



LAS CLAVES DE LA MEDITACIÓN

LOS KLESHAS

LOS KLESHAS

Los *kleshas* **son las aflicciones y emociones negativas** que toman el poder de nuestra mente y nos **distorsionan la manera en que percibimos la realidad**.

Tipos de *kleshas* según el esquema de Amable Díaz (maestra de meditación):

- **Emocionales** (miedos irracionales, miedo a enfermar, a la vejez, a equivocarse)
- **Mentales** (obsesiones o pensamientos repetitivos, exceso de preocupación, estados de ánimo negativo)
- **Afectivos** (exceso de necesidad de aprobación, no sentirse querido)
- **De la infancia.**
- **Psicológicos** (ansiedad, depresión, agresividad)

Todas **estas fuentes de sufrimiento producen *vrttis*** en la mente, fluctuaciones mentales. El trabajo de Yoga está encaminado a **calmar y eliminar estas fluctuaciones que nos hacen sufrir**.

Dentro del **grupo de los intelectuales**, tenemos:

1. *Avidya*: ignorancia
2. *Asmita*: egoísmo

De **tipo emocional** son:

3. *Raga*: deseo, apego...
4. *Dwesha*: aversión, repulsión...

De **tipo instintivo**:

5. *Abhinivesha*: miedo a la muerte

Todos estos patrones de pensamiento que asociamos con nuestra realidad, consideramos que son reales y **nos impide ver las cosas como son realmente**, sin nuestras expectativas.

De **avidya se van a originar los demás**, que son los obstáculos que impiden la visión correcta, el conocimiento y que nos mantienen en la ignorancia existencial.

Asmita, es una cuestión de identificación. Este klesha nace del anterior y de la comprensión errónea de la realidad. Identificamos nuestro ser completo, con una parte de nuestra mente – ahamkara, la consciencia de individualidad, la identificación con la personalidad, con la identidad, quiere decir que realmente desconocemos la naturaleza de la mente, y aún nos identificamos con el cuerpo, pensando que somos este cuerpo.

Raga, el apego al placer. Nuestra consciencia egocéntrica, dominada por la pasión, busca el placer como elemento director de nuestro comportamiento. Un placer efímero, y que genera insatisfacción una vez alcanzado. Cuando la búsqueda del placer real debería estar enfocada en encontrar el verdadero placer, profundo, inacabable y potencialmente permanente, de la estabilidad de nuestra mente.

Dweshha, aversión a la insatisfacción o al Dolor. En realidad, es la otra cara de la moneda de raga. Causa la repulsión a las cosas que no nos gustan.

Abhinivesha, el miedo a la muerte, consiste en el apego a la vida. Está profundamente integrada en nuestro sistema nervioso como ser vivo. Todos nuestros miedos nacen -directa o indirectamente- de un miedo básico, que es el miedo a la muerte.

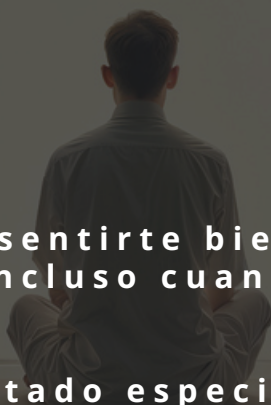
Patanjali nos dice que debemos permanecer **atentos a los engaños de nuestra propia subjetividad** y ser capaces de adoptar otro punto de vista sin encerrarnos en las apariencias.

Cuando la mente se ve **alterada por pensamientos negativos,** la solución propuesta es **cultivar la actitud mental opuesta, tener pensamientos positivos.** Es decir, nuestras respuestas emocionales o pensamientos, al final, fluyen de nuestra visión del mundo y si podemos cambiar esa visión cambiamos nuestros pensamientos.



CUANDO DEJAS DE REACCIONAR, COMIENZA LA VERDADERA MEDITACIÓN

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

- 
- A person is seen from behind, sitting in a meditative lotus position on a dark, reflective floor. They are centered under a vertical beam of light that illuminates the wall behind them. The overall atmosphere is calm and contemplative.
- 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