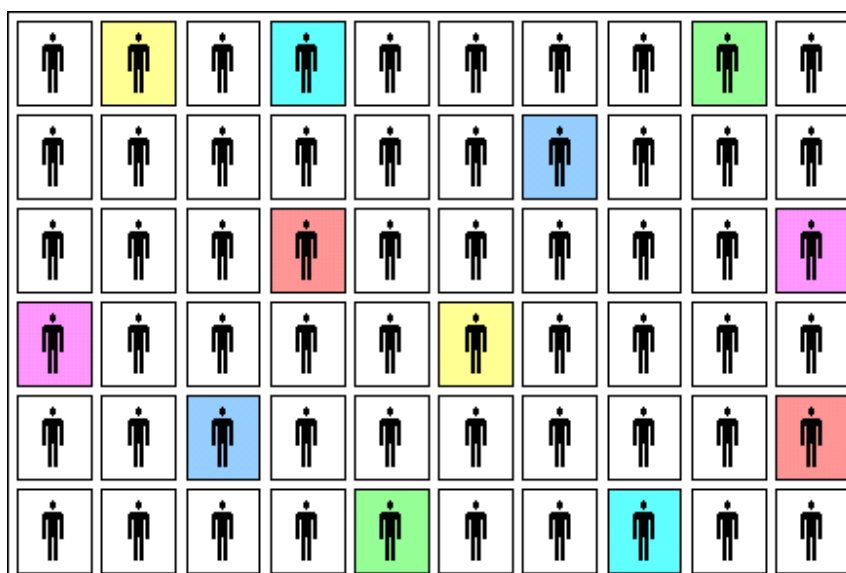


Decolorar los Pensamientos que están Teñidos a través del Yoga

Swami Jnaneshvara Bharati

La siguiente tabla explica de manera simbólica la forma en que los patrones de pensamiento del campo mental pueden estar coloreados con miedo, rechazo, apego, egoísmo o ignorancia de nuestra verdadera naturaleza (que son los cinco kleshas descritos en Yoga) (Yoga Sutras 1.5, 2.3). Estos pensamientos teñidos o vrittis son los obstáculos que nos impiden el acceso a la luz, la paz y el gozo que se encuentran en el núcleo de nuestro ser espiritual. **Reducir esta coloración es la clave** para acceder al desapego (vairagya) y la libertad.

Patrones de pensamiento o Vrittis Klishta (en color) y Aklishta (en blanco) en el campo mental



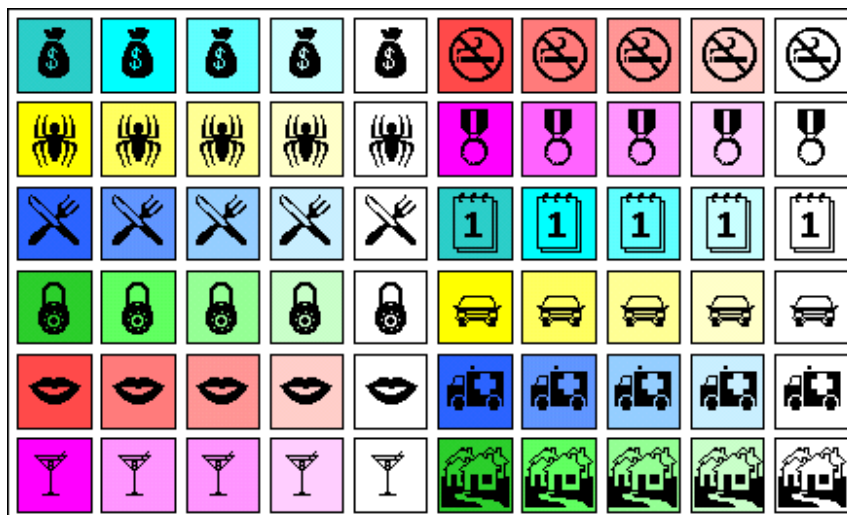
Ver el artículo “Observar tus Pensamientos, una práctica Yóguica”

Los Yoga Sutras plantean que el **Yoga es el control o dominio (nirodhah) de los patrones sutiles de pensamiento del campo mental** (sutra 1.2), y que cuando esto se consigue, el Observador, el Verdadero Ser, yace en su verdadera naturaleza (Sutra 1.3). A esto se le llama Auto-realización. Patanjali declara que estos patrones de pensamiento interferentes pueden estar coloreados (klishta) o no estar coloreados (aklishta); los que están coloreados causan sufrimiento y los que no están coloreados no causan sufrimiento (sutras 1.5, 2.3). Dichos patrones de pensamiento se pueden referir a personas (como en el ejemplo del cuadro), objetos, opiniones, creencias, e incluso a instrumentos con los cuales obtenemos experiencia, como los sentidos y aspectos sutiles de la mente. Estos son los coloridos de nuestros samskaras, las impresiones o memorias profundas que desencadenan nuestro karma, nuestras acciones.

El proceso de la meditación Yoga está constituido por tres tipos de prácticas, la concentración, el desapego y la expansión del estado consciente, y la clave de este proceso está dada por la **decoloración de los pensamientos negativos o que no son útiles**. Esta decoloración se logra haciendo que los klishta vrittis (patrones de pensamiento coloreados) se

vayan debilitando y convirtiendo en aklisha vrittis (patrones de pensamiento no coloreados). **El resultado que se obtiene es la realización del Ser**, que siempre estuvo ahí, bajo las capas de falsas identidades. Es algo así como remover las nubes que oscurecen la visión de la realidad interna más profunda.

El objetivo es reducir gradualmente el colorido, a través de la Meditación Yoga y las prácticas relacionadas



El proceso de reducir los cinco kleshas, es decir el miedo, el rechazo, el apego, el egoísmo y la ignorancia de nuestra verdadera naturaleza, es similar a la atenuación de los colores en los ejemplos del cuadro anterior. **Los klisha vrittis se van destiñendo**, van perdiendo el color (en cuatro etapas) y se van convirtiendo en aklisha vrittis, gracias a la meditación y a las otras prácticas yóguicas. Finalmente, ellos se decoloran completamente (aklisha) en el fuego interno de la meditación. Esto no significa que uno se transforme en una especie de robot o se vuelva indiferente, pasivo, y deje de disfrutar de la vida y del mundo; lo que sucede es que el colorido deja de tener influencia sobre nuestros sentidos, seas éstos externos o internos, y ya no nos mantiene bajo su control.

Los patrones de pensamiento no son eliminados, pero pierden su potencia cuando su colorido se ha atenuado. **Los patrones de pensamiento que estaban teñidos se convierten en simples recuerdos**, careciendo ya de la capacidad para controlarnos, alterarnos o distraer nuestra atención. Con este debilitamiento de los coloridos la meditación se hace más fácil. La vida del mundo externo se puede disfrutar mucho más, a medida que uno se hace consciente de la verdad espiritual del centro de consciencia, que es la realización del Ser.