sutras (1.02): ***yogah***



citta vritti nirodha,

Que puede traducirse al castellano de muchas maneras, entre las cuales elegimos:

"Yoga es el cese de las fluctuaciones de la mente".

Como podemos fácilmente intuir, el objetivo del yoga y de la meditación tal como la entendemos parece ser el mismo.

Patanjali codificó las enseñanzas dispersas del yoga de su época y las sistematizó en 8 miembros. Patanjali lo llamó "Ashtanga Yoga" (que no debe confundirse con el Ashtanga Vinyasa Yoga desarrollado en el siglo XX por Pathabi Jois). Ashtanga significa literalmente 8 miembros de un mismo cuerpo.

Estos 8 miembros, son los siguientes:

1-Yama

2-Niyama

3-Asana

4-Pranayama

5-Pratyahara

6-Dharana

7-Dhyana

8-Samadhi

A los efectos de la práctica y el aprendizaje trataremos estos 8 miembros como pasos a incorporar en nosotros sucesivamente. En la medida en que se puedan perfeccionar los primeros pasos, se podrá acceder con mayor autenticidad a los siguientes, en un sentido progresivo. Como en la construcción de un edificio, si los cimientos no son firmes, la concreción del resto de los pisos será cada vez más endeble.

Pero en realidad, nunca se deja un paso atrás, funcionan todos a la vez, por esto son como miembros de un mismo cuerpo, donde todos deben ser perfeccionados y funcionar en armonía.

Los dos primeros están relacionados a la formación ética del sujeto que practica yoga. El tercer paso se refiere a las posturas de yoga y la importancia del cuerpo como base para los pasos siguientes.

Pranayama está relacionado al control de la energía por medio de la respiración.

Pratyahara es el estado de trascendencia de los sentidos.

Dharana es un tipo de concentración y control de la atención.

Dhyana es lo que usualmente traducimos como **meditación** y *Samadhi* es un estado de éxtasis y unidad.

Cada uno de estos 8 miembros será analizado y explicado en los distintos módulos. No es nuestro objetivo realizar un estudio pormenorizado de los Yoga Sutras de Patanjali, sino comprenderlos en relación al aprendizaje del proceso de meditación.

Primer miembro del yoga en relación a la meditación:

Yama. Abstenciones o disciplina ética.

Empezaremos por el primer miembro o *Yama*. Junto al miembro que le sigue, *Niyama*, constituyen la "base del edificio", la formación ética. Sin una fuerte estructura ética en el sujeto, la mente no podrá permanecer tranquila, silenciosa y en paz. Esto no es un simple mandato moral sino que es un requisito de hecho para poder estar en paz. Nadie nos obliga a cumplir estas observancias sino que nuestra conciencia está estructurada de forma tal que de no ser observadas estas conductas la persona no se podrá encontrar en profunda paz.

Uno de los grandes maestros de Yoga del siglo XX, B.K.S. Iyengar describe *Yama* como *"los grandes mandamientos que trascienden toda creencia, país, edad y época"*.

Estas observancias éticas son las siguientes:

- Ahimsa*: no-violencia.
- Sathya*: no mentir / verdad.
- Asteya*: no robar.
- Brahmacharya*: no desenfreno sexual / sexualidad equilibrada.
- Aparigraha*: no codiciar.

Dice **Iyengar** sobre estas 5 observancias:

"Estos mandamientos constituyen las reglas de moralidad para la sociedad y el individuo, y su desobediencia lleva al caos, a la violencia, a la mentira, al robo, a la disipación y a la codicia. La raíz de estos males se halla en las emociones de la codicia, el deseo y el apego, que pueden ser suaves, medias o excesivas, y sólo traen dolor e ignorancia"

AHIMSA (no-violencia)

Esta palabra se conoció en occidente gracias al accionar de Mahatma Gandhi. La no violencia se convirtió en su principal herramienta de liberación del pueblo indio. Está claro que una mente violenta no podría jamás alcanzar un estado de paz o de pureza y por tanto no podría aspirar a realizar un proceso de meditación.

Esta no-violencia se logra con un grado de comprensión de la realidad, que es explicada por Iyengar de la siguiente manera: *“El yogui se opone al mal producido por el malhechor, no así al propio malhechor; ante una mala acción propugna la penitencia, no el castigo.*

Oposición al mal y amor al malhechor pueden convivir (...)”. Podríamos dar el ejemplo de una madre y su hijo. Supongamos que el hijo cae presa de una fuerte adicción a drogas que lo lleva a realizar actos reprobables. La madre seguirá amando a su hijo mientras intenta combatir su adicción, no combate a su hijo sino a sus defectos. Sigue Iyengar: *“La oposición sin amor lleva a la violencia; amar al malhechor sin oponerse al mal es un desatino y lleva al padecimiento. El yogui sabe que la línea correcta a seguir es amar al malhechor al tiempo que se combate su maldad; con ello la batalla está ganada, porque se combate con amor. Una madre amante pegará alguna vez a su hijo para curarle de una mala costumbre. De la misma forma, quien sigue de verdad el precepto de ahimsa ama a su oponente”.*

Es casi imposible que no resuene en uno al leer esto las palabras de Jesús: *“ama a tu enemigo”.*

SATHYA (verdad / no mentir)

Las estructuras mentales formadas por la mentira aíslan a la persona de la realidad, creando una fantasía interior falsa. Una mentira luego exige más mentiras que la sostengan, conformando un círculo vicioso. Además, el individuo termina siendo presa del temor que oculta la mentira. Su mente está más atenta a lo que otros piensan de él que a descubrir la realidad. Si lo que buscamos es descubrir la verdad, mal podríamos hacerlo con una mente temerosa habituada a la mentira y perdida en sus laberintos. La mentira refuerza el miedo y acostumbra al individuo a convivir con él. Este tipo de mente es incapaz de alcanzar una paz profunda.

Sathya también significa para la cultura india la armonía entre los pensamientos, las palabras y las acciones.

ASTEYA (no robar)

El buscar poseer aquello que pertenece a otras personas mantiene a la mente humana en un estado de violencia y de insensibilidad ante el sufrimiento del otro. Esto es obviamente incompatible con la búsqueda de paz interior. El buscar la felicidad interior por medio de la posesión de un objeto exterior también es un espejismo mental.

BRAHMACHARYA (sexualidad equilibrada)

El control por parte de la voluntad de los impulsos sexuales, puede conducir esta energía por caminos compatibles con una vida y una mente espiritual. En cambio, si la voluntad queda sometida a los impulsos sexuales, las distracciones de la mente serán muchas. En este sentido, *brahmacharya* no es abstinencia sexual como muchos han traducido, sino este equilibrio en la vida sexual de la persona. Iyengar comenta: *"no es posible conocer el amor divino sin experimentar la felicidad y el amor humanos. Casi todos los yoguis y sabios de antaño en la India, estuvieron casados y contaban con familia propia"*

Brahmacharya es explicado por el sabio hindú Vyasa como *"el control del órgano sexual por aquel que tiene guardados todos sus sentidos"*.

APARIGRAHA: no codiciar.

Según Iyengar, *parigraha* significa en sánscrito atesorar o acaparar, por lo que *aparigraha* significa su opuesto. Una mente dedicada a la obtención de bienes materiales por el hecho de su obtención misma, queda presa de un objetivo inalcanzable y que siempre la conduce a buscar más para remediar ese deseo eternamente insatisfecho. Conduciéndose de este modo, la mente invierte las energías del individuo en un objetivo puramente exterior e impide que pueda alcanzarse el silencio interior necesario para lograr la meditación. Una mente codiciosa es fuente de conflicto constante y de una fuerte actividad mental que distrae de la paz interior.

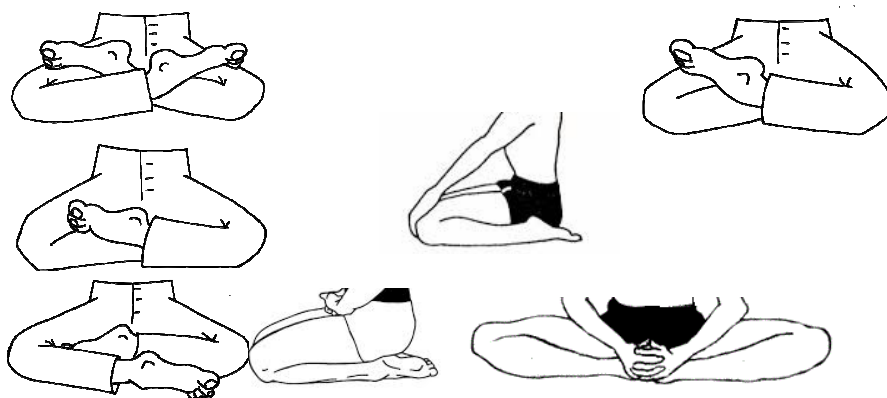
Beneficios de la meditación



Algunos consejos:

* Busca un **lugar** en tu casa, en el jardín, en un parque, o donde sea, en el que dispongas de cierto espacio y sobre todo, intimidad y silencio.

* Cualquier postura es adecuada para meditar, aquella en la que te sientas **cómodo** para permanecer en la práctica. Muchos se sientan en la postura de loto (Padmasana, postura del buda), ya que la colocación de la columna ayuda al estado de concentración y permite una libre respiración. Si esta postura te resulta muy incómoda coloca unos almohadones debajo de los glúteos para elevarte y que no te resulte tan complicado doblar las rodillas. Si aun así te resulta demasiado incómodo o doloroso mantener recta la espalda, adopta cualquier postura que te permita respirar libremente y que te resulte confortable.



* Utiliza **ropa** cómoda y ligera que no te apriete y que te permita respirar con libertad.

* Pídele a las personas que te **rodean**, si es que no estás en soledad, que te permitan este momento de intimidad sin interrupciones. Necesitamos estar solo por algunos momentos del día o de la semana

*El **silencio** no es solo físico sino mental, entonces hay que aprender a apaciguar el ruido que producen nuestros pensamientos caóticos, uno tras otro de variadas intensidades, no podemos escucharnos, si esta “prendida la radio” dentro de nuestra cabeza.

* No existe un **momento** particular, todo momento es especial para sentarnos y contemplar al auto de lo observado. Una linda hora para meditar es al levantarse o antes de acostarse.

* Procura no llevar nada en el estómago, o haber hecho ya la **digestión**.

* El **sonido**: Puedes recurrir a ondas de sonido (música) o no, para inducir a estados de concentración, espirituales o místicos. Campanas, cánticos, mantras, etc... repeticiones de sonidos concretos que inducen fácilmente al estado meditativo.

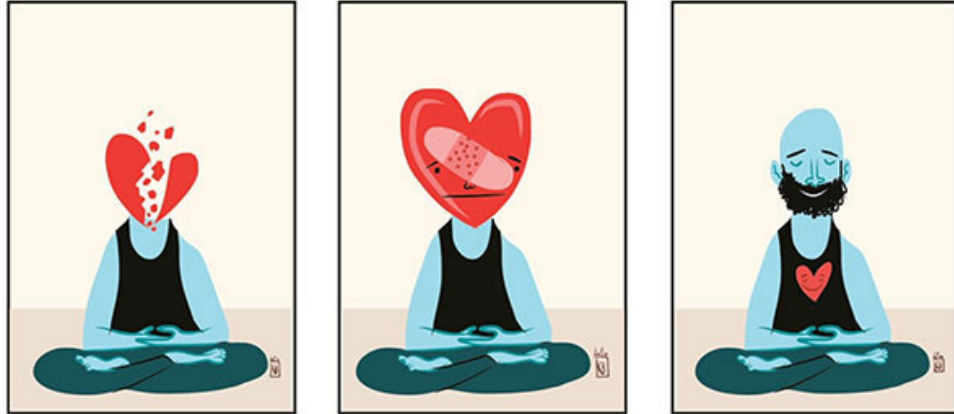


* Recuerda que tu primer objetivo, especialmente al comenzar la práctica de la meditación, es simplemente acallar las **fluctuaciones de la mente**.

Las primeras sesiones consistirán precisamente en aprender a no escuchar a la mente. Y eso no se consigue de un día para otro. Cuando quieras concentrarte en la respiración, empezarán a pasar por tu mente un sinfín de pensamientos. El ejercicio consiste en no detenerte en ninguno, en no darles credibilidad, en observarlos como si los estuvieras proyectando en una pantalla de cine mental, sin juzgar. Es decir, cuando pienses en algo, en alguien, en un asunto a resolver, etc, simplemente sé consciente de que lo

estás pensando y déjalo ir. Regresa a la atención.

No te culpes si te ocurre constantemente, es lo más normal. Centra tu atención en detectar el pensamiento y en volver al estado de concentración sobre la respiración, sobre el mantra, o el objeto de concentración elegida, tantas veces como sea necesario.



* La **respiración**, a través de la respiración podemos tener acceso a sistemas de control fisiológico que normalmente son inaccesibles a voluntad como los sistemas simpático y parasimpático; por tanto, puede actuar como regulador de tus sentimientos y tu conducta. Aunque la respiración no requiere nuestro control voluntario, podemos influir en ella y dirigirla hacia formas de respirar que consideremos más adecuada para determinadas circunstancias y actividades.

La respiración nos ancla en el momento presente, No se puede respirar el aire de ayer, ni el de mañana. Por la mañana, no puedes hacer todas las respiraciones del día para tenerlas hechas. Ni siquiera puedes inspirar y espirar a la vez. Para la respiración sólo existe el ahora, este preciso y precioso instante. En definitiva, la respiración viene a ser el nexo de **unión entre la mente, las emociones y el cuerpo**. Hay que aprender a explorarla, observarla y utilizarla como anclaje de tu atención. La respiración es tan sutil que te hace ver con claridad cuándo se dispersa tu mente y a dónde ha ido.



PRIMER NIVEL DE AWP:

PRACTICA Realizar una meditación guiada, en lo posible **todos los días**.

(Preferentemente alrededor del mismo horario)

Tener un **cuaderno** exclusivo para anotar sus sensaciones y experiencias en cada meditación.

Comenzar con **5** minutos al día (si nunca meditaron) e ir progresivamente aumentando el tiempo, 15 minutos, luego 30, hasta, en lo posible, llegar a 1 hora de meditación.

Antes de comenzar asegurarse de tener tu anotador cerca, que nadie te moleste, que no haya nadie. Silenciar celulares y apagar teléfonos.

LECTURA

Lectura para guardarla, leer con tiempo en casa, y poder debatir en el **segundo** Nivel de AWP.

- Libro "La raíz del conflicto" de Jiddu Krishnamurti
- Libro "El poder del ahora" de Eckhart Tolle

Practiquen,

Los más importante es practicar en el estado de meditación,

En el segundo nivel tenemos más técnicas, nuevos temas y más libros para debatir en clase.

*Hasta la próxima,
Namasté.
Sathi Devi Nath*

