



# **LAS CLAVES DE LA MEDITACIÓN**

LA MENTE

VRITTIS, VASANAS Y SAMSKARAS

BINDU VISARGA

# LA MENTE

La mente: estructura y funcionamiento:

Según el Vedanta, la mente se denomina *antahkarana* y consta de 4 elementos:

- **Manas**, lo que busca placer y evita dolor, lo sensorial: Su función es la de **aceptar o rechazar la información que le envían los sentidos**. Está constantemente activado por el aluvión de información recibida por los sentidos exteriores e interiores. Hace uso de los *indriyas*, de los 10 sentidos, 5 de acción (*karmendriyas*) y 5 de cognición (*jñanendriyas*). Realiza las funciones discursivas de la mente como pueden ser **pensar y dudar**. Por eso la práctica de *Prathyara* o interiorización es tan importante para minimizar la actividad general de la mente. **Los sentidos son la mayor fuente de distracción para la mente**. En armonía *manas* es equilibrado, sereno y concentrado. En estado natural es muy agitado, y en desarmonía es torpe.

- **Buddhi**, la **sabiduría**: Lo que no cambia de ti, tu esencia. La facultad que está por encima de la mente razonadora. Es la capacidad de discernir. Si está en armonía, deja de oscilar y **se convierte en la consciencia testigo** – *sakshi*. Si pierde la capacidad de discriminar, puede aparecer la preocupación. Si está en desarmonía, el ego ocupa su lugar produciendo confusión y juicios falsos.

- **Ahamkara**, el **ego**: El principio de identificación bajo el cual el ser humano se concibe a sí mismo como un individuo separado del resto de la manifestación de la naturaleza. Produce **el deseo, el apego, la aversión y el sufrimiento**. Si está en armonía, colabora con el avance del individuo hacia su perfeccionamiento y cuando se estabiliza, produce el cese de las oscilaciones de *chitta*, la memoria o impresiones en el subconsciente (*samskaras*). Si está **en desarmonía, aflora *samskaras* negativos que generan inseguridad, miedo y sentimientos negativos**.

*Buddhi* y *Ahamkara* constituyen el aspecto interior de la mente. Mientras que *Manas* y *Chitta*, están volcados hacia el exterior, a través de los sentidos.

- **Chitta**, el **subconsciente, deseo, memoria, recuerdos**. Es el conjunto de experiencias, impresiones mentales subconscientes (*samskaras*) y arquetipos almacenados en la mente, que pueden traerse a la superficie a través de la meditación. *Chitta* integra la memoria con las reacciones emocionales subconscientes.

## CÓMO SE MANIFIESTA CHITTA:

*Chitta* puede manifestarse en cualquiera de las 5 formas:

- **Kshipta:** la mente está totalmente **perturbada, inquieta, preocupada**. No sería solamente que **la mente está distraída**, sino que se **le suma el estar negativa, intensa y emocional**.
- **Mudha:** embotada, **torpe, pesada, olvidadiza**. En esta estructura de la mente entramos cuando no queremos hacer nada y estamos desganados.
- **Vikshipta**, la mente está **agitada, distraída**, y en algunas ocasiones está estable o centrada. Este es un **estado muy común en la meditación cuando la atención se mueve fácilmente** hacia un lado y hacia el otro. La mente puede concentrarse por periodos cortos de tiempo y se distrae a cada rato.
- **Ekagrata**, la mente está **concentrada, enfocada en un solo punto**. Cuando la mente ha alcanzado la capacidad de estar en un solo punto, **comienza la práctica verdadera de meditación**. Cuando estamos aquí, estímulos externos o internos no van a distraernos.
- **Nirodhah**, suspensión de toda actividad. La mente nirodhah está altamente **regulada, controlada**. Más que **controlar o suspender los pensamientos**, en esta forma la mente **se vuelve progresivamente más silenciosa en la medida que la meditación avanza y se hace más profunda**. No es que el pensamiento desaparezca o se reprima, es que la atención se desplaza hacia el interior. En esa profunda quietud hay un **dominio sobre el proceso de la mente.**

Los **dos estados más deseables** para la práctica de meditación serían **los dos últimos**, en los que la mente está enfocada o en suspensión de toda actividad.

El funcionamiento general es el siguiente:

La **información recibida por los sentidos pone en marcha manas y chitta**, siendo el ego (ahamkara) el que decide si se identifica y hace suyas las sensaciones recibidas en función de la información almacenada en chitta, y finalmente buddhi, juzga y decide.

### **La mente está condicionada por 3 parámetros:**

El **tiempo, el espacio y la causalidad** (ley de causa/efecto).

El tiempo es un filtro, cualquier hecho que ocurra pasa por este filtro. La mente funciona sobre las experiencias del pasado e imagina el futuro. **Rumiamos el pasado y pensamos en el futuro**, sin embargo, rara vez vivimos en el ahora, en el momento presente. Si pudiéramos liberarnos de las experiencias pasadas e impidiéramos que la mente imaginara el futuro, podríamos disfrutar del ahora.

No se puede alcanzar el estado más elevado de samadhi sin **liberarse de los condicionamientos de la mente**.



# VRITTIS, VASANAS Y SAMSKARAS

Todas las **marcas del pasado están registradas en nosotros bajo la forma de impresiones**, de samskaras. Se trata de una memoria en **gran parte inconsciente** y los recuerdos permanecen en nosotros, pero no tenemos acceso directo a ellos.

Las **olas de la mente producidas por formas de pensamiento se llaman vrittis**.

**Vritti es el movimiento del pensamiento**, generan inquietud mental. Realmente significa "remolino", son las olas de pensamiento que surgen en el antahkarana, en la mente o chitta. Son el efecto de avidya y realmente ayudan en la evolución del hombre hasta que alcance la perfección o liberación (jivanmukti).

**Cuando los vrittis se afianzan, pasan a denominarse vasanas**. Los vasanas son **hábitos mentales**. Si se refuerzan pueden pasar a **convertir en samskaras**, las tendencias básicas del ser humano, es lo que encarna. Son las impresiones latentes, los deseos que quedan en la mente por causa de las experiencias previas. **La eliminación de los vasanas significaría imposibilitar el surgimiento de estados como el de ira y similares**, incluso en presencia de las causas que los provocan.

La psicología del Yoga que estudia el funcionamiento de nuestra mente desde un enfoque teórico y práctico, engloban todas estas cuestiones en los samskaras.

Un **samskaras sería cualquier tipo de acción, pensamiento o palabra que deja impresiones en el subconsciente**. Pero estas impresiones son fuertes impulsos que condicionan nuestra manera de actuar e influyen en nuestros pensamientos, emociones, sensaciones, etc. De esta manera **marcan los rasgos de nuestra personalidad** y la forma de **ser, de actuar, de sentir y de hablar**. Prácticamente, todas nuestras acciones serían frutos de ellos.

Pero no todos van a ser negativos, **algunos generan buenos hábitos y acciones, como meditar, hacer yoga, etc.**

También hemos de tener en cuenta que no todas las acciones contribuyen a la formación de samskaras. Sobre todo, las que realizamos con plena conciencia son las que van a dejar mayor huella en nuestra mente. Samskara vendría a significar “la huella, el impacto de la acción que realizamos con total conciencia de su objetivo”.

Cuando realizamos esa acción se deposita una impresión sutil en nuestra mente y **cada vez que repetimos esa acción la huella se marca más, se vuelve más fuerte**. De esta manera **generamos un hábito**. Cuanto más arraigado esté este hábito, menos dominio tenemos sobre nuestra mente cuando intentamos realizar una acción que sea contraria a él. **Cuando estos hábitos se vuelven lo suficientemente fuertes como para alterar nuestro proceso de pensamiento son samskaras**.

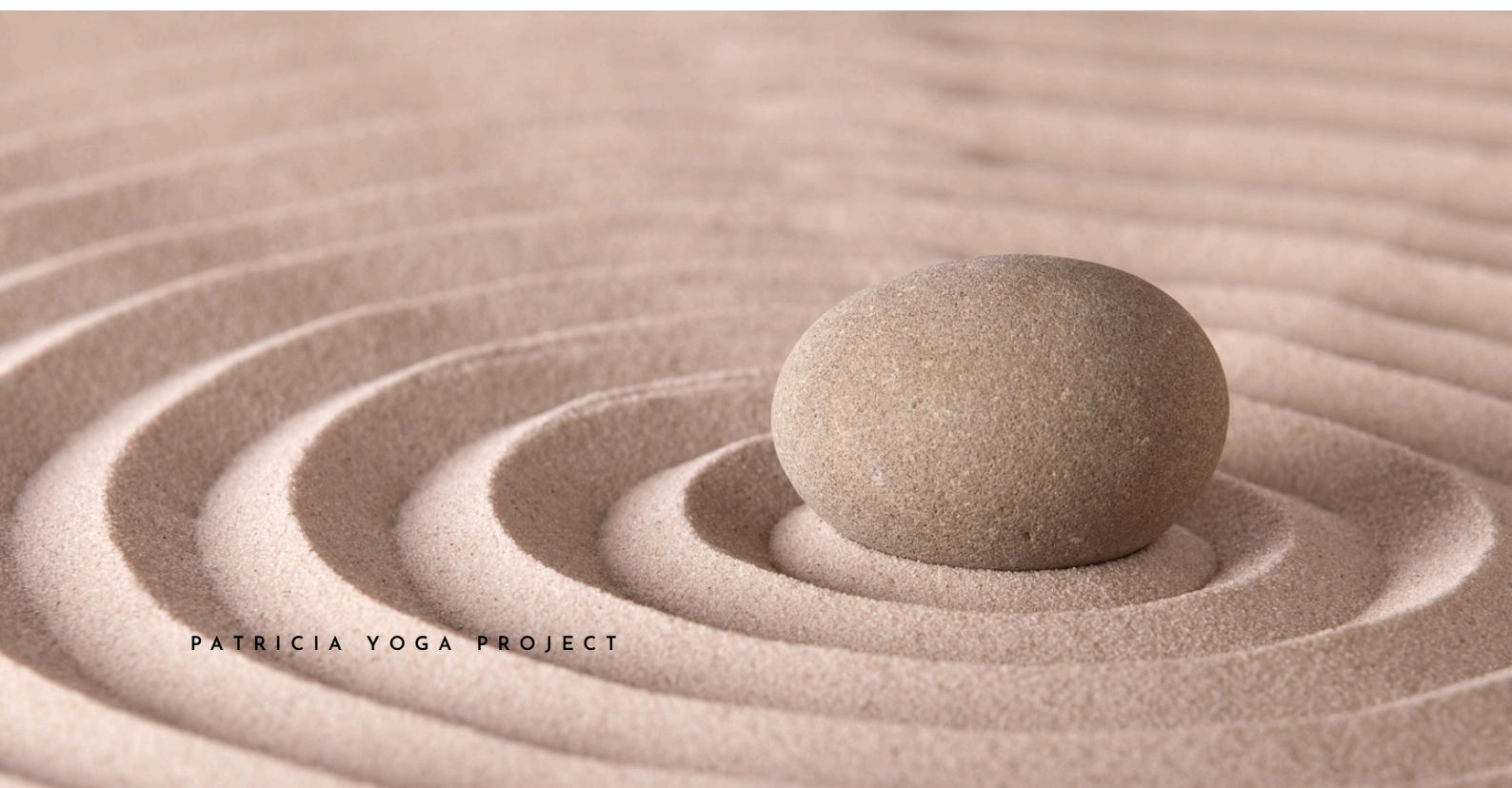
Podemos concluir que los samskaras y vasanas **son nuestra propia creación**. Si nos entregamos a ella y no buscamos una alternativa, estas huellas **marcarán nuestro destino**.

Nuestra mente es un almacén de *samskaras* negativos y positivos, depende de nosotros ejercer o no nuestra fuerza de voluntad y determinación para fortalecer o eliminar algunos de ellos.

*“Un hábito no crece si no se lo alimenta”*

Los *kleshas*, las 5 fuentes de sufrimiento son las que generan *vrittis*. Por eso la práctica de yoga se basa en calmar y eliminar *vrittis*.

Las fuentes de sufrimiento son invisibles a nuestros ojos, pero el sufrimiento, *klesha*, sí lo vemos.



# BINDU VISARGA

La palabra *Bindu* significa "gota o punto". Este centro energético **es la bodega de todos los karmas de la vida anterior del ser humano**. Estos no están únicamente en forma de vasanas, sino también en forma de recuerdos. ***Bindu* se considera como el origen de la creación**. Es también la puerta por donde la existencia material retorna a su origen.

Su situación es la **parte posterior de la cabeza**, en la parte occipital.



El símbolo de Bindu **es la luna**, por lo que también **se conoce como Chandra chakra**. Se representa con la **luna creciente y la gota blanca**, que es el néctar goteando hacia visuddhi chakra. La luna creciente indica que bindu está estrechamente relacionado con fases de la luna, al igual que las fluctuaciones endocrinas, emocionales y mentales de los seres humanos.

El símbolo de Om, también contiene una representación de bindu en su parte superior, como un punto sobre una luna creciente.

Está **interconectado a visuddhi chakra (chakra garganta) a través de la red de nervios que pasan por la porción interior del orificio nasal**, a través de lalana chakra, que se encuentra en el paladar. Por lo tanto, **cuando se armoniza y despierta vishuddhi, también sucede de manera simultánea en bindu y lalana**.

En las escrituras tártricas se dice que **dentro del bindu**, en la parte posterior de la cabeza, **la luna secreta un fluido vital conocida como el néctar**. Este fluido trascendental **gotea hacia la conciencia individual** a partir de bindu visarga.

A través de *kechari mudra* somos **capaces de atrapar este preciado néctar** que gotea desde *Bindu*.

# CUANDO DEJAS DE REACCIONAR, COMIENZA LA VERDADERA MEDITACIÓN

- K R I S H N A M U R T I -

- 
- No medites para sentirte bien. Medita para estar presente, incluso cuando no te sientes bien.
  - No busques un estado especial. Solo siéntate y observa.
  - El ser no se encuentra en lo que piensas. Se encuentra cuando dejas de pensar.

Patricia Yoga Project