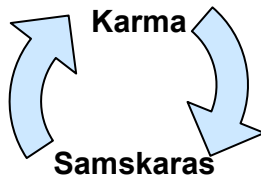


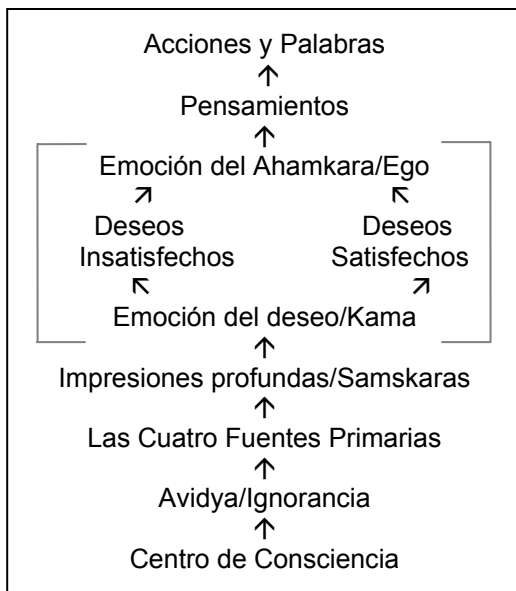
## KARMA

### Disminuir el Karma y las Causas de las Acciones, Palabras y Pensamientos Negativos

Swami Jnaneshvara Bharati



La palabra *Karma* significa *acción*, literalmente. No es raro que el Karma se considere como algo que nos ocurre, como si una fuerza externa fuera la que ocasionara las cosas *buenas* y *malas* que nos suceden. Pero en realidad, son nuestros propios procesos y condicionamientos *internos* los que nos hacen experimentar efectos *externos* o consecuencias en relación a nuestras *acciones*.



**Esquemización del proceso del Karma:** El cuadro de la izquierda muestra un esquema de este proceso.

El presente artículo contiene descripciones detalladas de cada uno de los puntos mencionados en el esquema, los cuales se destacan en **azul** a medida que se van analizando.

También puede ser de utilidad leer el artículo titulado “Tres tipos de Karma”

**La ley del Karma:** La ley del Karma es un proceso universal mediante el cual las causas producen efectos. Esto es algo con lo que todos estamos familiarizados, usemos o no la palabra *Karma* para hablar de ello. La tercera ley de Newton referente al movimiento, que formula que cada acción lleva a una reacción, es una aplicación de la ley del Karma. Ya sea respecto a la física o a los hechos de la vida diaria, es extremadamente útil entender la ley y el proceso del Karma, de manera de poder regular o dirigir tal proceso. Nosotros podemos atenuar el impacto de la manifestación de nuestros Karmas del pasado, y podemos *elegir* nuestro Karma futuro si nos damos el trabajo de aprender cómo hacerlo.

**Recuerda el Éxtasis que hay más allá del Karma:** Cuando se está atravesando el proceso del Karma, todas las explicaciones y exploraciones internas al respecto pueden hacernos sentir que es algo un poco duro. Lo que más nos puede ayudar en ese lapso es no olvidar que lo que tratamos de experimentar es el Éxtasis, Gozo o Verdad Absoluta que está más allá, detrás de o que subyace todo el Karma. Recordar que la meta es ese Éxtasis, Gozo o lo Absoluto nos dará (y a la mente también) un punto de enfoque y un contexto para todos los esfuerzos que la sadhana requiere (las prácticas espirituales). Busca ese Gozo o Éxtasis por encima de cualquier otra cosa.

## Dos Conceptos Esenciales



**Dos conceptos esenciales:** Para comprender lo que el *Karma* significa y reducir el control que ejerce, por medio del Yoga, es necesario entender el término *Samskara*. Como dijimos, *Karma* significa *acciones*, y esas acciones provienen de las impresiones profundas de los hábitos, llamadas *Samskaras*.

**Ambos actúan en conjunto:** Lo que hacemos y decimos genera consecuencias o nos hace tener experiencias en el mundo externo, las que a su vez crean más impresiones (*Samskaras*) en el fondo de nuestra mente. Posteriormente, esas marcas o huellas que quedaron latentes se reactivan y producen nuevas experiencias.

**Debemos ocuparnos de ambos:** Si queremos acceder al entendimiento más profundo y a la libertad

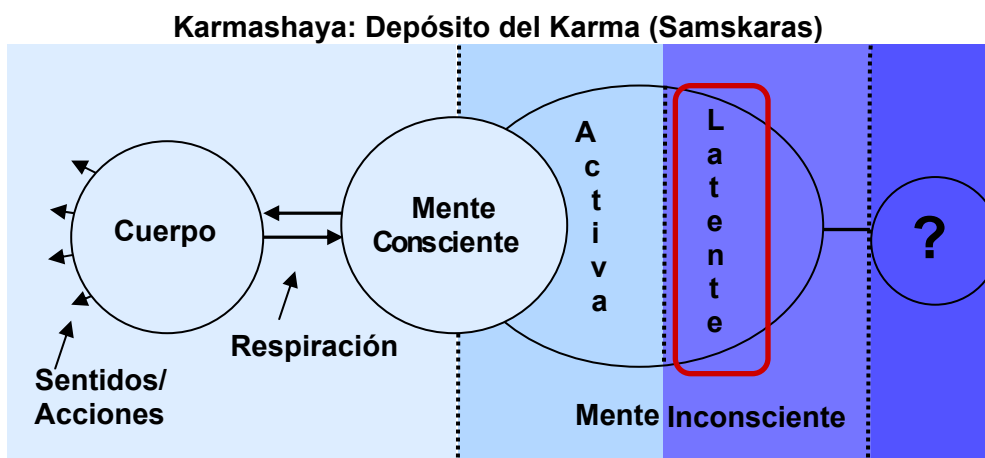
suprema, es necesario que nos ocupemos tanto de nuestros hábitos como de nuestras acciones.

**Samskara es el concepto más importante:** El concepto más importante de comprender en relación al Karma es el de *Samskara*, referente a esas impresiones profundas o semillas de los hábitos, que son el origen de **TODOS** nuestros Karmas, ya sea que nos parezcan Karmas *buenos* o *malos*. En general, hay dos cosas que necesitamos hacer en relación a estos *Samskaras*:

- **Externamente:** Dejar que ciertos *Samskaras* se manifiesten *externamente* en nuestra vida, inteligentemente, de forma tal de liberarnos de su reciclamiento, que es lo que nos lleva a repetir acciones habituales, una y otra vez. (Ver el artículo “Tres tipos de Karma”)
- **Internamente:** *Internamente*, soltar o dejar ir los otros *Samskaras*, atenuando los coloridos de los apegos, aversiones y miedos, por medio de la meditación, la contemplación y la oración.

**Karma Yoga:** El *Karma Yoga* es el Yoga que consiste en purificar o atenuar los *Samskaras*, mientras uno está realizando acciones en el mundo externo. Esto implica estar consciente o alerta respecto a aquello que hacemos y a las palabras que decimos, y al mismo tiempo ver las emociones y los procesos sutiles de la mente que los originan. El *Karma Yoga* también involucra hacer acciones de manera que sean beneficiosas para otras personas (servicio o *seva*), liberándonos así del circuito que alimenta el egotismo.

**Libertad de mayor sutileza a través de la Meditación:** Los coloridos más sutiles de los *Samskaras* se van identificando, debilitando, reduciendo, eliminando y trascendiendo sistemáticamente a través del proceso de la meditación. Esto se describe en mayor detalle en los primeros 25 Sutas del Capítulo 2 de los Yoga Sutas.



**El proceso cíclico de los instrumentos internos:** Para experimentar el Ser Eterno más allá de las múltiples formas es necesario comprender desde la propia vivencia, el proceso cíclico de los mecanismos internos que impulsan el *Karma* (las acciones). Este proceso cíclico que ocurre entre las acciones y las huellas o memorias profundas también se ve afectado por los pensamientos, las emociones, los instintos básicos y la ignorancia llamada *Avidya*. Todos ellos están impregnados de consciencia pura, que es la que los pone en funcionamiento y se encuentra en el núcleo de nuestro ser. (Se analizan más adelante)

**Atenuar las impresiones profundas:** Los efectos de las impresiones o huellas profundas (*Samskaras*) se pueden reducir observando este proceso en lo que es nuestro propio laboratorio interno, la Meditación Yoga, y así el *Karma* se puede regular. Esta atenuación progresiva de los *Samskaras* y del *Karma* permite que la atención se sitúe en el punto de vista del Observador, que todo lo observa.

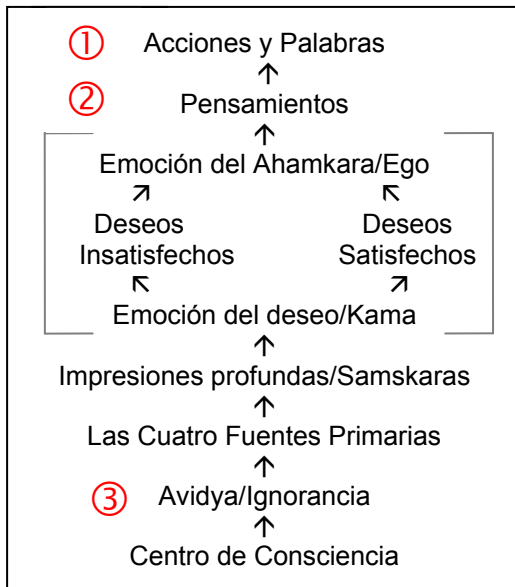
#### El ciclo de las acciones (*Karma*):

- ...surgen de un proceso mental que es mayoritariamente inconsciente,
- ...promovido por las pasiones internas del "yo"
- ...y por deseos específicos ("Yo quiero..."),
- ...que se filtran a través de capas de impresiones o huellas profundas (*Samskaras*),
- ...inspirados por los instintos básicos
- ...que emergieron previamente, con la individuación de la ola desde el océano de Unidad.

### Tres tipos de libertad

**Tres tipos de libertad:** Hay tres clases de libertad a las que se accede como resultado del proceso de hacernos cargo del Karma.

1. **Libertad de Acción:** Liberarse de la esclavitud del *Karma* (acciones) significa que uno ya no actúa necesariamente desde los hábitos, sino que es libre como para elegir.
2. **Libertad del Pensamiento:** Liberarse de la esclavitud del *Pensamiento* implica ser capaz de regular o controlar los pensamientos y las emociones de maneras positivas, sin ser meramente arrastrado por los condicionamientos de la mente.
3. **Libertad del estado de Ignorancia:** Liberarse de la esclavitud de la *Ignorancia* quiere decir que uno ya está libre del olvido fundamental de su Verdadera naturaleza, y de la naturaleza temporal y dolorosa de las cosas.



**La libertad va surgiendo:** Estos tres tipos de libertad se van haciendo evidentes por etapas. Lo que conduce a ellas es la experiencia directa del Centro de Consciencia, del Ser.

**Observa y controla tus acciones y tus palabras:** Una de las primeras cosas que hay que hacer en la sadhana (prácticas espirituales) es regular las acciones y las palabras, promoviendo las que son positivas y beneficiosas, y dejando de lado las negativas y no convenientes. Es la primera parte del procedimiento necesario para interrumpir la secuencia de las acciones y reacciones, o *Karma*.

En Yoga, esto incluye la práctica de los *Yamas*, consistentes en no dañar, ser honesto, no robar, recordar la verdad más elevada y no ser posesivo (Yoga Sutras 2.30 -2.34). Inicialmente, dicha práctica se realiza

más en la superficie, como psicología del comportamiento, pero posteriormente se lleva a cabo en un plano más sutil, a través de la meditación (Yoga Sutras 2.10 -2.11). Entonces, las raíces de esas acciones y palabras negativas o que no son benéficas se abordan en el nivel de los Samskaras mediante la meditación (Ver nivel de los Samskaras en el esquema).

**Observa las emociones y los pensamientos:** Si uno observa sus reacciones emocionales a lo largo del día, se da cuenta con facilidad que la mayoría sino todas son de dos tipos, las relacionadas con obtener aquello que uno quiere (o evitar exitosamente aquello que no quiere), y las que tienen que ver con no poder obtener lo que uno quiere (o no poder evitar lo que uno no quiere). Estas reacciones emocionales que pueden ser muy leves a extremas, se agrupan en torno a la alegría y al orgullo cuando se consigue lo deseado, y a la frustración y a los celos si esto no se logra.

Una de las prácticas más útiles y sencillas de hacer para observar estas reacciones consiste en preguntarse uno mismo: “¿Cuál deseo se está haciendo realidad aquí?” o “¿Qué deseo no se está viendo satisfecho ahora?” Es muy bueno observar estas reacciones emocionales en ambos casos, porque nos dan pistas sobre las Impresiones Profundas subyacentes (Samskaras), y eso nos puede servir para ver la forma en la que los Cuatro Impulsos Básicos (o las fuentes primarias del esquema) crean las condiciones para que esto suceda. De esa manera es posible ir atenuando sistemáticamente las reacciones emocionales, para que finalmente el Gozo y la Verdad que están detrás se revelen.

**Recuerda y observa las formas básicas de la Ignorancia:** De tanto en tanto, es muy útil fijarse en lo frecuente que olvidamos las realidades sutiles en nuestras vidas cotidianas, tan ocupadas. Avidya quiere decir *ignorancia*, *no ver claramente*, literalmente *sin-conocimiento*, ya que ‘a’ significa *sin* y ‘vidya’ *conocimiento* (Ver Yoga Sutra 2.5).

Por ejemplo, podemos ver la frustración que nos produce que algo nuestro se rompa, se pierda o se lo roben. Esa frustración básicamente se debe a que no recordamos la naturaleza temporal de las cosas. Cuando alguien dice algo negativo sobre nosotros, es probable que nos sintamos dolidos o nos pongamos a la defensiva, a causa de olvidar esencialmente *quienes somos*, creyendo que *somos* nuestra personalidad. Recordar la realidad de las cosas nos ayudará a tener más libertad, aunque también será necesario trabajar todo esto en meditaciones de tipo más sutil. (Ver el nivel de Avidya/Ignorancia en el esquema)

**Yamas y Niyamas**

¿Qué hacer si nos damos cuenta que nuestras acciones, palabras y pensamientos van en la dirección equivocada?

Puede que nuestra intención sea ir en esta dirección 		Pero a veces podemos estar yendo en esta otra dirección 
	<b>Yamas</b>	
Ahimsa/No dañar	↔	Dañar/Herir
Satya/Veracidad	↔	Mentir/Tergiversar
Asteya/No robar	↔	Robar/Apropiarse
Brahmacharya/Recordar	↔	Olvido/Abandono
Aparigraha/No posesividad	↔	Falta de moderación/Exceso
	<b>Niyamas</b>	
Saucha/Pureza	↔	Impureza/Suciedad
Santocha/Contento	↔	Descontento/Ansiedad
Tapas/Entrenar los Sentidos	↔	Falta de Contención/Exceso
Svadhya/Autoestudio	↔	Ignorancia/Ceguera
Ishvara Pranidhana/Entregarse	↔	Aferrarse/Agarrarse

Entrena tu mente de manera suave, amorosamente, como lo harías con un niño pequeño que aún no sabe comportarse adecuadamente. Si la mente no va en la dirección adecuada, entrénala hablando con ella, enséñale que de verdad no está yendo por buen camino, y que eso sólo traerá más y más sufrimiento.

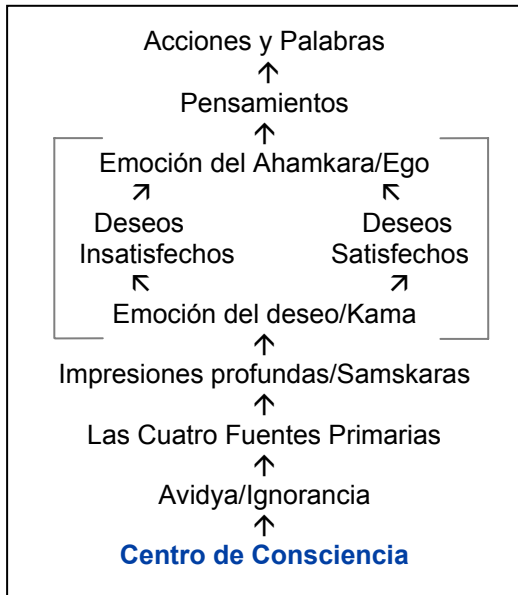
Dile a tu mente: “Mente mía, no es conveniente ir en esta dirección, que sólo acarreará interminable dolor y una mayor ignorancia sobre la verdad. Mente, necesitas dejar esto de lado, e ir en la otra dirección” (Ver Yoga Sutras 2.33 -2.34)

### Referente a lo que sigue a continuación

**Las descripciones van desde lo *interno* a lo *externo*:** Lo que se describe a continuación explica el proceso del Karma, empezando desde el nivel más sutil y avanzando progresivamente hacia lo más externo. El proceso va emergiendo al atravesar estos niveles, uno tras otro, hasta que finalmente se produce la manifestación de las acciones (Karmas) en el mundo externo. El nivel que está siendo analizado se destaca en **azul** en el esquema.

### Centro de Consciencia

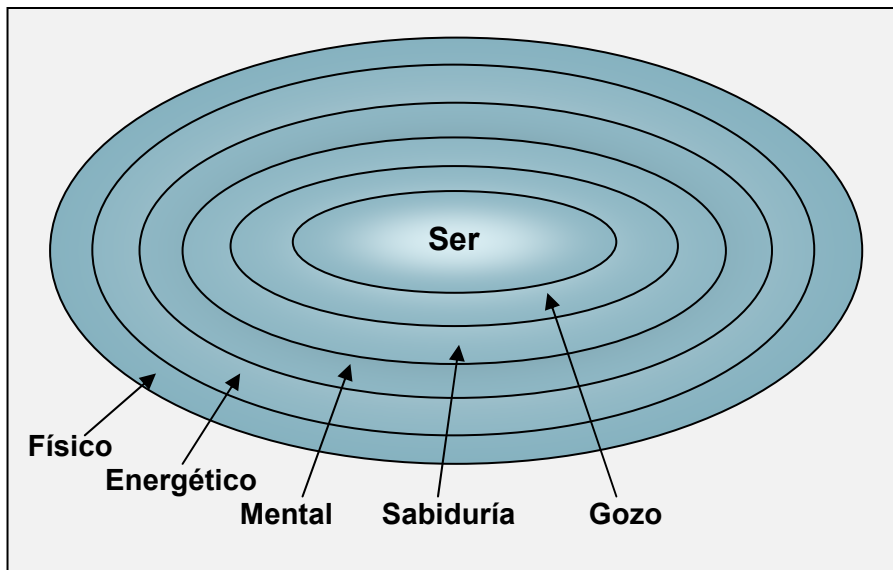
**Centro:** El Centro de Consciencia (o cualquiera sea el nombre que se le dé) se halla ubicado por debajo de todos los niveles y capas de los procesos internos que inciden en el Karma. No es requisito usar o creer en ninguna expresión o concepto particular respecto a este nivel supremo, al que aquí nos referimos como Centro de Consciencia, para poder entender el proceso del Karma y sus causas. Los principios y los procesos del Karma son aplicables a toda persona, independiente de la forma en que cada una pueda concebir este núcleo de consciencia.



**Condicionamiento:** Es el *condicionamiento* de aquello que de lo contrario sería consciencia pura, lo que se relaciona con el Karma y las causas de las acciones, palabras y pensamientos. El Centro de Consciencia se ha colocado en este esquema, para poder ver la forma en que se produce este proceso de *condicionamiento*.

**Intenta siempre estar consciente de tu propio Centro:** Cultiva la actitud de estar siempre consciente del núcleo de tu ser, del centro de consciencia. No importa si lo denominas de esta manera o como Ser, Alma, Atman o con algún otro nombre. Es *muy* provechoso estar consciente de este centro mientras uno realiza sus actividades en el mundo externo. No es que haya que tener la atención continuamente puesta allí sino traerlo a la mente de tanto en tanto.

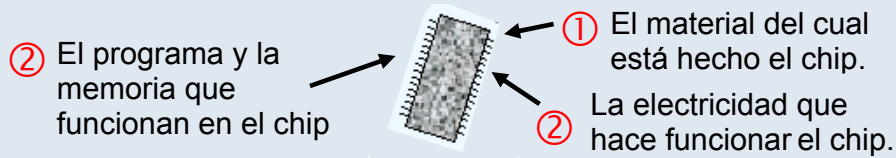
Esto permite apreciar este centro -como su nombre lo expresa-, como el *centro* desde el cual todo lo demás -hábitos profundos, emociones, pensamientos, acciones y palabras- emerge.



**Recordarlo a menudo:** Traer a la memoria este Centro de Consciencia es un frecuente recordatorio de que *lo que yo soy* es independiente de estos hábitos o Samskaras (aunque seamos responsables de ellos). Esto sería como compararnos con la electricidad, que en sí es independiente de las máquinas o instrumentos que pudiéramos hacer funcionar con ella. Esta práctica es ideal para internalizar o recordar todo el proceso del Karma y aprender cómo afrontarlo. A menudo, a esto se le llama Meditación en Acción o Estar Consciente.

### La Auto-Realización y el Microchip

Un microchip está compuesto por tres “partes” básicas:

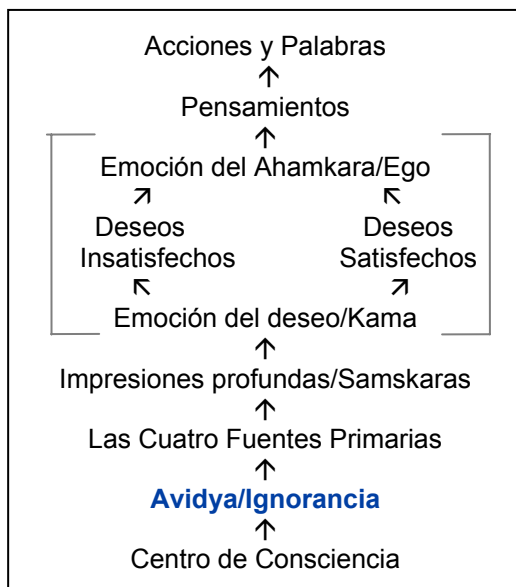


El ser humano también está constituido por tres “partes” básicas:

- 1) **Materia:** La “materia” básica (prakriti) con la cual están hechos o se han manifestado todos los niveles subsiguientes de nuestro ser.
- 2) **Manifestaciones:** La manifestaciones exteriores de esa “materia” básica, equivalentes al programa y la memoria del microchip, que incluyen la individualidad, la inteligencia, la mente, los sentidos y los elementos fundamentales, la tierra, el agua, el fuego, el aire y el espacio, y las innumerables combinaciones y permutaciones posibles de todos ellos.
- 3) **Consciencia:** La consciencia eterna, pura, inmaculada (purusha), que fluye a través de toda la trama de actividad dada por las acciones, palabras y pensamientos, como la electricidad circula por el microchip sin ser adulterada.

**Experimentar el Ser:** La Auto-Realización es el estado en el que nos reconocemos como “electricidad”, como consciencia pura, que es la que hace posible el funcionamiento de todos los niveles superficiales de nuestro ser. No hay un “yo” compuesto de una personalidad, programa o memoria que consiga o gane algo nuevo. Es más bien la Realización de ese núcleo del Ser, que trasciende la totalidad de las incontables identidades falsas, por hermosas y únicas que éstas puedan ser.

## Avidya / Ignorancia



**Avidya/Ignorancia:** *Avidya* significa *ignorancia* o *no ver claramente*. Ignorancia no significa estupidez o falta de inteligencia sino que se refiere a la capacidad básica de *ignorar*.

**La ola se olvida que es océano:** Imagina un océano -un océano de consciencia- y a una ola que se le olvida que su naturaleza esencial es igual a la del océano. Ese olvido o ignorancia es lo que lleva a la ola a pensar que es una individualidad, independiente del océano. Es lo mismo que hacemos los humanos, nos olvidamos que somos parte de la totalidad, entonces afirmamos: “Yo soy tal y tal cosa”.

Revisar los Yoga Sutras sobre Avidya y la Ignorancia, los Sutras 2.3 -2.4 sobre los cinco coloridos, y el Sutra 2.5 sobre las cuatro clases de Avidya.

**Clases de Avidya:** El aspecto de Avidya que tiene que ver con nuestro olvido fundamental respecto a ser parte de la totalidad, es un rasgo extremadamente sutil de nuestro ser. Sin embargo, este proceso se manifiesta de maneras más superficiales también. Por ejemplo, Avidya (ignorancia) crea las condiciones para que confundamos lo placentero con lo doloroso, los pensamientos puros con los impuros, lo temporal con lo que es permanente, y nuestras acciones con nuestra identidad. En el Yoga Sutra 2.5 se puede leer sobre los tipos de Avidya.

**Le abre la puerta al Karma:** Este olvido primordial, la ignorancia de Avidya, es lo que hace *posible* las cadenas del Karma, causa y efecto. Imagina por un instante que tú ya eres un sabio totalmente iluminado, y que por tanto, bajo ninguna circunstancia pierdes contacto con tu Ser eterno. En tal estado serías *libre* en todo momento, independiente de cualquier hecho que esté ocurriendo! Pero aquellos que *no* están libres, que *sí* tienen Karma, son afectados por esta Ignorancia basal o Avidya. En la medida en que olvidamos nuestra Verdadera Naturaleza y nos identificamos equivocadamente con los asuntos u objetos del mundo externo que tenemos almacenados en la mente, estamos sujetos a la manifestación de este círculo vicioso aparentemente interminable de deseos y acciones, causa y efecto. Absolutamente todo el proceso del Karma se produce debido a, o depende de esta Ignorancia básica o Avidya.

### Avidya / Ignorancia es como Olvidar...



La ola que es océano se olvida de esa verdad, y cree ser esa gran masa,  
una forma que tomó sólo temporalmente.

Por un momento, adquiere la rupa (forma) de una ola.

Posteriormente, recuerda su verdadera rupa (forma) de océano.

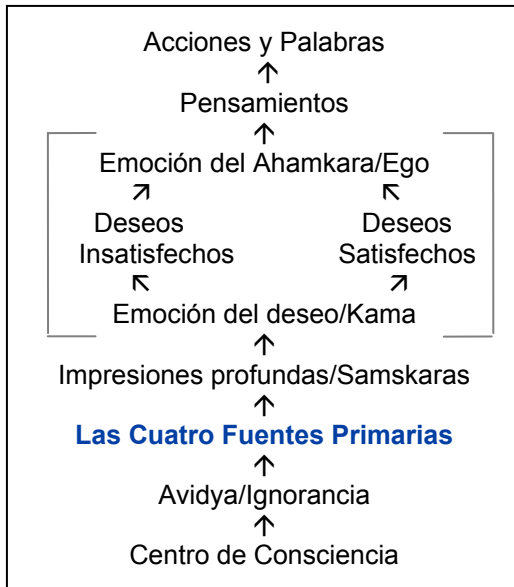
El océano y la ola coexisten, aunque uno es verdadero y la otra, a pesar de ser hermosa,  
es sólo parcialmente verdadera.

De igual forma, nosotros los humanos olvidamos nuestra verdadera naturaleza,  
aunque podemos recordarla a través del Yoga.

**Avidya es una habilidad:** Esta Avidya o Ignorancia, además de ser el más sutil de los obstáculos, es realmente una habilidad, una destreza, no es *totalmente mala*. Si bien es cierto que Avidya enmascara nuestra Verdadera Naturaleza, también nos permite desempeñarnos en el mundo. Imagina que *no* tuvieras la capacidad de *ignorar* todos los pensamientos que hay en tu mente inconsciente en un momento dado. Esto sería un estado al que los psicólogos denominan “*inundación* de material inconsciente”, que también se podría llamar psicosis. Si ya fuéramos unos maestros del desapego (Ver Yoga Sutras 1.15 -1.16), entonces podríamos estar totalmente abiertos, sin Avidya o Ignorancia, sin que esa inundación de pensamientos nos afectara en absoluto. Esa sería una condición de completa libertad, dejaríamos de ser esclavos del Karma, de los pensamientos y de Avidya. Pero mientras tanto, es bueno ver cómo Avidya crea las condiciones para que el Karma se lleve a cabo, de modo de poder hacer el trabajo práctico en nuestra vida diaria como aspirantes espirituales.



## Las Cuatro Fuentes Primarias



**Cuatro Fuentes Primarias:** Todas las creaturas tienen algunos instintos en común, que constituyen la *base* de todos los otros impulsos, necesidades, deseos y motivaciones con características más específicas. Aunque hay matices dentro de éstos, existen cuatro impulsos básicos relativos a la comida, el sexo, el sueño y la supervivencia.

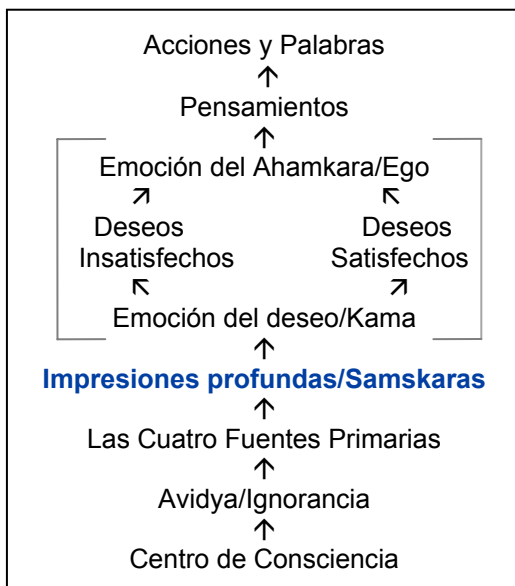
- Comida
- Sexo
- Sueño
- Supervivencia

**El resto procede de éstos:** A éstos se les llama *fuentes*, debido a que el resto de los impulsos nace de los cuatro, de sus múltiples y complejas combinaciones.

**Impulsos generalizados:** Estos cuatro instintos primarios son muy *generalizados*, mientras que las experiencias de vida consiguientes generan impulsos, hábitos o condicionamientos más *particularizados*. Por ejemplo, todas las creaturas tienen un instinto relativo al sustento, a lo que en general podemos llamar comida o alimento. Sin embargo, los seres humanos tienen un rango de alimentos apropiados diferente al de otras especies. El alimento de un alga que crece en un estanque obviamente será distinto al de una persona. A medida que nuestro impulso hacia la comida se vuelve más diferenciado, podemos desarrollar una predisposición hacia la comida sana o la comida sabrosa, hacia las manzanas o hacia los chocolates.

**También le abren la puerta al Karma:** Como se mencionó respecto a Avidya o Ignorancia, estos Impulsos Primarios también hacen posible que se produzca el siguiente nivel de condicionamientos, en donde empezamos a tener una real percepción de la naturaleza del Karma y de cómo afrontarlo verdaderamente en nuestra vida espiritual y en las prácticas meditativas.

## Impresiones Profundas / Samskaras



**Las impresiones profundas impulsan el Karma:** Existen muchas capas y niveles de *Samskaras*, que son las huellas o impresiones almacenadas como resultado de nuestras acciones y deseos, y que están dormidas en el inconsciente.

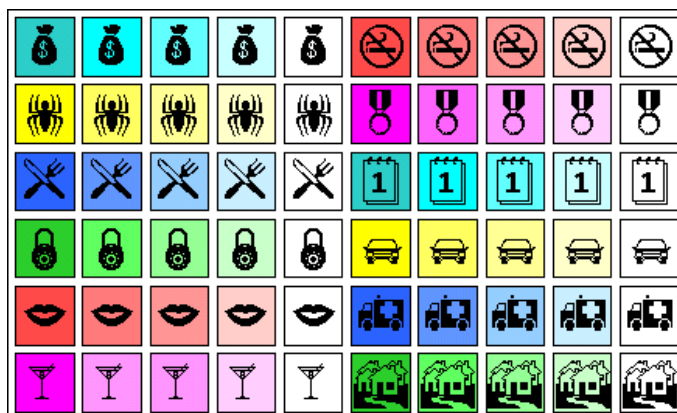
**Latentes, pero con potencial:** En su forma latente estos *Samskaras* no tienen una fuerza impelente inmediata hacia la acción, sólo tienen el *potencial* para llevarla a cabo. Son la fuerza que impulsa nuestro *Karma*. Cuando se activan, motivan y controlan la mente y las emociones, lo que a su vez desencadena posibles acciones (*Karma*).

**Deseos dormidos:** Tal como cuando alguien duerme, en general estas huellas latentes están

dormidas, por así decirlo. Sólo al activarse despiertan en calidad de deseos activos.

**Los Samskaras deben examinarse y ser purificados:** Para hacer progresos en cuanto a regular o controlar el *Karma*, los *Samskaras* necesitan examinarse y purificarse, es decir ir *atenuando* gradualmente su intensidad, hasta que se purifiquen completamente en el fuego interno de la consciencia pura. Esto es parte importante de la Meditación Yoga y el Yoga Nidra, que son herramientas para trabajar el *Karma*.

### Decolorando los Pensamientos Teñidos



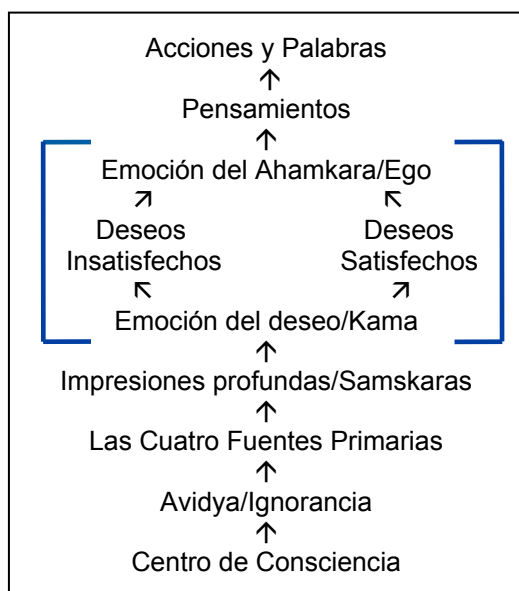
**Quebrar la Alianza con el Karma a través del Yoga:** La clave para terminar con el ciclo del Karma consiste en anular la conexión existente entre “*el que ve*” y “*lo que es visto*” (2.17). Esto hace posible evitar incluso los karmas futuros que aún no se manifiestan (2.16). Lo que causa esta alianza o asociación (2.24) es la ignorancia o avidya (2.5), por tanto, la forma de darle fin es eliminar la ignorancia (2.25), lo que a su vez rompe el ciclo del karma.

Para más detalles respecto a finalizar la alianza con el Karma, ver los Yoga Sutras 2.12 - 2.25.

**Revisar este artículo al comienzo:** La relación de los Samskaras con la totalidad del proceso del Karma, también se explica al principio de este artículo.

Revisar además los artículos “Decolorar los Pensamientos Teñidos” y “Tres tipos de Karma”.

## Emociones



**Emociones:** Estos tres niveles destacados en el esquema están relacionados con las emociones. Cada uno se analizará por separado más adelante.

**¿Qué es primero?:** Es frecuente preguntarse: ¿Qué es primero, los pensamientos o las emociones? Y la respuesta es “ambos!”. Esto se aprecia fácilmente cuando se entiende la ley y el proceso del Karma.

- Cuando los Samskaras o Impresiones profundas se despiertan o se gatillan, se alinean con la Emoción primaria del Deseo.
- Así, el proceso emocional desencadena el proceso mental, que típicamente es sólo en parte consciente.
- Esto lleva a la superficie de la mente la consciencia de los pensamientos y las acciones y palabras respectivas.

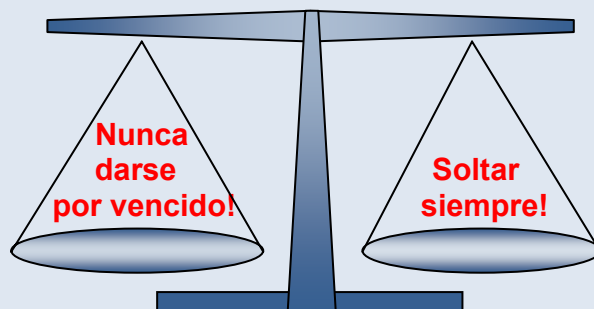
**Pensamientos latentes > Emociones > Pensamientos Activos:** De ese modo, vemos que los pensamientos en calidad de impresiones *latentes* (que están guardados, provenientes de nuestras innumerables experiencias) conducen a un proceso *emocional*, que a su vez lleva a un proceso de pensamiento *activo*, el cual genera las acciones y aquello que decimos. Este proceso de pensamiento *activo* se produce gracias a un aspecto de la mente llamado *manas* en la ciencia del Yoga y mente *sensitivo motora* en psicología.

**Observa a menudo las emociones durante la vida cotidiana:** Es muy conveniente convertirse en un observador de los propios procesos emocionales, mientras uno realiza sus actividades en el mundo externo. ¿No es cierto que *frecuente y fácilmente* observamos los gestos, el lenguaje corporal y las reacciones emocionales de *otras personas*? Si nos cuesta tan poco verlo en ellos, ciertamente podemos verlo en *nosotros* mismos. Al ver claramente nuestras emociones positivas y negativas (esas son las culpables), estaremos en condiciones de promover o reforzar las emociones positivas y benéficas como el amor, la compasión, la benevolencia y la aceptación. (Ver el Yoga Sutra 1.33 referente a cómo meditar en estas emociones positivas).

El hecho de observar nuestro lenguaje corporal, nuestras palabras, acciones y reacciones emocionales nos hará ver nuestras impresiones profundas o Samskaras como reflejadas en un espejo. Además nos permitirá conocer las formas previsibles en las cuales se manifiestan las Cuatro Fuentes Primarias (comida, sueño, sexo y supervivencia). De esta manera, no sólo aprendemos a regular nuestras emociones de maneras positivas sino que también podemos descubrir las raíces de dónde provienen. Esta observación de sí mismo en la vida diaria es una parte importante del Karma Yoga, además de realizar nuestras actividades de modo desinteresado.

### Práctica y Desapego

**Abhyasa** y **Vairagya** son dos de los principios más importantes dentro del Yoga. Abhyasa significa práctica y Vairagya desapego. Equilibrar ambos principios es clave para la vida espiritual, porque nos permite llevar a cabo las prácticas más sutiles de meditación.



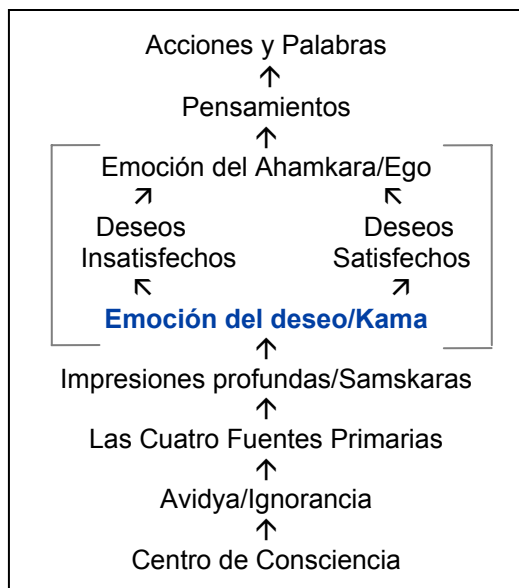
**Abhyasa** implica cultivar una gran determinación, un esfuerzo constante hacia elegir prácticas, cuyas acciones, palabras y pensamientos vayan dirigidos a conseguir una tranquilidad estable (sthitau).

**Vairagya** involucra aprender a identificar, explorar y soltar de manera activa y sistemática los múltiples apegos, aversiones, miedos e identidades falsas que no dejan ver el verdadero Ser.

**Ambas operan en conjunto:** La práctica encauza en la dirección correcta y el desapego permite continuar el viaje interno, sin distraerse a causa de los dolores y placeres que se encuentran en el camino.

(Ver Yoga Sutras 1.12 -1.16)

## La Emoción del Deseo / Kama



**El Deseo es una entidad propia:** *Kama* es deseo (palabra diferente a *Karma*, que significa *acciones* derivadas del deseo), y es una de las dos emociones primarias (junto con *ahamkara*). *Kama* es la madre de todos los otros deseos. Hace surgir tanto el deseo de satisfacer los sentidos, como el beneficioso deseo de ayudar a otros desinteresadamente.

**El deseo es un proceso único:** Independiente de cuál sea el objeto que se desea, el proceso de Desear propiamente tal es el mismo. La misma necesidad, anhelo o añoranza está ahí. Esto se ve claramente extrayendo ejemplos de nuestra propia vida, que nos muestran la existencia de una especie de ola fundamental de Deseo, la que luego se asocia a objetos específicos.

**Kama, no Karma:** Fíjense que la palabra *deseo* es *kama* (sin “r”), y que la palabra *acciones* es *karma* (con “r”), son dos palabras y conceptos diferentes.

**Piensa en tus deseos favoritos:** Independiente que el deseo sea respecto a la comida favorita, la tranquilidad de la vida familiar, el éxito en el trabajo, el dinero en el banco o un auto nuevo, el deseo es el mismo. Reflexionando un poco, es fácil ver la forma en la que este deseo primordial se asocia con los objetivos particulares. Esto no es *malo*, y no es la idea que de repente uno trate de abandonar todo deseo en relación al mundo. Más bien, tiene que ver con estar consciente de cómo funciona el proceso inconsciente del karma, de modo que la intensidad de esos deseos no te esclavice.

**Kama es el deseo principal:** *Kama* es el deseo *principal*, y todos los otros deseos más específicos surgen de esta fuerza impulsora. Es justamente esta fuerza la que motiva a una persona a hacer todo lo que hace. *Kama* es deseo ciego, que aún no se ha asociado a ningún objeto o pensamiento particular. Por naturaleza, *Kama* no tiene sentido de discriminación, juicio o comprensión. *Kama* se asocia con las impresiones o huellas profundas (*Samskaras*), y es esa combinación la que lo motiva a uno a hacer algo, simplemente con el objeto de satisfacer ese deseo—sólo porque existe.

**El deseo nos tira hacia fuera:** Todos estos deseos exteriorizan, llevan hacia los dominios de la mente y del mundo físico en búsqueda de su realización, ya sea en el estado de Vigilia o de los Sueños. La realización de estos deseos es *Karma*, que es estimulado por *kama*.

**Hay un deseo que es la excepción:** Existe un deseo que difiere de todo el resto, y es el deseo de la Verdad, de la Realidad, del Ser, de Dios. Éste es el único deseo que lleva la atención hacia el interior, más allá de todos los otros deseos, de los condicionamientos de los *Samskaras*, del *Karma* y de los Instintos Primarios.

**El vínculo entre el Deseo y los objetos es clave:** Al tomar consciencia de la manera constante en que el Deseo se asocia a los diferentes objetos, queda clara la imperiosa necesidad de adquirir cierto dominio sobre este proceso. Si eso se logra, aunque sea en pequeña medida, podremos empezar a controlar nuestras acciones y lo que decimos, lo que modificará las

consecuencias respectivas a nuestro favor. Esto cambia las Impresiones Profundas, los Samskaras, que están en el fondo de la mente.

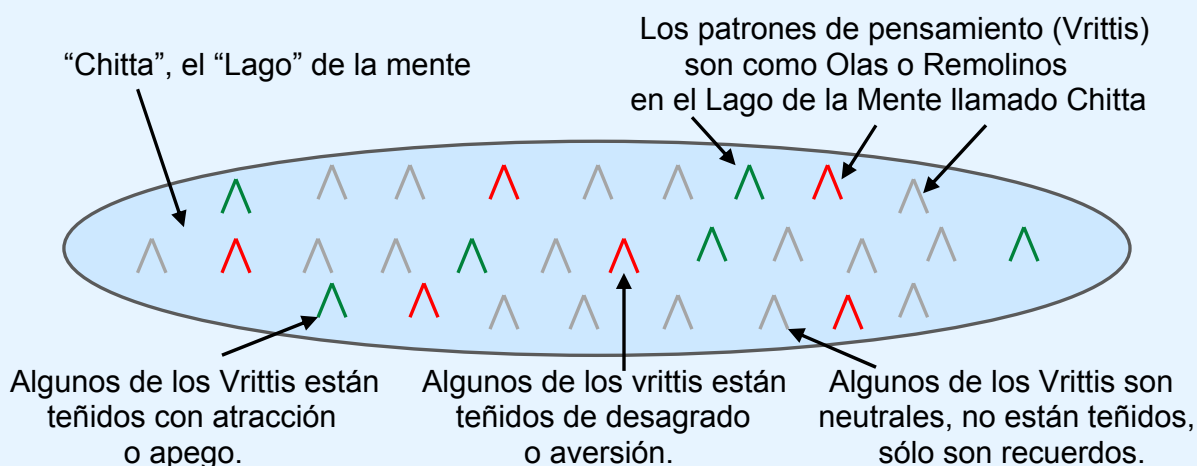
### Cambia tu Diálogo Interno de “quiero” a “quiere”

Cuando los gustos y disgustos emergen del lago de la mente, uno habitualmente dice o piensa “yo quiero esto o aquello” o “esto no me gusta”. Sin embargo,

No es el **“Yo”** el que quiere esto o aquello.

Es **“eso”** lo que quiere esto o aquello.

Es el patrón de pensamiento mismo, la impresión profunda o el hábito del campo mental, el que quiere satisfacer su atracción o aversión.



El Yoga plantea que la razón para no experimentar el estado de Auto-realización es que la consciencia pura se identifica con los patrones de pensamiento profundos (Vrittis) del campo mental (Chitta; ver Yoga Sutras 1.2 -1.4)

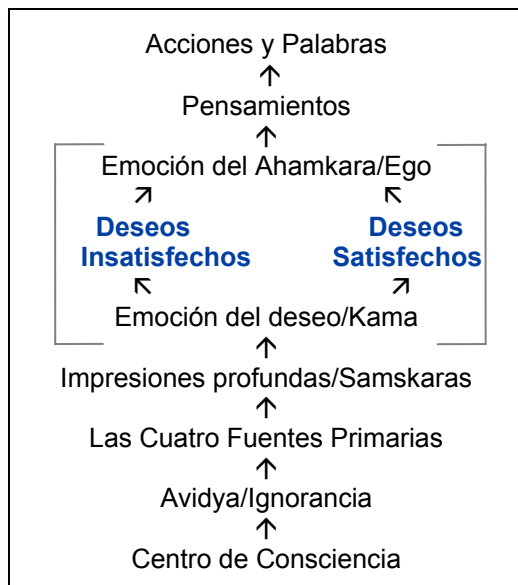
El problema es que el **“Yo”** se identifica con todos los Vrittis (patrones de pensamiento), y cada uno de ellos es un **“eso”** que no es realmente lo que **“Yo”** soy.

Crucial en el sendero de la Auto-realización es darse cuenta que son los Vrittis -(y no “Yo”)- los que están coloreados con atracciones, aversiones y miedos. Una de las formas más sencillas y fáciles para empezar a corregir este malentendido es

Dejar de decir **“quiero”**, y  
empezar a decir **“quiere”**.

Yo soy totalmente responsable de esa gran cantidad de pensamientos y de lo que hago y digo a consecuencia de ellos, pero esos pensamientos no son lo que “yo soy”. Al progresar la meditación, a medida que el colorido de las atracciones y aversiones se va debilitando poco a poco, el verdadero “Yo”, el Verdadero Ser, empieza a brillar y a manifestarse cada vez más claramente.

## Deseos Insatisfechos / Deseos Satisfechos



**El Deseo se combina con los Samskaras:** En lo que acabamos de ver, el Deseo (Kama) se describe como siendo su propia fuerza motivadora. Es por así decirlo una coloración, que entonces se asocia con las impresiones latentes (Samskaras) en el lecho del lago de la mente. Hay *un* deseo esencial y *muchos* objetos a los cuales se puede relacionar. Por tanto, hay infinitas posibilidades de “objetos deseables”, mientras que la coloración del deseo propiamente tal es *una* sola.

**El deseo trabaja de dos maneras:** Una vez que un deseo específico ya se ha manifestado (o una aversión, que en cierto modo también es un deseo) existen sólo dos posibilidades:

1. **Logras** lo que quieres.
- 2.- **No logras** lo que quieres.

**Cuando el deseo NO se satisface:** Si nuestro deseo (kama) no se logra o satisface, aparece la emoción de la frustración o la rabia, llamada *krodha*. La rabia se da como resultado de los deseos no satisfechos, que aún no se sabe cómo conciliar, apaciguar o comprender. Eso significa que hay un deseo que es necesario comprender y resolver. La envidia, *matsarya*, se produce cuando uno no tiene lo que quisiera, pero otro sí lo tiene.

Hay muchas palabras para describir las sutilezas de la resistencia emocional que se produce cuando los deseos *no* son satisfechos. Sin embargo, todas involucran una especie de “empujar en contra”, similar a lo que sucede con la rabia.

**Cuando el deseo SE satisface:** Si nuestro deseo (kama) se logra o satisface, se manifiesta la emoción del orgullo o *muda*, al tener lo que otros no tienen. Cuando se consigue lo que uno anhela viene el apego, llamado *moha*. Moha es la sensación incorrecta de que “esto es mío!”. Cuando uno se apega a algo se vuelve ambicioso, codicioso, a lo cual se denomina *lobha*. Y una vez que uno se apega a algo, es como si nunca tuviera lo suficiente.

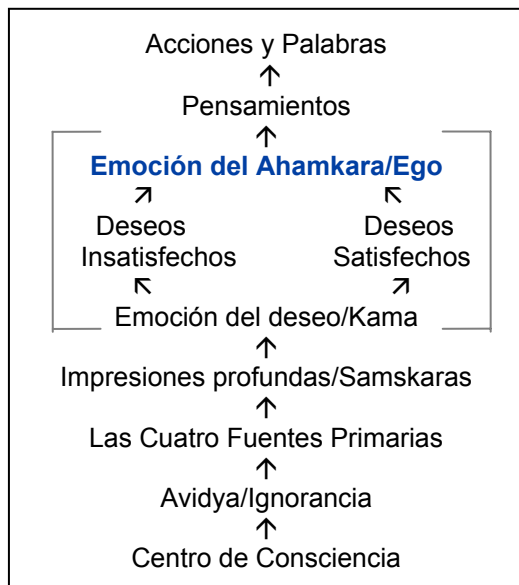
Hay muchas otras palabras que describen las sutilezas de la atracción emocional cuando los deseos *son* satisfechos. Pero todas ellas involucran un “atraer hacia”, similar a lo que ocurre con el orgullo o la ambición.

**Meditar en Cuatro Emociones Positivas:** Como una manera de estabilizar y aclarar la mente, el Yoga sugiere meditar en cuatro emociones positivas que son el amor, la compasión, la benevolencia y la aceptación (Ver Yoga Sutra 1.33 para meditar en estas emociones positivas). Esta meditación se hace estando consciente de ellas tanto durante el día como en el rato dedicado a la meditación regular, en el cual se practican de manera intencional. Meditar en estas actitudes nos libera enormemente de las relaciones difíciles con quienes forman parte de nuestra vida, y con todas las personas en general. Adquirir una creciente sensación de amor, compasión, benevolencia y aceptación es una hermosa experiencia.

**Preparación para la meditación avanzada:** Meditar en estas actitudes o emociones es un paso preliminar en el abordaje de todo el proceso del Karma y la iluminación, que crea las condiciones para acceder a meditaciones más avanzadas, en las cuales el aspirante busca aquello que está más profundo o trasciende las emociones, por muy hermosas y atractivas que

éstas puedan ser. Quien busca la iluminación está en la búsqueda de todos los niveles de libertad posibles (descritos anteriormente), de modo de llegar finalmente a experimentar el supremo Éxtasis y la Verdad que están más allá.

## La Emoción de Ahamkara / El Ego



**De la forma que sea, el Ego puede agrandarse:** Sea que los deseos se satisfagan o no, el Ego puede aumentar.

**Si los deseos se satisfacen,** el Ego puede crecer a causa del orgullo o de otras emociones asociadas a la obtención de las propias metas. Más aún, el Ego se identifica con lo que esos objetos de deseo representan.

**Si los deseos *no* se satisfacen,** el Ego puede incrementarse debido a la frustración y a otras emociones relacionadas a la no obtención de las propias metas. El Ego busca defender su posición, y así se fortalece.

**De cualquier forma,** uno puede acabar viéndose enfrentado al desafío de tener un Ego más grande.

**El Ego y el deseo son las dos emociones principales:** El egoísmo o *ahamkara* es una de las dos

emociones primordiales (junto al deseo esencial, *kama*). Veamos detenidamente cómo funciona esto.

**Dos significados de “Ego”:** Es extremadamente importante entender que la palabra Ego se usa de dos maneras distintas. Una es el uso psicológico que se le da a esta palabra y otra es la forma en que se usa de acuerdo al Yoga. Ambas son igualmente válidas, y el término se puede usar correctamente en las dos formas, pero es necesario conocerlas para poder distinguir cuál de ellas es la que se está usando en una frase dada.

**El Ego aporta individualidad y separación:** Somos individuos a causa de *ahamkara*, que también nos separa de la totalidad. Este “yo” se refiere a nosotros como algo separado de los demás, y se convierte en el centro de nuestras vidas.

**Las cuatro funciones de la mente:** Para entender el origen de *ahamkara* (el “yo”) es muy importante entender las Cuatro Funciones de la Mente. Somos como una rueda que necesita de sus rayos y de un centro para poder girar. Este centro es el Centro quieto de Consciencia y los cuatro rayos son las cuatro funciones de la mente, una de las cuales es *ahamkara*.



Las Cuatro Funciones de la Mente son:

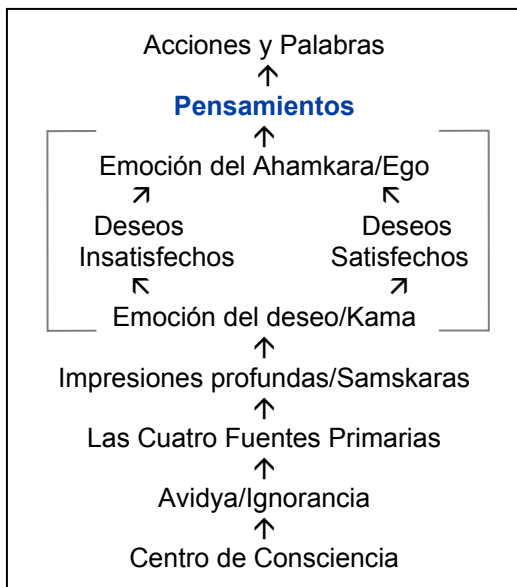
- *Ahamkara*: el ego o el “yo hacedor”.
- *Manas*: La mente sensorio-motora, que dirige los diez sentidos o indriyas.
- *Buddhi*: que conoce, decide, juzga y discrimina.
- *Chitta*: el depósito de todo esto, (junto a las innumerables huellas o impresiones profundas)

**La emoción es más potente que la inteligencia:** La inteligencia no tiene poder frente a *bhava*, el poder de la emoción. Pero una inteligencia bien manejada puede canalizar el poder emocional y usarlo de manera positiva. Aprender a usar *bhava* apropiadamente es esencial para

vivir de manera exitosa y trabajar con el *Karma*. Cuando uno puede usar el poder de la emoción, es capaz de obtener el más elevado estado de éxtasis en un segundo.

**El gozo espiritual no es una emoción:** Es importante tener en cuenta que las emociones de la personalidad que interactúan con los procesos mentales, se encuentran en un nivel de realidad o de consciencia distinto al de ananda, el gozo o éxtasis, que se encuentra ubicado más profundo en nuestro ser. Esto se explica en un artículo sobre las Koshas (envolturas), en el que se pone especial énfasis a la descripción de manamaya kosha y anandamaya kosha.

## Pensamientos



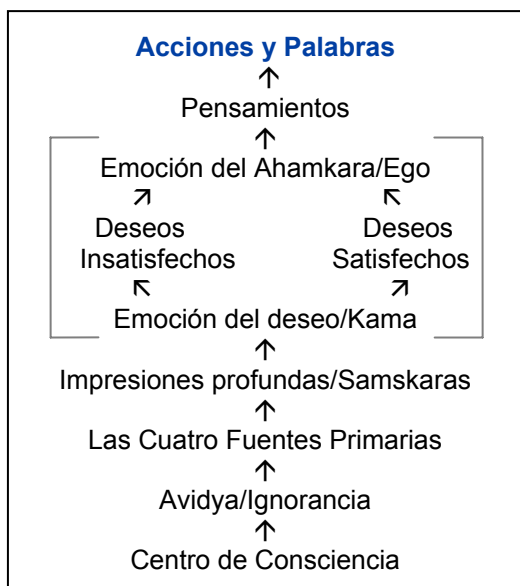
**Las acciones provienen de los pensamientos:** Ninguna acción (*Karma*) se puede realizar a menos que pensemos sobre ello o queramos que eso ocurra en algún nivel de la mente.

**Los hábitos definen la personalidad:** Nuestros hábitos (*Samskaras* y *Karma*) que resultan de las acciones repetitivas que realizamos, conforman nuestra personalidad como una trama. Si nos miramos con atención, es posible ver que nuestros hábitos realmente *son* nuestra personalidad. En cierto sentido, nos *volvemos* nuestro *Karma*, mientras el verdadero Ser reside ahí, en el fondo, siempre.

**Las emociones controlan los pensamientos, y éstos a las acciones:** Aquello que realmente motiva nuestras acciones (*Karma*) son nuestros pensamientos. Todas nuestras acciones están controladas por ellos, y

ellos están controlados por nuestras emociones. Comparados con estas últimas, los pensamientos tienen poco poder.

## Las Acciones y las Palabras



**La mente funciona por medio de los diez sentidos:** Realizar acciones y hablar involucra el uso de los cinco sentidos activos (*karmendriyas*): eliminación, reproducción, movimiento, prensión y habla, y de los cinco sentidos cognitivos (*jnanendriyas*): olfato, gusto, visión, tacto y audición. La mente funciona *a través* de estos diez sentidos (*indriyas*). (Cada uno de ellos funciona secuencialmente en los primero cinco chakras).

**El consciente es controlado por el inconsciente:** Cada vez que sucede un evento relacionado con una de las impresiones guardadas en el lecho profundo de la mente, esa impresión o *Samskara* se activa, iniciando el proceso de la manifestación del *Karma*. En realidad, el inconsciente controla la mente consciente, y eso causa las dificultades que podemos tener para progresar en nuestro crecimiento y en nuestra vida espiritual.



**Las consecuencias controlan nuestras vidas:** Todas nuestras acciones generan respuestas que dejan una impresión o huella en la mente inconsciente. Estas impresiones constituyen nuestros *Samskaras*, que luego controlan nuestra vida. De ese modo un proceso cíclico continúa día tras día, vida tras vida. A este proceso se le llama *Karma*.

Chakra	Elemento	Mantra	Karmendriya	Jnanendriya
7	(consciencia)	Silencio	(consciencia)	(consciencia)
6	(mente)	Om	(mente)	(mente)
5	espacio	Ham	habla	audición
4	aire	Yam	presión	tacto
3	fuego	Ram	movimiento	visión
2	agua	Vam	procreación	gusto
1	tierra	Lam	eliminación	olfato

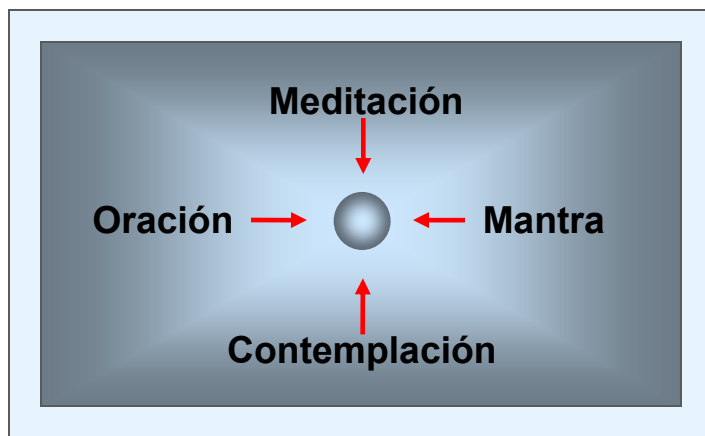
**Entrenar los sentidos y las acciones:** Entrenar nuestros sentidos y lo que hacemos, es parte de vital importancia en cuanto a producir un quiebre en los ciclos de Karma. En el artículo “Entrenar los diez sentidos o indriyas” se muestra el siguiente gráfico:



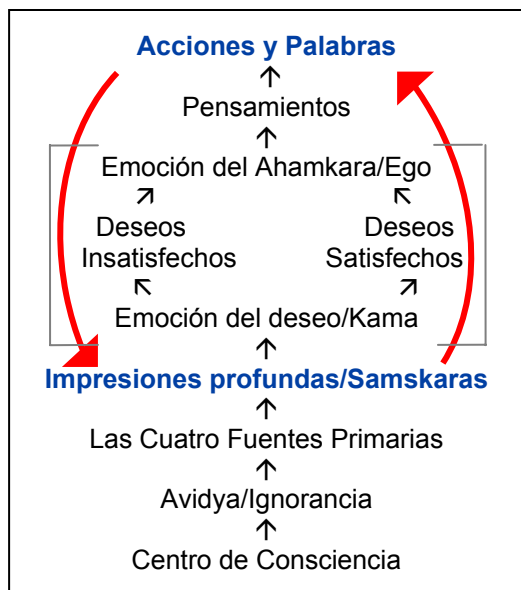
**Entrenar la palabra con mantras o afirmaciones:** Se sabe que el hablar internamente consigo mismo tiene un efecto sobre nuestra mente. Si la conversación interna es de carácter negativo, crea impresiones o huellas negativas en el fondo de la mente (a nivel de los *Samskaras*), las que luego se manifiestan a través de los niveles ya descritos, una vez más generando acciones, que se digan ciertas cosas y más karma.

Una de las mejores herramientas para sobreponerse a esta conversación interna negativa con uno mismo es hacer uso de un mantra, ya que la repetición de un mantra una y otra y otra vez va debilitando el proceso, si es que no acaba con él definitivamente (lo que no significa reprimir o suprimir pensamientos y emociones que necesitan examinarse). Se puede usar un mantra *semilla* de una sílaba, un mantra más largo, una oración corta o una simple afirmación. Cualquiera de éstos se vuelve una constante compañía, que se sigue repitiendo automáticamente miles de veces al día, tal como una canción puede convertirse en una especie

de hábito mental. Esta práctica extremadamente útil, sólo puede ser apreciada cuando se experimenta con ella durante cierto tiempo.



### Las Acciones, las Palabras y los Samskaras



**Actúan en conjunto:** Nuestras acciones y aquello que decimos nos acarrearán experiencias o consecuencias en el mundo externo, que a su vez llevan a la creación de más impresiones o huellas profundas (Samskaras) en el fondo de la mente. Posteriormente, esas impresiones latentes se activan, creando una nueva serie de experiencias.

**La meta:** El propósito de la meditación y la contemplación es llegar a conocer el Centro puro de Consciencia. Para lograrlo es necesario que regulemos o controlemos nuestras acciones y lo que decimos y que disminuyamos las Impresiones Profundas o Samskaras. Este proceso finalmente hace posible que la luz de nuestro Verdadero Ser brille a través.

**Práctica y buenas decisiones:** Las dos claves más importantes de todo este proceso son: tomar buenas decisiones respecto a nuestra vida cotidiana y a las actividades espirituales, y luego ponerlas en práctica. Ambas se pueden comparar al pie derecho y al pie izquierdo caminando por el sendero de la Auto-Realización.

