

Observar tus Pensamientos, una práctica Yóguica

Swami Jnaneshvara Bharati

Observar¹ el flujo de la mente: Uno de los aspectos más importantes en la práctica del Yoga consiste en observar los pensamientos en calidad de testigo. La observación de los pensamientos es un proceso referente a ser capaz de presenciar el flujo natural de la mente sin inquietarse o distraerse. Esto acarrea un estado mental pacífico, que permite acceder a los niveles más profundos de la meditación y samadhi, revelándose de esta forma lo que está más allá, es decir el Yoga o la Unidad.

¹ N. del T.: En inglés “witness”, cuyo significado es presenciar, ser un testigo. En este documento la palabra “observar” se utiliza dándosele igual connotación.

Hay que presenciarlo absolutamente todo!

El proceso es simple:
Presenciar = Observar + Desapego

Contenido:

Introducción

¿Qué significa *catalogar* y *observar como un testigo*?

¿Por qué debería *catalogar* mis pensamientos?

¿Estoy preparado y dispuesto a *explorar* mis pensamientos?

Yo no soy mis pensamientos

La observación de los indriyas, los diez sentidos

¿En cuál de los *cinco estados* se encuentra tu mente ahora?

¿Cuál de las *tres cualidades* es la predominante?

Este pensamiento particular ¿está *coloreado* o *no*?

Este pensamiento ¿a cuál de los *cinco tipos* corresponde?

Tres formas de saber lo que es *correcto*

¿Cuál de los *cinco colores* está influyendo en este pensamiento?

Un pensamiento teñido puede estar en *cuatro fases*

¿Quiero entrenar mi mente respecto a lo que es *útil* y a lo que *no* lo es?

¿Cómo se relaciona esto con las Cuatro Funciones de la Mente?

¿Cómo se relaciona esto con los Niveles de Consciencia?

¿Cómo se integra esto con otras prácticas de yoga?

La observación en la meditación

Resumen

Introducción

Simple y complejo: El proceso de observar los pensamientos y otros sucesos internos es bastante simple cuando se comprende y se practica por cierto tiempo, pero previo a eso evidentemente puede parecer un tanto complicado. La intención de este artículo es mostrar su simplicidad, aunque su extensión dé la apariencia de lo contrario. Es mucho más fácil practicar este tipo de observación sin olvidar la paradoja que hace aparecer lo simple como complejo, y dejar que se vaya dando de a poco con el tiempo. Muchos de los aspectos referentes a esta observación descritos a continuación son parte del Yoga (ver los Yoga Sutras) y del Vedanta, pero por ser procesos universales también se hallan en otras fuentes.

Un proceso simple: La observación se inicia de una forma muy simple: 1) *observando* los pensamientos individuales, 2) *catalogándolos* según su tipo o naturaleza, y 3) *soltando* todo aferramiento a esos pensamientos. De ese modo es posible sumergirse profundamente en la consciencia quieta y silenciosa, que se encuentra más allá de la mente y del proceso mental.

- 1) *Observar* los pensamientos individuales.
- 2) *Catalogarlos* según su tipo.
- 3) *Soltar* todo aferramiento a ellos.

- **Aquieta la mente:** Esta práctica es bastante útil para profundizar y calmar la mente.
- **Es fácil:** *Catalogar* y *observar* los pensamientos es un proceso fácil, siempre y cuando uno dedique cierto tiempo a su ejercitación, tanto en la vida cotidiana como durante la práctica personal. (Sólo *parece* difícil)
- **Debilita los hábitos:** Este procedimiento debilita gradualmente los hábitos profundos, que no son de utilidad para nuestro crecimiento y obstaculizan la realización espiritual.
- **Aumenta la libertad:** Mientras mayor sea la capacidad de observar los pensamientos, menor control tendrán éstos sobre uno, con lo cual aumenta la libertad de elección.
- **Prepara para la meditación avanzada:** Esta clase de *observación* es una preparación para la meditación avanzada y samadhi.
- **Permite practicar la paciencia:** Es buena idea ejercitar la paciencia consigo mismo, mientras se aprende este proceso.

Sería conveniente revisar los Yoga Sutras de Patanjali, especialmente la primera parte de los capítulos 1 y 2, y los comentarios sobre este tema.

En la vida diaria y al meditar: Es muy importante saber que buena parte de esta observación se puede hacer en el día a día, en medio de las otras actividades. Sin duda, además será necesario practicar en el tiempo destinado a meditar, pero se pueden lograr grandes progresos sin tener que disponer de un solo minuto extra. La práctica se efectúa mientras se realiza el servicio a los demás.

Observar los pensamientos NO significa suprimir o reprimir psicológicamente los pensamientos y emociones.

¿Qué significa *catalogar* y *observar* como un testigo?

Simplemente observar: *Calificar* los pensamientos es un proceso extremadamente simple, que consiste en observar el tipo o la naturaleza del proceso mental en un momento dado. (El proceso básico es tan simple que es fácil pasarlo por alto y no hacerlo!, lo cual es un error).

Qué es útil y qué no lo es: Un ejemplo simple y obvio servirá de ayuda. Si uno tiene un pensamiento negativo sobre sí mismo u otra persona, un pensamiento que no es conveniente para el propio crecimiento, lo primero que hay que hacer es darse cuenta y luego decir internamente, en silencio, “*Esto no es útil*”, “*Esto no me sirve*” o incluso solamente “*Inútil*”. Los pensamientos negativos sólo pueden controlarnos si no somos conscientes de ellos, en cambio si los reconocemos y *catalogamos* como pensamientos “*Inútiles*” o “*No convenientes*” los podremos afrontar de mejor manera. (Ver los Yoga Sutras, especialmente los comentarios sobre discriminación)

Mira tus pensamientos honestamente: Esto *no* consiste en ser negativo respecto de uno mismo, estarse juzgando continuamente o autocalificarse negativamente. Es más bien un proceso mediante el cual un pensamiento es llamado sinceramente por lo que es, un pensamiento *negativo*. Tal observación no es un enjuiciamiento con connotación culposa sino una forma saludable de *evaluar* una situación, en este caso, que el pensamiento es *negativo*.

Promueve los pensamientos positivos o útiles.
No hagas nada con los pensamientos negativos o inconvenientes.

Recuerda constantemente lo que es útil y lo que no lo es: ¿Y qué se hace con los pensamientos positivos? De modo similar, cuando aparecen pensamientos positivos, provechosos, que nos llevan en el sentido de nuestro crecimiento y de las verdades espirituales o de la iluminación, uno se dice a sí mismo “*Esto es útil*”, “*Esto me sirve*” o sencillamente “*Útil*”, y a continuación podemos concretar estos pensamientos en acciones.

Este recordatorio se vuelve no verbal: Después de algún tiempo de realizar esta práctica, la *categorización* empieza a ser no verbal. Decir internamente esas palabras al *ir catalogando* los pensamientos es muy útil, sin embargo esta *calificación no verbal* se vuelve automática a medida que uno se transforma progresivamente en un *observador* del propio proceso mental. Entonces durante la meditación es más fácil que los pensamientos surjan y se alejen. (Esto significa que la mente está despierta, alerta, clara, es decir no embotada, letárgica o en trance)

Catalogar e ir más allá de los pensamientos: La ciencia del Yoga describe muchos aspectos del proceso mental para que el estudiante de meditación Yoga pueda identificar y abordar todo este proceso, y por último, pueda ir más allá de éste hacia el gozo propio del centro de consciencia. Primero se aprende a *catalogar* los pensamientos y luego se trascienden gradualmente.

(Algunos de los tipos de pensamientos que es necesario observar se analizan más adelante. En la última página hay un resumen que se puede imprimir, y que servirá de ayuda para el estudio y la práctica)

Elementos que constituyen el proceso de observar: *Ser un testigo* del proceso mental significa poder: 1) observar el flujo natural de la mente y 2) darse cuenta de la naturaleza o tipo de los patrones de pensamiento¹ 3) sin inquietarse ni distraerse debido a este proceso. La siguiente fórmula lo resume bien:

Ser un testigo = Observar + Desapego

(¹) N. del T.: Por “patrones de pensamiento” (vrittis) se entiende cualquier actividad, funcionamiento o modificación de la mente, es decir tanto los pensamientos que están en la superficie de la mente como las impresiones o memorias profundas.

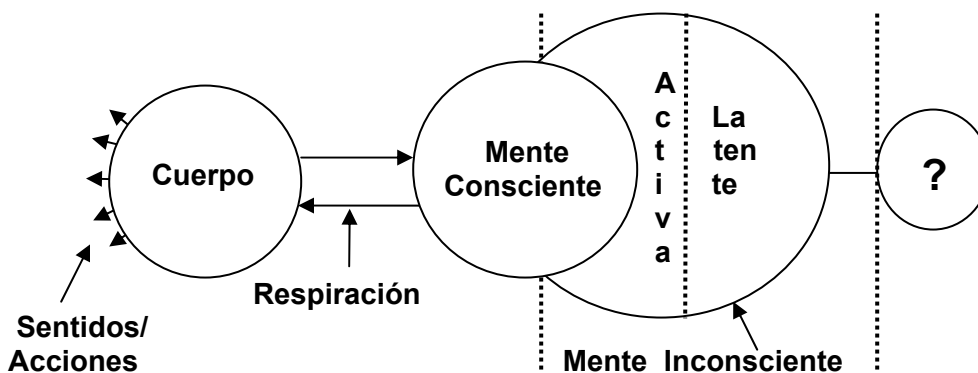
El control ejercido por los samskaras se debilita: Cuando alguien empieza a *observar* su proceso mental, la meditación se puede usar como un medio para *debilitar* (Yoga Sutra 2.4) el control que ejercen las memorias o impresiones profundas, llamadas samskaras, que son la fuerza inductora de las acciones, del karma. De esta forma, los aspectos profundos de la meditación se vuelven accesibles.

Entrenar tu mente: Es importante recordar que hay otro aspecto en este proceso de *catalogar* y *observar* que tiene que ver con el entrenamiento directo de nuestra mente, y que consiste en enseñarla a discriminar si un pensamiento dado es *Útil* o *No es Útil* (Esto es algo que ya se mencionó, y se analizará nuevamente luego de haber revisado todo lo referente a los procesos mentales)

¿Por qué debería *catalogar* mis pensamientos?

Catalogar y observar es una práctica espiritual: En la ciencia de la Meditación Yoga uno se convierte en un *observador* del proceso mental, de todos los tipos de actividad interna. La práctica de *calificar* y *observar* conscientemente los pensamientos es una parte sumamente útil de la práctica espiritual. Este autoentrenamiento crea las condiciones para ir *más allá* de todo el proceso mental, en dirección al Ser, al Centro de Consciencia.

La muralla que existe entre donde nos encontramos y el Ser, se llama la *mente*.



Identificar, explorar, entrenar y trascender la mente: La mente se ubica entre el lugar donde nos encontramos y la Auto-realización. Para lograr la experiencia directa del Ser, que está más allá de la mente, necesitamos identificar y explorar la mente como tal para poderla trascender. Aún una revisión somera de los Yoga Sutras revela que éstos son un manual de instrucciones sobre cómo examinar y entrenar la mente, para poder avanzar más allá de ella.

Aprender a usar una herramienta simple: Cuando se aprende a andar en bicicleta, a manejar un automóvil o a usar un computador, parte del aprendizaje consiste en llegar a saber cómo se utilizan estos vehículos o aparatos. Una vez que éstos se conocen y se usan durante un tiempo, el proceso se vuelve algo bastante sencillo. La auto-observación también llega a ser una herramienta suficientemente simple, luego de aprender cómo usarla y haber hecho uso de ella por un tiempo. Más adelante, gracias a esta identificación o *calificación* de nuestro proceso mental, podremos *observar* la totalidad del flujo de la mente.

¿Estoy preparado y dispuesto a explorar mis pensamientos?

Se necesita preparación: Patanjali describió el proceso de la Meditación Yoga en los Yoga Sutras, y la primera palabra que usó es *Atha* que significa 'ahora', 'entonces' y 'por lo tanto'

(Sutra 1.1). Es una palabra específica para dar a entender el concepto de *Ahora*, implicando una preparación previa. Es decir que uno está preparado para recorrer el camino de la autoexploración por medio de la meditación Yoga.

1ª pregunta: ¿Estoy dispuesto a explorar mi mente?

¿Estás dispuesto a explorar dentro de ti?: Lo primero que uno tiene que preguntarse a sí mismo en relación a su propio estado mental, es si tiene la disposición como para explorar los propios pensamientos y el proceso de la mente. Esto no significa tener que estar ya absolutamente preparado y dispuesto sino tener una actitud que refleje una sincera intención de interiorización. El problema se produce cuando no queremos hacerlo porque creemos que dicha exploración interna no es necesaria para el viaje espiritual. Muchas personas que supuestamente han practicado meditación por años se quejan de no hacer progresos, y una de las principales causas de esta situación es justamente la falta de exploración interna.

Seguir los pasos preliminares: Es necesario tener la disposición de abordar y explorar la mente si lo que queremos es avanzar más allá de ella hacia la experiencia directa del Ser. Si no estamos preparados para hacer esto, en realidad tampoco lo estaremos para transitar el camino de la meditación Yoga. Los pasos preliminares conducentes a la Meditación Yoga pueden ser más útiles para quienes por ahora no desean hacer esta exploración interna o no están preparados para hacer estas prácticas, y posteriormente los pueden guiar hacia los aspectos más profundos de la ciencia del Yoga.

La *mente* está situada entre nuestra realidad superficial y la más profunda *Verdad* interna.

La mente es ineludible: Sin embargo, en última instancia, uno debe hacer frente a su proceso mental. No hay otra forma, ya que la mente se ubica entre nuestra realidad más superficial y la Verdad interior más profunda. Puede que, en cierta forma, los métodos difieran en los distintos caminos, pero tener que enfrentar y ocuparse del proceso mental es inevitable.

El deseo por la verdad consume los otros deseos: Si uno dice “sí”, quiero explorar los pensamientos y el proceso mental, pero ese sí aún es *débil*, es posible alimentar esa pequeña llama de deseo hasta convertirla en una enorme hoguera, en un incendio forestal por así decirlo, de deseo por conocer el Ser. Ese inquebrantable deseo por la Verdad acaba con los pequeños deseos y le abre la puerta a la gracia, que nos guía desde el interior.

¡Puedo hacerlo!
¡Voy a hacerlo!
¡Tengo que hacerlo!

Desarrollar un ardiente deseo, *sankalpa shakti*: Este deseo ardiente de conocer, con total convicción, se llama *Sankalpa Shakti*. Muchos manifiestan el deseo de despertar *Kundalini Shakti*, la energía espiritual interna, pero la primera forma de *Shakti* -o de energía- que se debe cultivar es la de *Sankalpa*, la determinación. Eso significa desarrollar un profundo convencimiento sobre la necesidad de conocerse a uno mismo en todos los niveles, de modo de llegar al núcleo y conocer el Ser. Es tener una actitud que declara “¡Puedo hacerlo! ¡Voy a hacerlo! ¡Tengo que hacerlo!” (Revisar el Yoga Sutra 1.20 en relación a las tareas y compromisos)

Yo no soy mis pensamientos

Lo que yo soy, está más allá de la mente: El hecho de que “*Yo no soy mis pensamientos*” es uno de los principios más fundamentales e importantes de la ciencia del Yoga. En realidad, es de esta forma como Patanjali hace la introducción al Yoga, en las primeras cuatro instrucciones dadas en los Yoga Sutras. Parafraseándolo:

- 1.- Ahora, después de toda la preparación proporcionada por la vida misma y las prácticas, se inicia el estudio y la práctica del Yoga.
- 2.- Yoga es *nirrudah* (maestría, dominio, control, regulación, trascendencia, restricción) de los múltiples patrones de pensamiento en el campo mental.
- 3.- Entonces, cuando eso se logra, uno yace en la consciencia de su verdadera naturaleza como Ser o Consciencia pura.
- 4.- Mientras esto no sucede, y no se tiene este elevado y verdadero estado de consciencia, uno se identifica equivocadamente con aquellos innumerables niveles de patrones de pensamiento que se encuentran en el campo mental.

No es sólo fe ciega: Si solamente *creemos* en esto o tenemos una *fe ciega* en este principio, nos perderemos la oportunidad de experimentar directa y personalmente esta realidad.

¿Quién soy yo?

Yo soy lo que queda después de haber dejado ir mis pensamientos.

Descúbrelo tú mismo: La tradición oral de la Meditación Yoga plantea que alguien nunca debería creer sin más en lo que lee o escucha, pero que tampoco debería rechazar ninguna de estas cosas. La idea es rescatar los principios, reflexionar en ellos, realizar las prácticas y averiguar por sí mismo, experimentando personalmente si todo eso es verdad o no.

Repetir el mismo descubrimiento: En este caso la manera de hacerlo es explorando sistemáticamente todos los niveles del mecanismo mental, uno por uno. De manera repetitiva se irá descubriendo que “*Lo que soy, es diferente de este tipo de pensamiento puntual que estoy observando en este momento*”. Esta comprensión se dará como una experiencia vivencial, una y otra vez, pensamiento tras pensamiento, impresión tras impresión.

Poseer la propia verdad: Gradualmente, producto de nuestra opinión, observación y experiencia uno concluye que “Yo no soy *ninguno* de estos pensamientos”. Entonces, eso ya es algo que *nos pertenece*, como verdad y experiencia propias.

La meta es la experiencia directa: Bueno o malo, feliz o triste, claro o no, *ningún* pensamiento es lo que somos. Esto deja de ser la teoría de cierto libro o la declaración de alguien más, independiente de lo grandioso que pueda ser como persona. Esta clase de experiencia directa es la meta a la que se refieren los antiguos Yoguis, Sabios y Maestros de los Himalayas, y se consigue cuando las prácticas de meditación, contemplación, oración y mantralización confluyen y se unifican en una experiencia de *observación* pura.

La personalidad es una expresión perfecta: Cuando esta realización ya se ha conseguido, uno se da cuenta que los hábitos que definen la personalidad de un individuo son expresiones perfectas de esa persona en particular. La belleza de nuestra personalidad única e irrepetible se aprecia más claramente, mientras recordamos nuestro Verdadero Ser que la trasciende, aunque no por eso deja de estar siempre presente. (Yoga Sutra 1.3)

La observación de los indriyas, los diez sentidos

Como un edificio con diez puertas: El ser humano se puede comparar a un edificio que tiene diez puertas, cinco de las cuales son puertas de entrada y las otras cinco puertas de salida. Observar estos diez sentidos es parte importante de la meditación, y es meditación en acción.

Los diez sentidos: De los diez indriyas o sentidos, cinco son activos y cinco cognitivos:

- Los **Karmendriyas** o sentidos activos son cinco medios de expresión, y corresponden a las cinco puertas de salida. (Karma significa acción; Indriyas son los medios o sentidos)
- Los **Jnanendriyas** o sentidos cognitivos equivalen a las cinco puertas de entrada. (Jnana significa conocimiento; Indriyas son los medios o sentidos)



¿En cuál de los *cinco estados* se halla tu mente actualmente?

Del Yoga Sutra 1.1: El primer Sutra de los Yoga Sutras dice “Ahora, luego de haber hecho la preparación previa, gracias a la vida misma y a otras prácticas, comienza el estudio y la práctica del Yoga” (atha yoga anushasanam). La palabra *atha* se usa para decir *ahora*, pero con una connotación especial, que implica un proceso de preparación o etapas por las que es necesario pasar, antes de estar en condiciones de practicar la meditación yoga en toda su potencialidad.

El sabio Vyasa describe cinco estados de la mente, que van desde una mente extremadamente agitada o intranquila, hasta el de una mente sobre la que se tiene un dominio completo. Es muy útil estar consciente de estos estados, tanto en un momento dado como del nivel promedio en el que se funciona en el día a día. Esto es un indicador de la profundidad de la

práctica que uno pudiera ser capaz de realizar habitualmente. Hay ciertos aspectos de la meditación yoga que son aplicables a todo ser humano, pero hay que tener presente aquello que pueda ser más adecuado y efectivo para cada persona en particular, según en cuál estado mental se encuentra.

Dos de los estados son deseables: De los *cinco* estados mentales (descritos a continuación), los *dos* últimos son convenientes para la práctica profunda de la meditación yoga. Sin embargo, la mente de la mayoría de la gente se halla en uno de los *tres* primeros estados.

Estabilizar la mente ahí donde se enfoca en un solo sentido: Sabiendo lo anterior podemos tratar de hacer que nuestra mente se estabilice gradualmente en el *cuarto* estado, allí donde la mente se enfoca en una única dirección. Este estado es preparatorio para el *quinto*, en el cual la mente ya ha sido dominada. (Los dos primeros estados pueden ser lo suficientemente intensos o predominantes, como para provocar la manifestación de lo que los psicólogos denominan enfermedades mentales)

Saber dónde está tu mente ahora,
te orienta sobre cómo llegar hacia donde te diriges.

1.- Kshipta/alterada: La mente kshipta está alterada, inquieta, atormentada, preocupada, caótica, ya sea de manera intensa, moderada o leve. Es el estado mental menos deseable. No se trata sólo de una mente que está distraída (Vikshipta), sino que se caracteriza por un compromiso emocional más intenso y negativo.

2.- Mudha/embotada: La mente mudha está aturdida, embotada, pesada, olvidadiza. En este estado el proceso mental está más quieto, va menos de un lado a otro, es un estado somnoliento, como el de alguien que está deprimido, sin embargo no nos estamos refiriendo sólo a las depresiones clínicas. Es un estado de ánimo abatido, gris, en el que no se desea hacer nada, letárgico, como el de un adicto a la televisión.

La mente *Mudha* se halla a escasa distancia de la mente *Kshipta* o alterada, la diferencia está en que la perturbación o agitación se ha apaciguado, y es un poco más fácil entrenar una mente que está en esta condición. Paulatinamente, se le puede enseñar a la mente a estar más estable o tranquila de una manera positiva, sólo ocasionalmente distraída, que es el estado *Vikshipta*, y continuando el adiestramiento hacerla progresar hacia los estados *Ekagra* y *Nirrudah*.

3.- Vikshipta/distraída: La mente Vikshipta está distraída, sólo a veces es capaz de concentrarse, enfocarse o tener estabilidad. Este es el estado mental en el que se encuentran a menudo los estudiantes de meditación, en el cual estando bien despiertos, alerta, sin estar alterados ni letárgicos, su atención es atraída fácilmente por una cosa u otra. Esta es la *mente mono* o *ruidosa*, que es la que produce lo que las personas llaman una meditación inquieta. La mente sólo se puede concentrar por períodos cortos, y luego se distrae con algo que le es atrayente o que rechaza. Entonces se la trae de vuelta, pero ella se distrae nuevamente a la brevedad.

En las actividades cotidianas, la mente *Vikshipta* se puede concentrar en distintos asuntos, pero también puede vagabundear de un lado a otro o ser apartada de su propósito por alguna persona o influencia externa o por algún recuerdo que pudiera surgir. Esta mente *Vikshipta* es la que uno intenta conseguir a través de las prácticas básicas de yoga, de manera de poder acceder posteriormente a la concentración que se dirige en un solo sentido, propia de *Ekagra*, y al dominio inherente al estado *Nirrudah*.

4.- Ekagra/dirigida en una dirección: La mente ekagra está enfocada o concentrada en una sola cosa, en un solo sentido (Yoga Sutra 1.32). La verdadera práctica de la meditación Yoga

comienza cuando la mente ha logrado este tipo de habilidad. Esto significa que uno se puede concentrar en las tareas de todos los días practicando karma yoga, el yoga de la acción, estando atento al proceso mental y sirviendo a los otros conscientemente. Cuando la mente se enfoca en una sola dirección, las otras actividades internas o externas dejan de ser una distracción.

La capacidad de enfocar la atención es una habilidad esencial para la meditación y samadhi.

La persona que cuenta con una mente a la que puede dirigir en un sentido, es capaz de continuar con los asuntos que lo ocupan, sin que otros estímulos lo inquieten, afecten o involucren. Es importante notar que esto tiene una connotación positiva, no se trata de dejar de prestar atención a otras personas o prioridades internas, que sería algo negativo. La mente concentrada en una sola cosa está totalmente presente en el aquí y el ahora, y puede poner atención a las personas, pensamientos y emociones a voluntad.

Este tipo de mente está en condiciones de realizar las prácticas de concentración y meditación que conducen en dirección a samadhi. Esta capacidad de enfocar la atención es una habilidad fundamental, que el estudiante necesita desarrollar para la meditación y samadhi.

5.- Nirrudah/bajo control: La mente *nirrudah* es una mente que está completamente dominada, controlada, regulada, contenida. (Yoga Sutra 1.2) Es muy difícil captar lo que significa el estado mental *Nirrudah* sólo por medio de descripciones escritas. La única forma de comprenderlo verdaderamente es a través de las prácticas de meditación y contemplación.

Debido a que la palabra *Nirrudah* se traduce como controlada, regulada o contenida, es fácil equivocarse y creer que significa supresión de los pensamientos y emociones. Dicha supresión no es saludable ni es lo que aquí se intenta transmitir; esto más bien tiene que ver con el proceso natural que se da en una mente que se enfoca de manera unidireccional y se va haciendo cada vez más quieta, a medida que la meditación se profundiza. No es que los patrones de pensamiento no estén ahí o se supriman, sino que la atención se interioriza o va más allá del flujo de las memorias o impresiones internas. En esa profunda quietud se logra un completo dominio del proceso mental, y es éste el dominio o maestría al que nos referimos.

En el segundo sutra de los Yoga Sutras, el Yoga se define como "*Yogash Chitta Vritti Nirrudah*", que traducido aproximadamente significa "Yoga es el control (*Nirrudah*) de los patrones de pensamiento del campo mental". Por tanto, este estado mental *Nirrudah* es la meta y la definición de Yoga, es la entrada por la cual se va más allá de la mente.

Qué hacer

Estar consciente del propio estado mental: Hay que estar consciente de nuestro estado mental en general. ¿Cuál de los cinco es el estado mental típico que uno tiene en la vida diaria? El solo hecho de identificar el estado mental típico es muy útil para avanzar hacia los estados siguientes en el camino de la meditación Yoga.

Si la mente es *kshipta* o *mudha*: ¿Cómo se hace uso del vasto rango de prácticas yóguicas para que la mente acceda al estado distraído (*Vikshipta*) y más adelante a la concentración dirigida en un solo sentido (*Ekagra*), si la mente se halla prioritariamente en uno de los dos primeros estados (*Kshipta* o *Mudha*)? ¿Cómo se pueden utilizar otras prácticas o terapias complementarias para ayudar este proceso?

Si la mente es Vikshipta: Si la mente se encuentra principalmente en el estado distraído (*Vikshipta*), ¿cómo se puede hacer uso de las prácticas de concentración, a fin de llevar la mente al estado *Ekagra*, donde ésta se puede concentrar o enfocar en una sola cosa?

Si la mente es Ekagra: Si uno es capaz de entrenar la mente como para que se concentre de modo unidireccional (*Ekagra*), ¿cómo se pueden intensificar las prácticas y llegar a tener vislumbres de la mente ya dominada llamada *Nirrudah*?

¿Cuál de las tres cualidades es la predominante?

Las tres gunas o cualidades: De las tres cualidades o *gunas* la mente tiene una que predomina. Estas tres cualidades se relacionan tanto a la mente en general como a pensamientos específicos:

1. **Tamas**, inmóvil, estable, inerte: Los aspectos negativos incluyen la pesadez, el vicio, la ignorancia, el embotamiento, el estancamiento o el letargo. Los aspectos positivos tienen que ver con la estabilidad y la confiabilidad.
2. **Rajas**, activa, estimulante, movilizadora: Incita a la actividad, lo que puede ser una forma de energía negativa, perturbadora o que distrae, o bien una actividad positiva para superar la inercia.
3. **Sattva**, iluminada, leve, espiritual: A medida que se descubre el velo de las dos cualidades anteriores, se hace presente la virtud, la sabiduría, la ausencia de deseo y la maestría o dominio.

Cultiva una mente *Sátvica* o iluminada, dejando que *Tamas* aporte la estabilidad y *Rajas* la acción positiva.

Qué hacer

Cultivar una mente sátvica: Es este tipo de estado mental *sátvico* o *iluminado* el que necesitamos cultivar, en vez de tener una mente llena de *Inercia* o *Actividad Negativa*. Se dice que las tres *gunas* son los elementos básicos con los cuales está formado el universo, y al mismo tiempo son cualidades de los niveles más densos de la realidad. Por ejemplo, uno puede comer alimentos más *sátvicos* como forma de ayudar a mejorar la meditación, o crear un ambiente sátvico. Aquí, lo que queremos es cultivar pensamientos de tipo *sátvico*.

Ver cuál de las tres predomina: Es necesario que nos demos cuenta del estado mental guiados por una especie de sentido común. Es muy sencillo. La mente y los pensamientos pueden estar llenos de *pesadez* (*tamas*), llenos de una *actividad* que nos distrae (*rajas*), o llenos de *iluminación* o *levedad espiritual* (*sattvas*)

- **Si está pesada o inactiva:** Si la mente está *pesada* o *inactiva* hay que aumentar la *actividad*, y de ese modo aproximarnos al estado de mente claro, *iluminado*.
- **Si está hiperactiva o ruidosa:** Si la mente está demasiado *activa* o ruidosa en términos negativos, hay que dejar que esto pase, hay que transformarlo en claridad e *iluminación*.
- **Si es clara o iluminada:** Si la mente está en un estado *claro*, *iluminado* o *sátvico*, el objetivo es mantener ese estado cuidadosamente.

Cultivar pensamientos y emociones de naturaleza sátvica: En cualquier caso, lo que se necesita es cultivar emociones y pensamientos que sean de naturaleza sátvica, es decir, que sean espirituales, claros o iluminados. Para esto es conveniente catalogar los pensamientos *Tamásicos* y *Rajásicos*, de manera de poderlos transformar en pensamientos *Sátvicos*. No es cosa de reprimir los pensamientos *Tamásicos* o *Rajásicos* sino de enfatizar constructivamente los que son *Sátvicos*.

- Por ejemplo, si *Tamas* predomina, los pensamientos serán densos o negativos, pero si lo que domina es *Sattva*, *Tamas* da estabilidad, y eso es de utilidad.
- Si lo dominante es *Rajas*, los pensamientos pueden ser ansiosos o ir a gran velocidad. Sin embargo, si lo que predomina es *Sattva*, *Rajas* es la fuerza que hace posible llevar los pensamientos provechosos a la acción, mientras *Tamas* aporta un efecto estabilizador.

No es bueno o malo: Al evaluar cuál de las *Gunas* es la que prevalece en un pensamiento puntual o en el proceso mental, podría parecer que *Sattva* es “buena” y *Tamas* y *Rajas* son “malas”, pero no es el caso. Lo que importa es el equilibrio entre las diferentes *Gunas* y cuál es la que se destaca sobre las otras. Además de los posibles efectos negativos, *Rajas* también es la fuerza positiva que lleva a la acción y *Tamas* la fuerza estabilizadora. Ambas son necesarias.

Que sattva sea lo que predomine: Para la meditación, el estudiante necesita que *Sattva* sea la *Guna* preponderante, y que *Rajas* y *Tamas* tengan poca influencia.

Este pensamiento particular, ¿está coloreado o no?

Klishta o aklishta: Los patrones de pensamiento son *Klishta* o *Aklishta*.

- **Klishta** quiere decir que no son neutrales, que están teñidos o afectados de algún modo, ya sea con apego o aversión. Estos pensamientos provocan dolor y sufrimiento.
- **Aklishta:** significa que *no* están coloreados, no están contaminados o afectados con apego o aversión. No provocan dolor ni sufrimiento.

Saber si un pensamiento está *coloreado* o *no*,
da la libertad como para elegir si *actuar* o *no* hacerlo.

Revisar los Yoga Sutras, especialmente los sutras 1.5 -1.11 y 2.1 -2.9.

Una práctica de máxima importancia: Observar si los pensamientos son *Klishta* o *Aklishta* es extremadamente beneficioso. Es la práctica fundamental en relación a observar el proceso mental, y se hace tanto respecto de los pensamientos *individuales* como de los “trenes” o *series* de pensamientos. Esto aparenta ser una práctica tan simple que no es difícil pasarla por alto como algo sin importancia, lo que es un grave error. Observar si los pensamientos *están* o *no* *coloreados* es ventajoso tanto a la hora de meditar como durante la vida diaria.

Klishta, o patrones de pensamiento *teñidos*:

- A menudo tienen una cualidad inquietante o perturbadora.
- Otras veces sólo provocan distracción, sin llegar a ser perturbadores.
- A veces disfrutamos o cultivamos este tipo de pensamientos, a pesar de estar *coloreados*. En otras palabras, nuestros apegos o atracciones nos gustan.
- Es interesante ver que también nos aferramos a lo que rechazamos, a nuestras aversiones, de manera tal que es como si no quisiéramos que desaparezcan.

- Muchas de las impresiones mentales asociadas a uno mismo, a “yo” o a “mí” están *teñidas* o *klishta*.

Aklishta, o patrones de pensamiento *no teñidos*:

- Son *neutrales*. Mucha de la información almacenada en la mente tiene relación con lo que nos ocurre en la vida del día a día. Los asuntos domésticos o de la oficina ejemplifican bien el tipo de cosas que nos causan impresiones esencialmente *neutrales*.
- En ámbitos sociales nos encontramos con muchas personas, algunas de las cuales hemos visto más de una vez, pero a las que no conocemos. Éstas generalmente nos generan recuerdos *Aklishta* o *no teñidos*.
- A veces tenemos ciertos tipos de pensamientos que, habiendo estado *teñidos* previamente, ya han perdido parte, la mayoría o todo su colorido. Un buen ejemplo son los hábitos que tuvimos en el pasado, pero que ya dejaron de serlo. Si esos hábitos cambiaron realmente, los recuerdos que podemos tener ahora respecto a ellos son en su mayoría *neutrales*.
- Son provechosos para el recorrido espiritual.

Qué hacer

Observa la aparición y desaparición de los pensamientos: Hay que observar los distintos pensamientos individuales que fluyen en la mente en forma natural. Éstos surgen y desaparecen como un proceso que es normal. Entonces hay que ver si un tipo de pensamiento dado está *Coloreado* o *No*, si es *Klishta* o *Aklishta*.

Pregúntate: “¿Está *teñido* este pensamiento o *no*?”
“¿Este pensamiento es *Klishta* o *Aklishta*?”

Habla contigo mismo: La manera de observar es preguntarse literalmente con la voz interna: “¿*Este pensamiento está coloreado o no, es klishta o aklishta*? Las respuestas provendrán desde el interior.

Respóndete: “*Coloreado*” o “*No coloreado*”
“*Klishta*” o “*Aklishta*”

Verbaliza las palabras: Necesitarás entrenar tu mente, diciendo internamente una palabra o calificativo como “*Teñido*”, “*No Teñido*”, “*Klishta*” o “*Aklishta*”. (Esto se hace observando al mismo tiempo si el pensamiento es *Útil* o *No*, lo que se describe posteriormente)

El procedimiento podría ser así:

1. El pensamiento emerge.
2. Pregunta “¿*Este pensamiento está coloreado o no*?”
3. Y la respuesta es “*Coloreado*”
4. Pregunta “¿*Este pensamiento me sirve o no*?”
5. La respuesta es “*No me sirve o no es útil*”
6. Entrena la mente diciéndole “*Mente, este pensamiento no me sirve*”
7. Y así se puede dejar ir cada pensamiento, explorarlo o cultivarlo. (Hacer esto tiene efecto acumulativo, al principio puede parecer lento, pero se va agilizando con el tiempo).

Con un poco de práctica, el proceso se hace muy rápidamente, algo así como:

- 1.- El pensamiento emerge.
- 2.- "...*Teñido... No me sirve...*"
- 3.- "...*Mente, suéltalo, déjalo ir...*" (o si así lo eliges, explóralo mejor)

O bien:

- 1.- El pensamiento emerge.
- 2.- "...*Teñido... Útil...*"
- 3.- "*Es una buena idea... yo debería hacer esto...*"

O bien:

- 1.- El pensamiento emerge.
- 2.- "...*No Teñido...*" (o sólo levemente teñido)
- 3.- El pensamiento se aleja espontáneamente.

Permite que un pensamiento surja, intencionalmente: Practica de esta forma, dejando a propósito que un pensamiento emerja desde el interior, para luego *observarlo y rotularlo*. Hay que hacer esto varias veces permitiendo que los distintos tipos de pensamientos surjan. Con la práctica será muy fácil de realizar. Y como resultado natural de este proceso de *observación y calificación*, será posible volverse un observador *neutral* del flujo de pensamientos mucho más fácilmente.

Examina pensamientos individuales: Cuando somos capaces de *observar como testigos* neutrales todo el flujo de pensamientos, cuesta menos examinar patrones individuales de pensamiento, y así ir debilitando el control que éstos ejercen sobre nosotros (esto es debilitar los *samskaras* que promueven el karma). También se hace más fácil empezar a avanzar más allá de la mente, en dirección al centro de consciencia.

Deja que los pensamientos coloreados se transformen en no coloreados: Uno de los aspectos más importantes de la meditación yoga tiene que ver con hacer que los pensamientos *Teñidos o Klishta* se vayan transformando naturalmente en pensamientos *No teñidos o Aklishta*. El pensamiento original permanece, pero de a poco va perdiendo la coloración (especialmente de atracción o rechazo), cuya consecuencia es que los pensamientos que anteriormente eran problemáticos se convierten en simples recuerdos. Este es un método práctico de lograr lo que el desapego verdaderamente significa (*vairagya*).

Este pensamiento, ¿a cuál de los cinco tipos corresponde?

Identifica a cuál de los cinco tipos corresponde: Luego de haber visto si un pensamiento está *coloreado* o *no* (*klishta* o *aklishta*), el siguiente paso es evaluar a cuál de estos cinco tipos pertenece. No es necesario memorizar las palabras sánscritas, aunque esto se puede ir dando espontáneamente, a medida que se practica este aspecto de la autoconciencia (Yoga Sutra 1.6).

- 1.- **Pramana/correcto**, real, correcto, exacto, claro, válido: *verdadera* cognición, *correcto* conocimiento, percepción *exacta*, visión *clara*, provenientes de una mente *diáfana*.
- 2.- **Viparyaya/incorrecto**, irreal, equivocado, inexacto, malinterpretado, confuso: cognición *irreal*, conocimiento *equivocado* o *incorrecto*, percepción *inexacta*, pensamiento *confuso*, *poco claro*, pensamientos *indiscriminados*.
- 3.- **Vikalpa/imaginario**, visualizado, fantasioso, engañoso, alucinatorio: proveniente de la *imaginación*, *imagería*, *fantasía*, *ilusión* verbal, creación de series de pensamientos, *alucinación*.

- 4.- **Nidra/sueño**, somnolencia, vacuidad, enfoque en el no-ser: *sueño*, estado mental donde la atención es atraída hacia el *espacio vacío* o *la inmovilidad* asociada al sueño (esta es una perspectiva distinta de Tamas, una de las tres gunas ya mencionadas, aunque se se podrían correlacionar)
- 5.- **Smriti/memoria**, impresiones guardadas, recuerdos: derivan de la *memoria*, del surgimiento de información desde el *depósito* de las memorias o impresiones, del flujo natural de los datos en el campo mental.

Observa si las percepciones son claras o confusas, si la mente está fantaseando o con tendencia al sueño, o sólo tiene una serie de recuerdos.

El Yoga se relaciona con pramana, con el conocimiento correcto: El Yoga se relaciona con el primero de esos tipos de pensamiento, los de *Pramana*, los de una visión *correcta*. En cierto sentido podríamos ignorar los otros cuatro tipos, pero es conveniente saber sobre ellos, observarlos, y poder así enfocarse intencionalmente en entrenar la mente para que vea claramente. La clave para avanzar en el camino espiritual es este conocimiento correcto.

Qué hacer

Empieza con un solo pensamiento: Observa un pensamiento particular y fíjate con cuál de estos cinco tipos antes mencionados se relaciona preferentemente.

- La parte más importante de este proceso es recordar que lo que buscamos es cultivar el tipo de pensamiento con el cual vemos clara, exacta o correctamente (*Pramana*).
- El primero de estos cinco tipos es realmente el único hacia el cual se dirige la meditación Yoga.
- Poner atención en los otros cuatro tipos es necesario, debido a que a menudo nos enredamos con ellos, pero sin saberlo.
- Al hacernos conscientes de esto, empezamos a ver claro inmediatamente cuál es el primer tipo, el único que estamos tratando de cultivar.

Observa los pensamientos de a *uno* por *uno*.

De qué nos podemos dar cuenta: He aquí algunos ejemplos:

- Surge un pensamiento puntual y la mente se dispara en una fantasía respecto al mismo, creando toda una serie de pensamientos encadenados. Nos podríamos dar cuenta que “La mente empezó a fantasear” (*Vikalpa*)
- Con ese mismo patrón de pensamiento podemos observar que “Este pensamiento surgió de la memoria (*Smriti*) ¿Lo llevaré a la acción o lo dejaré pasar?”
- A veces escuchando a alguien, de pronto, incluso con un pequeño sobresalto, nos percatamos que lo hemos dejado de oír. La mente se fue a vagar al vacío asociado con el sueño (*Nidra*), aunque eso no signifique que nos hayamos dormido realmente. Esta vez podríamos decirnos “Mente, permanece despierta, alerta!”
- Mientras estamos trabajando, podemos descubrir que durante los últimos minutos la mente ha estado totalmente presente, viendo claramente (*Pramana*), y que los patrones de pensamiento fueron correctos y exactos. Tomamos consciencia de lo útil que es esto.

- En la meditación podemos estar experimentando algún proceso mental, pensando en alguien u observando ciertos pensamientos, y que de repente tengamos un súbito insight que nos hace ver que esos pensamientos u opiniones estaban equivocados (Vikalpa). Nuestra percepción incorrecta (Vikalpa) es reemplazada por otra más correcta (Pramana).
- Puede que en nuestra meditación haya momentos en los cuales los flujos de pensamientos vienen y van, pero sin distraernos. De esa forma nos podemos dar cuenta de lo que es un flujo de pensamientos o recuerdos (Smriti) emergiendo y retornando al lago de la mente, mientras se permanece en un estado de desapego. También podemos apreciar todo este proceso en relación a *chitta* y a las cuatro funciones de la mente.

Un ejemplo de tipo y colorido: Determinar el tipo de pensamiento (según los cinco tipos descritos) viene a continuación de haberlo *catalogado* como *Coloreado* o *No Coloreado*. Combinando ambas prácticas podríamos *observar* por ejemplo que:

- 1.- “Estos pensamientos están realmente *teñidos* (klishta) con aversión (dvesha)”.
- 2.- “Esto hace que mi mente fantasee (Vikalpa)”.
- 3.- “Mente, necesitas deshacerte de esta negatividad y concentrarte en el aquí y el ahora, en lo que está sucediendo (Pramana)”.

Tres formas de saber lo que es correcto

Cultiva la correcta percepción: En la sección anterior revisamos cinco tipos de pensamientos, uno de los cuales consiste en tener *correcto* conocimiento o información, o ver *claramente* (Pramana). Necesitamos cultivar esta visión correcta. ¿Pero cómo saber qué es verdadero y qué es falso?

Tres formas de acceder al conocimiento correcto: En Yoga se describen tres formas de obtener conocimiento correcto (Yoga Sutra 1.7). Conocerlas no significa que automáticamente uno ya sabe qué es verdadero o no, pero puede ser un buen comienzo. Las tres vías como para tener información correcta son:

- 1.- **La percepción directa o experiencia** (pratyaksha): Es conocimiento o información que proviene de la experiencia directa, como cuando se ve algo personalmente.
- 2.- **La deducción o pensamiento** (anumana): Proporcionada por nuestro propio razonamiento, del hecho de pensar y sacar una conclusión.
- 3.- **La información oral o escrita** (agamah): Es instrucción verbal dada por alguien respetable, alguien a quien se considera una fuente en la que se puede confiar, o a través de un texto o escritura confiable.

Busca que la experiencia, la deducción y las enseñanzas *sean coherentes* entre sí.

Qué hacer

Estar consciente de la percepción correcta: Este es un proceso que se va desarrollando a medida que *observamos* las formas en las que sacamos conclusiones, respecto a los asuntos y actividades de la vida diaria, como también en relación a las verdades espirituales.

- Sé consciente de algún tipo de pensamiento, una opinión, creencia u observación. Pregúntate cómo sabes si es una percepción verdadera, exacta o correcta.
- ¿Cuál de las tres formas predomina en cuanto a esa opinión, creencia u observación?

- ¿Sabes qué es verdad por *experiencia directa*, *deducción* o por *declaraciones de otras personas*, sean orales o escritas?
- ¿Cómo interactúan las tres formas de conocimiento entre sí en una situación dada?
¿Entre ellas, hay concordancia o no?
- ¿Cuál de esas formas de conocimiento seguirás, o según cuál de ellas actuarás en consecuencia en una circunstancia puntual?

En última instancia, la meta del Yoga es ver la Verdad de manera totalmente clara. Por lo tanto, el proceso de diferenciar los medios de conocimiento *verdaderos* de los *falsos* es muy importante.

Cuando la *experiencia*, el *razonamiento* y las *enseñanzas* concuerdan, entonces sabes, y sabes que sabes.

Buscar que las tres formas de conocimiento coincidan: Al ir avanzando en el camino nos percatamos que *la experiencia directa, la deducción y el testimonio de otros que han recorrido el camino coinciden*. Cuando estas tres vías de conocimiento parecen estar de acuerdo respecto a un tema dado, eso es un buen indicador de que vamos en la dirección correcta. Buscar los puntos de coincidencia entre *la experiencia, la deducción y las enseñanzas* puede ser una ayuda muy práctica en el camino espiritual.

¿Cuál de los cinco coloridos está influyendo a este pensamiento?

Cinco tipos de coloridos: Estos *coloridos* o *kleshas* son de cinco clases. Los *kleshas* se pueden comprender de forma muy práctica en relación a nuestro proceso de pensamiento denso, como también respecto a perspectivas muy sutiles. Aquí estamos revisando principalmente las formas densas de observar los *kleshas*. La profundización se va dando con la práctica de la meditación más profunda.

Revisar los Yoga Sutras, especialmente los sutras 1.5 y 2.3.

Pregúntate: ¿“De qué *forma(s)* está coloreado este pensamiento?”

Los cinco *kleshas* o coloridos que se describen en detalle posteriormente, son los siguientes:

- 1.- **Avidya**, ignorancia, olvido espiritual, que está velado.
- 2.- **Asmita**, lo que se asocia a la individualidad.
- 3.- **Raga**, atracción o apego.
- 4.- **Dvesha**, aversión o rechazo.
- 5.- **Abhinivesha**, resistencia a la pérdida, miedo.

La descripción de los cinco coloridos (*kleshas*) puede sonar como algo más filosófico que práctico. Cuando leas pon especial atención en la *atracción* (*raga*) y en la *aversión* (*dvesha*), y rápidamente verás lo práctico que es, tanto en la meditación como en la vida en general.

Observar los pensamientos en el día a día: Recuerda que no estamos hablando de ningún tipo especial de pensamiento. Son los pensamientos típicos del día a día, o de los recuerdos que surgen naturalmente en meditación. A lo que nos referimos ahora es a la forma en que esos

pensamientos típicos están *teñidos*. Es más fácil empezar observando los coloridos de la *atracción* y *aversión*, y paulatinamente los otros coloridos también se harán obvios.

Respóndete: “Este pensamiento proviene del *olvido*, de la *confusión*”.
“Este está teñido con el concepto de “yo” o “mi””.
“Este viene de la *atracción* o *aversión*”
“Este es *miedo* a perder o a no obtener”

1.- AVIDYA, olvido espiritual, ignorancia, que está velado:

Vidya es con conocimiento: *Vidya* significa *conocimiento*, específicamente el conocimiento de la Verdad. No es solamente un conocimiento mental sino la realización espiritual que está más allá de la mente. Cuando la “A” se pone delante de *Vidya* (y queda *Avidya*) la “A” quiere decir *sin*.

Avidya es sin conocimiento: Por tanto, *Avidya* significa *sin* Verdad o *sin* conocimiento. Es la forma primaria de olvido de la Realidad espiritual. No es sólo un patrón de pensamiento en su acepción convencional, es más bien el terreno que produce la pérdida de contacto con la Realidad de ser el océano de Unidad, de Consciencia pura.

Ver los Yoga Sutras 2.1 -2.9, en especial el sutra 2.5 relativo a los cuatro tipos de *avidya* o ignorancia.

El significado de ignorancia: *Avidya* se traduce habitualmente como *ignorancia*, que es una buena palabra con tal de no olvidar la sutileza del significado. No tiene que ver con adquirir más conocimiento, como alguien que va a la universidad para acceder a un título. Se trata más bien de una ignorancia que debe ser removida, como quien hace a un lado lo que nubla la visión. Entonces, una vez que la *ignorancia* (o la nubosidad) se ha removido, es posible ver claramente el conocimiento o *Vidya*.

Este principio está implícito en la palabra *ignorancia*, incluso en inglés. La raíz de esta palabra es *ignorar*, que es una habilidad no necesariamente negativa. La habilidad de *ignorar* hace posible la habilidad de concentrarse. Imagina que estás en un restaurant muy concurrido conversando con un amigo. Escuchar a tu amigo implica por un lado concentrarte en escucharlo, pero a la vez es necesario *ignorar* las otras conversaciones alrededor. Sin embargo, en el camino de la Auto-realización necesitamos ir traspasando el velo de la *ignorancia*, dejar de *ignorar* y poder ver claramente.

Avidya es confundir una cosa por la otra

| | | |
|-------------|---------|---------------|
| Lo temporal | <-----> | Lo eterno |
| Lo impuro | <-----> | Lo puro |
| Lo doloroso | <-----> | Lo placentero |
| No ser | <-----> | Ser |

Avidya es el terreno donde los otros coloridos germinan: *Avidya* es como un telón o una pantalla donde se puede proyectar una película. Es el terreno donde los otros cuatro *coloridos* se instalan. *Avidya* (ignorancia) es algo así como cometer un error, confundiendo una cosa por otra.

Sus cuatro formas principales son:

- **Ver lo temporal como eterno:** Por ejemplo, pensar que la Tierra y la Luna son permanentes, o comportarse como si nuestras posesiones también lo fueran, olvidando que todo eso algún día no estará, y que ser supuestamente propietario sólo es relativo.

- **Malinterpretar lo impuro creyéndolo puro:** Por ejemplo, creer que nuestros pensamientos, emociones, opiniones o motivos en relación a nosotros, otras personas o situaciones son exclusivamente buenos, sanos y espirituales, cuando en realidad son una mezcla de tendencias o inclinaciones.
- **Confundir lo doloroso con lo placentero:** Por ejemplo, en nuestros entornos sociales, familiares y culturales se dan muchas situaciones que parecen totalmente placenteras en su momento, y posteriormente uno se percata que eran o tenían consecuencias dolorosas.
- **Pensar que el no-ser es el Ser:** Por ejemplo, creemos que el propio país, nombre, cuerpo, profesión o tendencias profundas es lo que “yo soy”, confundiendo eso con lo que realmente soy a un nivel más profundo, al nivel de nuestro Ser eterno.

A pequeña y gran escala: Reflexionando en estas formas de *Avidya*, uno puede percibir que éstas se dan a pequeña y gran escala, como en el primer caso, en cuanto a la impermanencia del planeta Tierra o de un objeto que podemos sostener en la mano. Este mismo rango es aplicable a las otras formas también.

Esencialmente, lo que nos enreda es Avidya: Lo que básicamente hace que nos confundamos en relación a cualquier tipo de pensamiento particular es *Avidya* (o el olvido espiritual). Si al emerger un pensamiento hubiera simultáneamente total consciencia espiritual (*Vidya*) de la Verdad, sencillamente no habría lugar para que el *yo* se involucrara, como tampoco las *atracciones*, *aversiones* o *miedos*. Sólo habría consciencia espiritual asociada a un flujo de impresiones sin el poder de llevar la atención de un lado a otro bajo su influencia. La práctica consiste en observar esta *Avidya* (u olvido espiritual) respecto a los pensamientos.

2.- ASMITA, lo que se asocia a la individualidad.

Naturaleza del Yo o individualidad: *Asmita* es la forma más refinada de individualidad. No tiene que ver con la connotación de “yo soy” esto o aquello, como cuando alguien dice “yo soy un hombre o una mujer” o “yo soy de tal o cual país”. Es más bien una *individualidad* que no ha adoptado ninguna de esas identidades.

Ver Yoga Sutras 2.1 -2.9, en especial el sutra 2.6 que versa sobre la naturaleza de la individualidad o ego.

El error es pensar que se relaciona conmigo: Sin embargo, cuando esta individualidad o *Asmita* es vista como una *coloración*, un *klesha*, se comete cierto error que consiste en asociar equivocadamente el yo (*Asmita*) con el patrón de pensamiento correspondiente al objeto. En ese caso decimos que este tipo de pensamiento es un patrón de pensamiento *klisha* o un *klisha vritti*.

La imagen en la mente no es neutral: Imagina un pensamiento que *no* esté teñido con la coloración del *yo*. Ese pensamiento *no coloreado* no tendría la capacidad de distraer tu mente durante la meditación ni de controlar tus acciones. Hay muchos de tales pensamientos *neutrales*. Por ejemplo, a diario nos encontramos con personas que reconocemos, pero que nunca nos han sido presentadas. En nuestra mente su recuerdo no está teñido con atracción ni con rechazo. Eso significa que la imagen de esas personas está guardada en la mente pero es neutral, no teñida.

Decolorando los pensamientos: Imagina qué bueno sería si uno pudiera modificar este proceso de *coloración*. Que en el caso que haya habido una *atracción* o *aversión* la pudiéramos *decolorar*, internamente, y así librarse de su control (o atenuarlo). Esto se realiza como parte del proceso de meditación, y tiene beneficios no sólo respecto a nuestras relaciones con el mundo externo, sino que también purifica la mente, lo cual permite profundizar la meditación.

Revisar los Yoga Sutras 1.5 -1.11 y 2.1 -2.9 sobre decolorar los pensamientos.

El colorido del yo es prerequisite para los otros coloridos: Para que cualquier tipo de pensamiento particular tenga poder como *atracción*, *aversión* o *miedo*, es requisito que el colorido del yo esté presente. Por tanto, el sentido del yo se considera como una forma de coloración de los pensamientos. La práctica en este caso consiste en *observar* este *Asmita* (el yo) y cómo se relaciona con los patrones de pensamiento.

3.- RAGA, atracción o apego.

Una vez que *Avidya* -el olvido esencial- y *Asmita* -la individualidad- se han manifestado, están creadas las condiciones para que *Raga* o el apego haga su aparición.

No es que “yo” esté apegado.
Es más bien que el *pensamiento* está teñido.
Y entonces, el “yo” se *identifica* con ese pensamiento.

El apego es un obstáculo, pero no es ‘malo’: *Raga* no es un asunto moral; no es “malo” que haya *apego*. Parece ser inherente al universo y a la idiosincrasia de todos los seres vivientes, incluidos los seres humanos.

Grado de coloración: El *apego* se vuelve un problema dependiendo de la intensidad de la *coloración*. Si ésta es suficientemente fuerte como para llegar a controlarnos, sin que le podamos poner un límite, es lo que se llama adicción o neurosis en términos psicológicos.

Adquirir el control: Las prácticas espirituales están orientadas a adquirir control sobre los *apegos*. A la hora de meditar es necesario ser capaz de soltar o abandonar los *apegos*, para poder experimentar la Verdad que está más profunda o en el polo opuesto a los *apegos*.

El apego es un hábito propio de la mente: Sin embargo, durante la *observación* es necesario tomar consciencia de las múltiples formas en las que la mente se apega de manera habitual. Si esto se considera como un acto natural de la mente es mucho más fácil de aceptar, y no sentir que es algo que está haciendo mal. Y en la medida que uno se va liberando de los *apegos*, este hábito mental de apegarse realmente se llega a convertir en algo divertido, que nos hace sonreír.

La observación es necesaria para la meditación: Si lo vemos en relación a los pensamientos individuales, el *apego* y la *aversión* son los dos coloridos más fáciles de reconocer. Observar ambas condiciones es una destreza que hay que desarrollar para meditar. La capacidad de dejar pasar las secuencias de pensamientos se basa en antes haber aprendido a mirar y catalogar pensamientos individuales teñidos con el colorido del *apego*.

4.- DVESHA, aversión o rechazo.

La aversión es una forma de apego: En realidad, la *aversión* es otra forma de *apego*. Es aquello que mentalmente tratamos de rechazar, pero ese rechazo es también una forma de conexión, del mismo modo que un *apego* es una forma de atraer hacia sí.

La aversión es sólo otra forma de apego.

La aversión es parte de la naturaleza de la mente: Dado el precario equilibrio mental que establecemos entre nuestras múltiples *atracciones* y *aversiones*, parece ser que *Dvesha* realmente es parte intrínseca del acontecer universal.

La aversión puede ser superficial o sutil: Es importante no olvidar que la *aversión* puede ser muy sutil, sutileza que se va revelando gracias a la meditación profunda. Pero a nivel superficial también es bastante visible, y es a este nivel donde podemos empezar a *observar* nuestras *aversiones*.

La aversión puede ser más fácil de identificar que el apego: Respecto a los patrones de pensamiento individual, la *aversión* es uno de los dos coloridos que se aprecia con mayor facilidad (el otro es el *apego*). De hecho, es más fácil de ver que el apego porque a menudo se asocia a una respuesta emocional -como rabia, irritabilidad o ansiedad- que puede ser leve o intensa. Son estos tipos de respuesta que se manifiestan a través de sensaciones físicas, los que permiten que este aspecto de la *observación* se pueda realizar perfectamente en medio de lo cotidiano y durante la meditación.

Atenuar los coloridos: Este tema se revisa en la siguiente sección. Lo primero que se necesita para este objetivo es estar consciente de los coloridos, de las *aversiones* y *atracciones*. A través de este proceso de *atenuación*, uno realmente se puede transformar progresivamente en un *observador* del flujo del proceso mental en su totalidad. Esto crea las condiciones para profundizar la meditación.

5.- ABHINIVESHA, resistencia a la pérdida, miedo.

Una vez que se ha llegado a un equilibrio entre las múltiples atracciones y aversiones, y teniendo a la individualidad y la ignorancia espiritual como base, aparece un innato deseo de que las cosas se mantengan tal como están.

La resistencia a perder el delicado equilibrio producido entre las identidades falsas se llama *miedo* a la muerte de esas identidades.

Miedo al cambio: Resistencia y miedo son dos reacciones que se presentan frente a la posibilidad de perder lo que se tiene actualmente. Es como el miedo a la muerte, aunque esto no implique necesariamente la muerte del cuerpo físico. Es un miedo que frecuentemente no se siente de manera consciente. Es común que personas que están empezando a meditar digan, “Yo no tengo miedo”. Pero posteriormente empieza a aparecer un miedo sutil, cuando se van haciendo más conscientes del proceso interno.

El miedo es natural: Por supuesto la idea no es crear temor en las personas. Es más bien una parte inherente del proceso de hacer menos densa la espesa capa de patrones de pensamiento que están teñidos. Se reconoce la necesidad de desprendernos de nuestros apreciados *apegos* y *aversiones* inconscientes. Este miedo va perdiendo su calidad de obstáculo a medida que la meditación se practica cuidadosa y sistemáticamente.

Qué hacer

Permite que fluya una serie de pensamientos individuales: Una de las mejores formas de aprender realmente a observar los *kleshas* (*coloridos*) es sentarse silenciosamente y dejar que surjan pensamientos individuales de manera sucesiva. No hay que pensar o inquietarse. Es un experimento, que consiste en dejar deliberadamente que una imagen aparezca. Resulta más fácil de hacer con aquellas memorias que parecen sin importancia.

Por ejemplo, imagina una fruta y fíjate qué viene a la mente. Podría surgir una manzana y registrarla simplemente como una “atracción” si es que las manzanas te gustan. Posiblemente el

colorido no sea intenso, pero está presente. O puedes pensar en una pera y notar que hay una pequeña “aversión”, dado que las peras no son de tu agrado.

Haz experimentos con los coloridos: Haz ese tipo de ejercicio muchas veces. Algo que yo he hecho a menudo es tomar 10 a 15 piedrecitas en la mano, y entonces le pido a alguien que escoja una que le guste y luego otra que le guste menos (hay incluso quienes dicen que una piedra les “desagrada”). Es un experimento muy simple que demuestra el modo en que aparecen las atracciones y aversiones. Es mejor empezar observando pensamientos levemente teñidos, con sólo una pequeña carga de atracción o aversión.

Este tipo de experimento se puede hacer con muchos de los objetos que aparecen en la mente provenientes del inconsciente, o bien observando el mundo a nuestro alrededor. Sé consciente de las innumerables veces que tu atención se dirige hacia un objeto u otro, hacia esta o aquella persona, o que por el contrario, rechaza cosas o personas de modo suave o violento.

Aunque es un poco más difícil de hacer, toma consciencia de los incontables asuntos o cosas con los que te relacionas a diario, pero que no generan la menor respuesta. Son ejemplos de las impresiones o recuerdos neutrales en el campo mental.

Paulatinamente, observa coloridos más intensos: Practicando de este modo, poco a poco se podrán ir observando atracciones y rechazos de mayor cuantía. Cuando ya somos capaces de ver el tipo de colorido, es posible dedicarse a atenuar esos coloridos, que es el tema descrito a continuación.

Un patrón de pensamiento teñido puede estar en cuatro fases

Ir reduciendo los coloridos sistemáticamente: Estos *coloridos* o *kleshas* pueden estar 1) **activos**, 2) **aislados**, 3) **atenuados** o 4) **inactivos**. Es necesario que seamos capaces de observar estas fases para poder ir disminuyendo el colorido sistemáticamente, porque eso hará que los patrones de pensamiento dejen de ser obstáculos para la meditación profunda, que es lo que estamos buscando.

Revisar el Yoga Sutra 2.4 referente a las cuatro fases de los coloridos.

Recapitulación: En bien de la claridad, repasemos rápidamente lo que ya se ha revisado respecto a la observación de un pensamiento.

- ¿Cuál es tu estado mental habitual? (alterado, embotado, distraído...)
- ¿Cómo se relaciona con las tres gunas o cualidades? (pesada, activa, iluminada)
- ¿Es este un pensamiento correcto, incorrecto, una fantasía, un recuerdo o un sueño?
- Este pensamiento ¿está coloreado o no? (¿y con qué intensidad?)
- A este pensamiento ¿cómo lo afectan los cinco coloridos? (ignorancia, individualidad, apego, aversión, miedo)

No es tan complicado: Es de esperar que a esta altura el proceso de *catalogar* y *observar* ya no parezca tan complicado. De verdad no es difícil revisar todo esto en breves segundos. La práctica lo va haciendo cada vez menos engorroso.

Los coloridos pueden estar en cuatro fases: Ahora es necesario saber qué hacer con estos *coloridos*, que habitualmente son obstáculos para la meditación y la realización espiritual, y que también son fuente frecuente de problemas en la vida cotidiana, es decir con las otras personas, situaciones o circunstancias. El punto de partida es observar en qué condición se halla el *colorido* actualmente.

1. **Activo, despierto** (udaram): Este patrón de pensamiento ¿está activo en la superficie de la mente, o bien está siendo expresado a través de una acción física (por medio de los instrumentos de acción o *karmendriyas*, que incluyen el movimiento, la prensión y el habla)? Estos patrones de pensamiento y sus acciones correspondientes pueden ser de intensidad leve o extrema, o en cualquier punto de la gama intermedia, pero están activos.
2. **Distante, separado, aislado** (vicchinna): Este patrón de pensamiento ¿está menos activo en este momento, debido a que ha habido cierto grado de distanciamiento o separación? Es lo que experimentamos a menudo cuando no tenemos el objeto deseado en nuestra presencia física. La *atracción* o *aversión* sigue ahí, pero deja de tener una forma tan activa como la que tendría si tal objeto estuviera enfrente nuestro; es como si nos olvidáramos de él por ahora. Este pensamiento, si bien permanece *teñido*, ya *no* está *activo* (aunque todavía no está *atenuado*).
3. **Atenuado, debilitado** (tanu): Este patrón de pensamiento ¿está debilitado o atenuado, aunque aún esté presente? A veces uno piensa que un hábito profundamente enraizado se ha *atenuado*, y no es así. Cuando no se está en la presencia del objeto que nos causa *apego* o *aversión*, esa separación puede *aparentar* una *atenuación*, pero en realidad sólo ocurre así debido a que ese objeto no se ve en ese momento.

Esta es una de las grandes trampas en las que caemos al intentar cambiar hábitos o condicionamientos de la mente. Es verdad que primero se requiere cierta *separación* para pasar de la fase *activa* a la más *distante*, pero a continuación es indispensable empezar a *atenuar* la intensidad del *colorido* de ese patrón de pensamiento.

4. **Inactivo, latente, semilla** (prasupta): Este patrón de pensamiento ¿está en una forma *latente* o *inactiva*, como una semilla que por el momento no crece, pero que podría hacerlo bajo las condiciones adecuadas?

Ese patrón de pensamiento podría estar temporalmente en una etapa de inactividad, como cuando uno está durmiendo o la mente está pendiente de otra cosa, pero frente a otro pensamiento o a raíz de alguna imagen visual o auditiva con la que tomamos contacto, se reactiva nuevamente con todo su colorido.

Finalmente, la semilla de los pensamientos coloreados se puede calcinar en el fuego de la meditación, y una semilla quemada ya no puede crecer de nuevo.

¿A dónde va todo esto?: Los patrones de pensamiento se debilitan progresivamente gracias al proceso de la meditación Yoga, pudiendo permanecer mayoritariamente en un estado inactivo. Entonces esas “semillas” latentes se pueden quemar con la meditación profunda, quedando así incapacitadas para volver a crecer. Es esta la manera en que uno se libera de esos patrones de pensamiento previamente *teñidos*.

Ejemplo: Un ejemplo ayudará a entender cómo se manifiestan estas cuatro fases. Para eso describiremos a cuatro personas y su relación con los cigarrillos, de modo que el ejemplo sea claro. Los mismos principios se pueden aplicar a personas, opiniones, conceptos, creencias, pensamientos y emociones, no sólo a los cigarrillos.

- **Persona “A”:** Es alguien que nunca ha fumado ni tuvo deseo de hacerlo. Si ve un cigarrillo lo reconoce como tal. Existe una memoria almacenada en chitta, pero que es totalmente neutra, es sólo un reconocimiento. *No* está *teñida*, es *aklishta*. (Podría suceder que tenga pensamientos teñidos de aversión respecto a los cigarrillos si el hecho que otros fumen le molesta, pero eso ya es un ejemplo distinto).
- **Persona “B”:** Es una persona que fumó por mucho tiempo y dejó de hacerlo hace varios años. Ocasionalmente suele decir “Sería capaz de matar por un cigarrillo”, pero no fuma

por razones de salud. El recuerdo profundo que tiene de los cigarrillos permanece *coloreado* y se expresa tanto en el estado inconsciente como durante la consciencia de vigilia. A veces la memoria de los cigarrillos puede estar inactiva, como cuando esta persona está durmiendo o se distrae con otra actividad; sin embargo a nivel latente la memoria todavía está muy *teñida*, aunque en forma potencial.

- **Persona “C”:** Esta persona también fumó por mucho tiempo, pero ya no lo hace desde hace varios años. Es frecuente que comente: “No, no quiero fumar, ya ni siquiera pienso en un cigarrillo”, aunque al mismo tiempo sus gestos y lenguaje corporal dicen otra cosa. Es posible que tenga memorias mentales muy *teñidas* con *apego*, que no deja salir a la superficie de la consciencia. Hay un distanciamiento en relación a ese patrón de pensamiento, pero la *coloración* no se ha *atenuado* verdaderamente (aunque esté latente durante el sueño o si la mente está distraída en otra cosa). *No* es este tipo de bloqueo lo que se pretende conseguir con la ciencia del Yoga.
- **Persona “D”:** Es el caso de alguien que fumó por años y también lo dejó hace tiempo. Después de esforzarse un período tratando de alcanzar la etapa de separación o aislamiento (Vicchina), decidió sentarse a meditar con este deseo, dejó emerger la consciencia del *apego* y se abstuvo cuidadosamente de involucrarse con aquello que surgió, luego de lo cual pudo ver que la coloración fue disminuyendo gradualmente. Durante ese lapso, los patrones de pensamiento fueron a veces activos, otras distantes y otras temporalmente latentes, pero ahora es como si fuera un no fumador. El deseo ha vuelto a su calidad de semilla o se ha ido totalmente, no sólo mientras duerme o su mente está distraída, sino también cuando tiene un cigarrillo real cerca de sí.

Qué hacer

Sé consciente de la fase en la que se halla cada pensamiento: Es necesario que *observemos* a menudo nuestro proceso mental sin juzgarlos, suavemente, tomando consciencia de la etapa en la que está el colorido de los patrones de pensamiento. Esto no tiene por qué ser un proceso arduo, incluso puede ser algo entretenido de hacer. Es divertida la forma en que la mente salta de una cosa a otra tan rápidamente, ya sea internamente o a través de los sentidos, buscando y reaccionando a aquello que desea.

La mente es como un tren en el que constantemente viaja una gran cantidad de pensamientos, y muchos de éstos están *coloreados*. Esta es la forma como la mente funciona, no es algo *bueno* o *malo*. El hecho de darnos cuenta de los patrones de pensamiento que están teñidos y comprender su naturaleza al catalogarlos, aumenta nuestra capacidad de *observar* el proceso en su totalidad, y simultáneamente nos libera de los *coloridos*. Así los insights de tipo espiritual pueden acceder más fácilmente a la consciencia durante la meditación o en la vida diaria.

Dile a tu mente: “Este pensamiento teñido sólo me va a traer dolor y sufrimiento.
Mente, déjalo que se vaya”

Enséñale a la mente respecto a los coloridos: Entrenar la mente de modo que entienda perfectamente que un *colorido* sólo nos va a traer problemas, es una parte extremadamente importante en el proceso de *atenuar* o *disminuir* la *coloración* de los patrones de pensamiento que están teñidos.

Eso implica darle a entender que “Esto no me sirve, no es conveniente” (Este punto se analiza en la próxima sección). Es este entrenamiento el que permite iniciar la *atenuación* de los coloridos (El proceso se inicia con la observación y progresa hacia la atenuación). Es algo similar a cuando se le enseña a un niño pequeño. Todo empieza con la rotulación y reconociendo lo que

es *útil* y lo que *no es útil*. No se trata aquí de hacer un juicio moral en el sentido de si es bueno o malo, es más bien como quien va en un viaje y en un momento dado, decide que es más conveniente doblar a la derecha que a la izquierda.

A menudo estamos metidos en un círculo vicioso: Es frecuente que los pensamientos *teñidos* oscilen entre el estado activo y el distante, creándose una especie de círculo vicioso entre ambos estados. Es decir, o están activos generando desafíos, o nosotros estamos en condiciones de distanciarnos un poco de ellos, como quien toma unas vacaciones.

Romper este circuito: Sin embargo, si estamos metidos en uno de esos círculos viciosos, es posible que nunca lleguemos a *atenuar* verdaderamente un *colorido*, para que quede en calidad de semilla. Es importante no perder de vista esta condición, y dedicarse deliberadamente a reducir la intensidad o la fuerza del *colorido*.

La atenuación más intensa y profunda se consigue en la quietud y el silencio de la meditación.

La meditación atenúa los coloridos: Es aquí donde la meditación adquiere un enorme valor respecto a liberarnos de estos profundos recuerdos o impresiones. Para esto nos sentamos quietamente, centramos la mente y dejamos intencionalmente que este proceso cíclico se manifieste a la luz de nuestra consciencia, y así de a poco se va debilitando de modo tal que podemos experimentar el silencio más profundo, donde es posible entrar en mayor contacto con los aspectos espirituales de la meditación.

¿Quiero entrenar mi mente respecto a lo que es *útil* y a lo que *no lo es*?

¿Estás dispuesto a entrenar tu mente?: Al principio de este documento hablamos sobre los pensamientos negativos para ejemplificar cómo *rotularlos*. Dimos el simple ejemplo de decir internamente “Negativo” o “Inútil” y así *catalogar* un pensamiento.

Enséñale a la mente: “Mente, esto *no* es útil, no me sirve” “Mente, esto es útil, me sirve”

Ahora, el siguiente paso del proceso es evaluar si el pensamiento es *útil*, beneficioso o *no lo es*. Esto a su vez nos lleva a preguntarnos si queremos cultivar ese pensamiento o no, y si lo vamos a llevar a la acción o no. Por ejemplo, nos podemos preguntar “¿*debería hacerlo o no?*”, “¿*le debería dar energía a esto o mejor lo dejo pasar?*”

Una secuencia de este tipo podría ser:

- 1.- “Este pensamiento está teñido. Es rechazo, pero es leve”.
- 2.- “No veo bien. Necesito ver esto más claramente”.
- 3.- “Mente, esto no es beneficioso, no es útil”.
- 4.- “No voy a hacer nada a partir de esto. Mente, necesitamos mirar esto más de cerca y evitar cualquier acción al respecto por ahora”.

O así:

- 1.- “Este pensamiento está coloreado. Es apego y es bastante intenso”.
- 2.- “La mente está fantaseando, pero puede ver esto claramente”.
- 3.- “El pensamiento tiene ciertas cualidades puras, sátvicas”.
- 4.- “Esto puede estar teñido, pero es realmente beneficioso y le sirve a otras personas”.
- 5.- “Lo voy a hacer, pero mente, no olvides hacerlo por los otros”.

O así:

- 1.- “Esto está teñido. Ya lo he explorado, ya me he enfrentado a esto antes”.
- 2.- “Mente, esto *No es Conveniente* en este momento”.
- 3.- “No te enredes en esto ahora. Déjalo ir”.
- 4.- “Mente, enfócate en la quietud que está detrás de todos estos pensamientos”.

Cultiva la función superior de la mente: La evaluación de los pensamientos para catalogarlos como *Útiles* o *No* se realiza usando la función de la mente llamada buddhi, que es el aspecto de la mente más importante de cultivar. La mayoría de las veces es bastante obvio darse cuenta de si un pensamiento es *Beneficioso* o *No*; sin embargo, hacer este proceso conscientemente es una parte muy importante del entrenamiento mental.

Dile a tu mente: “Útil”, “Conveniente” “No es útil”, “Inconveniente”

Habla contigo mismo: Entonces, le dices a la mente de manera silenciosa, internamente, “*Útil*” o “*Inútil*”, “*Provechoso*” o “*Inconveniente*”. De alguna forma, uno se lo dice como si le estuviera enseñando algo a un niño pequeño, amorosamente, pero dejando muy claro si eso es *Conveniente* o *No Conveniente*.

Cuando uno dice que un pensamiento *No es Útil* cuesta menos dejarlo ir, evitando así que se convierta en una secuencia de pensamientos *No Convenientes*, y además es menos probable que ese pensamiento sea llevado a la acción, acción que sería generada sólo desde el hábito.

Cultiva los pensamientos útiles: Es más fácil cultivar un pensamiento si es *Útil* y convertirlo en una acción externa si es apropiado. De esta manera uno va cultivando más pensamientos *Útiles* y desechando más pensamientos *No Convenientes*. Esta es una parte extremadamente importante del proceso de estabilizar y purificar la mente, que crea las condiciones para la meditación avanzada y Samadhi.

Esta rotulación se aplica a todo tipo de pensamientos: *Catalogar* los pensamientos como *Útiles* o *No* es aplicable a virtualmente todos los tipos de *observación* descritos en este artículo.

¿Cómo se relaciona esto con las cuatro funciones de la mente?

Todas las prácticas de observación que se han descrito aquí se llevan a cabo en el área de las Cuatro Funciones de la Mente. Mientras más de estos aspectos se catalogan y observan, más se pone en evidencia la delicada simplicidad del proceso interno de las cuatro funciones.

- **Manas:** impulsa las acciones y los sentidos; es la mente sensorial, que procesa.
- **Chitta:** es el depósito de las impresiones o recuerdos latentes.
- **Ahamkara:** es el “yo-hacedor” o ego (aunque no “egotista”).
- **Buddhi:** es la parte que sabe, decide, juzga, discrimina.

Observa conscientemente las Cuatro Funciones de la Mente mientras están en funcionamiento.

¿De dónde viene el pensamiento?: Cuando uno se dedica a *observar* conscientemente las Cuatro Funciones de la Mente se podría preguntar “¿De dónde apareció o surgió este pensamiento, esta emoción, esta sensación, esta imagen o esta impresión?” No es una pregunta relativa a la historia de vida o a dinámicas de la psique sino de logística. ¿Dónde estaba ubicado

este patrón de pensamiento un momento atrás, antes de emerger? Y uno se da cuenta que surgió desde un lugar donde estaba descansando, que es el reservorio del campo mental llamado *chitta* en la ciencia del Yoga. En realidad, cualquier pensamiento que emerja, *siempre* emerge desde *chitta*.

Entonces, ¿qué sentido tiene hacerse esta pregunta, si la respuesta es siempre la misma? Es parte del autoentrenamiento, de convertirse en un *observador* del proceso. Además, facilita el que uno pueda tomar cierta distancia del pensamiento, y permite ver con claridad e instantáneamente que “Este pensamiento no es lo que yo soy! Yo soy *diferente* de mis pensamientos! Yo soy el que *observa* todos estos patrones de pensamiento!”

¿Cómo me llegó a afectar este pensamiento?: Lo anterior hace posible que te preguntes y reflexiones “¿Cómo quedé atrapado en este patrón de pensamiento? ¿Cómo me enredé en esto, pensando que esto es lo que yo soy, que es algo que tiene que ver *conmigo*? ¿Por qué este patrón de pensamiento no es neutro? ¿Por qué no es un simple recuerdo?”

Aprende que correlacionar este *pensamiento* con algo que tiene que ver *conmigo*, con mi *yo real*, es un *error*.

Uno es capaz de ver el agente colorante, aquello que afectó este patrón de pensamiento en principio neutro, este simple recuerdo, y lo convirtió en otra cosa, en una falsa identidad de lo que “yo soy”, respecto a “*quien soy*”. El efecto de *ahamkara*, el ego, se hace evidente.

Un caso de identidad equivocada: Y así, uno ve que se ha cometido un error—el error del ego, que piensa que este patrón de pensamiento tiene algo que ver *conmigo*. Percatarse de ese error es sabiduría y significa que la función de la mente llamada *buddhi* está viendo claramente, y que *manas*, la mente, está ahora mucho más libre de esos patrones de pensamiento, lo que le permite reaccionar menos desde los hábitos o desde una respuesta condicionada.

Una práctica de muy alto nivel: *Observar* la interrelación de las Cuatro Funciones de la Mente es una práctica de elevado nivel en el camino de la Auto-Realización. Y aunque puede que no lo sea inicialmente, es simple de hacer, debido a que sólo hay cuatro procesos que *observar*. El cien por ciento de los procesos de la mente involucran sólo estas cuatro funciones. El hecho de *observar* estas cuatro funciones conduce automáticamente en dirección de la realización del Ser o Atman, dado que en última instancia es desde aquí desde donde la *observación* se produce.

¿Cómo se relaciona esto con los Niveles de Consciencia?

Nivel de consciencia latente: Los patrones de pensamiento que están teñidos (*klisha vrittis*) y que se hallan en forma latente o inactiva, radican en el tercer nivel de consciencia (ver a continuación). A este nivel se le llama *Prajna*, que también corresponde al Dormir Profundo, al Subconsciente o al nivel Causal.

| <u>AUM</u> | <u>Sánscrito</u> | <u>Estados de Consciencia</u> | <u>Niveles de Consciencia</u> | <u>Niveles de Realidad</u> |
|------------|------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| A | Vaishvanara | Vigilia | Consciente | Denso |
| U | Taijasa | Soñar | Inconsciente | Sutil |
| M | Prajna | Dormir profundo | Subconsciente | Causal |
| Silencio | Turiya/Cuarto | Turiya/Cuarto | Consciencia/Ser/Atman | Realidad Absoluta |

Cuando los pensamientos semilla despiertan
y emergen a través de los niveles de la mente,
generan los pensamientos, las emociones, las acciones y el habla.

Nivel sutil de consciencia: Cuando esos patrones de pensamiento comienzan a activarse empiezan a interactuar en el nivel *Tajasa*, que también es el nivel del Soñar, Inconsciente o Sutil. No es que estos patrones de pensamiento hayan ido realmente a otra parte, es el estado de consciencia el que ha cambiado; ellos simplemente se han vuelto activos, aunque esto no se aprecie conscientemente en el estado de vigilia.

Nivel denso de consciencia: Una vez que los patrones de pensamiento irrumpen el umbral entre consciente e inconsciente, se experimentan en el nivel *Vaishvanara*, de Vigilia, Consciente o Denso, y es ahora cuando empiezan a manifestarse como acciones, palabras o pensamientos. Obviamente una persona que esté en estado consciente, puede no ser consciente del proceso mental que está impulsando una acción determinada. Esta es la manera cómo nuestros procesos inconscientes nos controlan, y es en parte el motivo por el cual necesitamos volvernos conscientes de ellos.

No se trata de bloquear los niveles de consciencia: Es posible pensar que si bloqueamos estos niveles profundos, vamos a poder sentarnos en el estado consciente y disfrutar de una meditación profunda. Puede ser que hacerlo sea tranquilizador, pero no nos va a llevar a una meditación profunda. El Silencio profundo, el Ser, Atman o la Realidad Absoluta está subyacente o más allá de los otros niveles y de los patrones de pensamiento coloreados. Por tanto, es esencial aprender a descorrer el velo de la capa más profunda.

Tres colaboradores: La Concentración, la Expansión y el Desapego.

Tres elementos para descorrer el velo: Existen tres principios o aspectos de la práctica que interactúan entre sí a fin de descorrer el velo.

1. **Concentración:** La mente se entrena para que esté en condiciones de poner atención, de modo que no vagabundee aquí y allá, ya sea por las impresiones que emergen espontáneamente durante la meditación o debido a estímulos externos.
2. **Expansión:** La habilidad para concentrarse se asocia a la disposición de expandir el campo consciente en base a lo que normalmente es inconsciente, incluido el centro de consciencia.
3. **Desapego:** El elemento clave que acompaña a los otros dos es la capacidad de mantenerse imperturbable, sin afectarse ni involucrarse con los pensamientos e impresiones de la mente.

Estos tres elementos hacen posible la observación del campo de consciencia y dirigirse más allá del mismo.

¿Cómo se integra esto con otras prácticas de yoga?

Cuerpo, respiración y mente: Lo mejor es empezar por trabajar los aspectos más burdos del *cuerpo*, la *respiración* y la *mente*, porque así se facilita la posterior realización de las prácticas de observación. Esto no significa que no se pueda comenzar con las prácticas de *rotulación* y *observación* inmediatamente—eso no es cierto. Sin embargo, las prácticas básicas son enormemente beneficiosas. Si el *cuerpo* está incómodo, la *respiración* es irregular o la *mente*

está llena de preocupaciones, las prácticas de *observación* terminan siendo sesiones impregnadas de inquietud y no lo que debieran ser, observaciones contemplativas tranquilas.

Revisar el artículo “Cultivar siete destrezas para la Meditación Yoga”.

Observar la mente por medio de la meditación profunda,
conduce *más allá* del proceso mental.

Las prácticas de *observación* crean las condiciones para realizar las prácticas de meditación más profundas, en las que de manera consciente e intencionalmente uno deja que la atención vaya al lugar o espacio que está más allá de todos los procesos de la mente. En teoría, se podría ir allá directamente, obviando todas las prácticas relativas al cuerpo, la respiración y la mente, incluidas las de *observación*, pero eso es algo extremadamente difícil, y probablemente no sea en absoluto adecuado para la mayoría de quienes están en la búsqueda.

Dónde se ubica la observación dentro de la práctica: La siguiente descripción gráfica muestra la posición relativa de la observación respecto de las otras prácticas.

Prácticas básicas > *Observación* > Meditación profunda.

Para observar el propio proceso mental es necesario que la mente haya alcanzado previamente un cierto grado de estabilidad. La capacidad de observación se desarrolla a continuación, y es lo que conduce a la meditación profunda.

La observación durante la meditación

Discriminar durante la meditación: En última instancia, la única parte desde donde *todos* estos pensamientos y aspectos de la mente se pueden *observar* es el Ser, el Atman. En Yoga este proceso se describe como la discriminación entre Purusha y Prakriti (cuya traducción muy aproximada corresponde a consciencia y materia)

Una enseñanza universal: *Conócete a ti mismo!*
Viaja desde el ser al Verdadero Ser.

Conócete a ti mismo: Independiente de cualquier modelo filosófico que uno siga, este proceso de *catalogar* y *observar* los procesos mentales y los patrones de pensamientos es una práctica profundamente útil en el camino hacia la Iluminación. Es parte significativa de la sabiduría perenne, que sugiere el conocido aforismo “Conócete a ti mismo” como modo de recorrer el camino espiritual, que es el viaje del ser al Verdadero Ser.

La observación es una habilidad esencial: Una de las habilidades más importantes para la práctica de la meditación es la de *observar*, tanto los pensamientos individuales como el flujo completo de los mismos. Es la forma para que la meditación se transforme en el elevado estado de samadhi, que se consigue gracias a una mente capaz de concentrarse sin ser perturbada en absoluto. Entonces, este foco (*ekagra* o enfoque dirigido en una sola dirección) junto a la capacidad de mantenerse imperturbable frente a los pensamientos (desapego o *vairagya*), permiten atravesar naturalmente las capas o niveles de consciencia y que uno se expanda hacia Aquello que está más allá.

Paciencia y práctica: Hacer este proceso de *catalogar* y *observar* requiere de paciencia y práctica. Como la mayoría de las cosas, parece difícil al principio, pero en realidad es fácil de hacer.

CUADRO RESUMEN

*La Meditación Yoga nos lleva de un modo sistemático a darnos cuenta que:
"Yo no soy mis pensamientos! Quien soy es el Ser, el Observador de los pensamientos!"*

¿En qué estado se halla mi mente habitualmente?

- 1.- Kshipta, alterada, preocupada.
- 2.- Mudha, embotada, pesada.
- 3.- Vikshipta, distraída, parcialmente enfocada.
- 4.- Ekagra, enfocada, dirigida en una dirección.
- 5.- Nirrudah, altamente controlada, regulada.

¿Cuál de las cualidades o gunas es la que predomina en este pensamiento?

- 1.- Sattvas, iluminada, leve, espiritual.
- 2.- Rajas, activa, estimulante, movilizadora.
- 3.- Tamas, estática, estable, inerte.

¿Qué tipo de pensamiento es éste?

- 1.- Pramana, claro, correcto, válido.
- 2.- Viparyaya, malinterpretado, confuso.
- 3.- Vikalpa, conceptualizado, fantasía.
- 4.- Nidra, sueño, enfocado en el no ser.
- 5.- Smriti, memoria, recuerdo.

¿Cómo sé que esto es verdadero?

- 1.- Pratyaksha, percepción o experiencia.
- 2.- Anumana, deducción o pensamiento.
- 3.- Agama, testimonio oral o escrito.

¿Cómo interactúan las cuatro funciones de la mente con este pensamiento?

- 1.- Manas: impulsa las acciones y los sentidos.
- 2.- Chitta: depósito.
- 3.- Ahamkara: "yo-hacedor"
- 4.- Buddhi: decide, juzga, discrimina.

Este pensamiento, ¿está coloreado o no?

- 1.- Klishta, coloreado, afectado.
- 2.- Aklishta, no coloreado, inafectado.

Este pensamiento, ¿es útil o no?

- 1.- Útil para el crecimiento.
- 2.- Inútil para el crecimiento.

Si el pensamiento está teñido, ¿qué coloridos predominan?

- 1.- Avidya, olvido espiritual, que está velado.
- 2.- Asmita, asociado a la individualidad.
- 3.- Raga, atracción o apego.
- 4.- Dvesha, aversión o rechazo.
- 5.- Abhinivesha, resistencia a la pérdida, miedo.

¿En qué fase se encuentra el colorido de este pensamiento?

- 1.- Udaram, activo, despierto.
- 2.- Vicchinna, distante, separado.
- 3.- Tanu, atenuado, debilitado.
- 4.- Prasupta, inactivo, latente, semilla.

¿Cómo funciona este pensamiento respecto a los cuatro niveles de consciencia?

- 1.- Vaishvanara, vigilia, consciente.
- 2.- Taijasa, sueño, inconsciente.
- 3.- Prajna, dormir profundo, subconsciente.
- 4.- Turiya, cuarto, observador, consciencia.

¿Es este patrón de pensamiento lo que yo soy?

- 1.- Sí, es lo que yo soy.
- 2.- No, *no* es lo que yo soy.