

La Anatomía de la Mente y la Liberación

Un estudio profundo de los Yoga Sutras de Patanjali (2.1 - 2.11)

El sistema del Kriya Yoga, la disolución de los Kleshas (Coloridos) y el retorno al Samadhi.



PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Minimizar los coloridos más densos

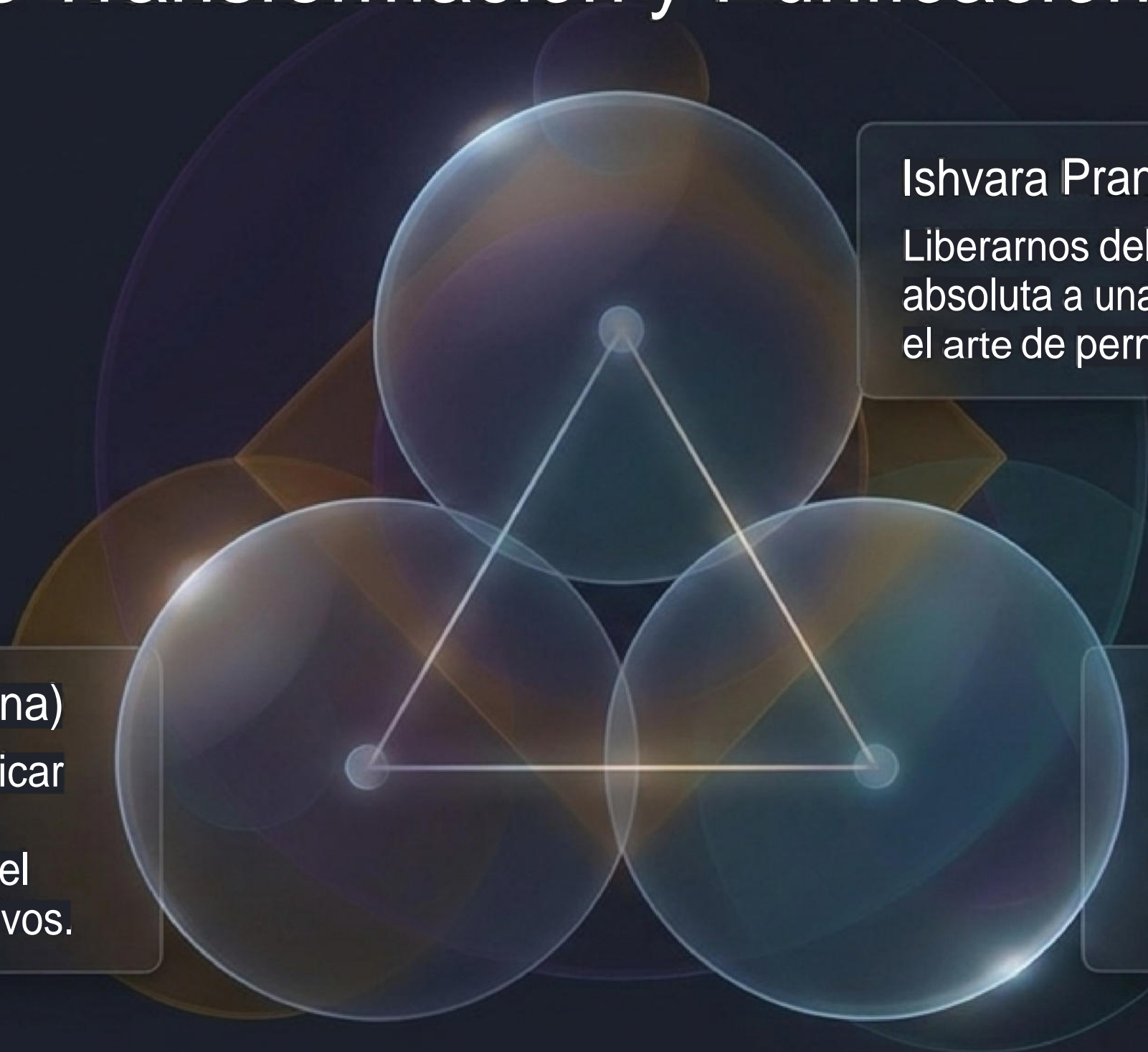
Yoga Sutras 2.1 – 2.9

Comprendiendo la mecánica de la ignorancia, el ego, el apego, la aversión y el miedo para purificar la mente.



tapah-svadhyaya-ishvara-pranidhanani kriya-yoga

Las 3 Etapas de Transformación y Purificación



Tapas (Austeridad y Disciplina)

Entrenamiento férreo para purificar los sentidos. Liberación de las reacciones mentales mediante el dominio de los impulsos sensitivos.

Ishvara Pranidhana (Devoción y Abandono)

Liberarnos del EGO y del control. Entrega absoluta a una conciencia superior e intuitiva; el arte de permitir.

Svadhyaya (Autoestudio)

Indagación de nuestra naturaleza física, energética y mental. Permite percibir una nueva realidad y cambiar el paradigma hacia un ser extracórporeo.

samadhi-bhavana-arthā klesa-tanu-karana-arthas ca Cultivar Samadhi y Atenuar las Aflicciones

El Mecanismo

Al condicionar la mente mediante el Kriya Yoga, cambiamos su naturaleza. Minimizamos los patrones de pensamiento coloreados (kleshas).

Fricción
Psicológica
(Kleshas)

El Resultado

Alcanzamos un estado sin Ego y sin reacción. Esta claridad de percepción nos permite despertar del sueño o ilusión en el que estamos sumergidos.

Claridad y
Ecuanimidad
(Samadhi)



avidya-asmita-raga-dvesa-abhinivesa

El Árbol de las Aflicciones: Los 5 Coloridos Mentales



avidya ksetram uttaresam prasupta-tanu-vicchina-udaranam

Avidya: El Causante Único y sus 4 Estados

La comprensión defectuosa es la matriz de todos los obstáculos.
Su impacto varía en cuatro fases operativas:

1. Dormido (Prasupta)

Inactivo, oscuro y apenas discernible en el subconsciente.

2. Atenuado (Tanu)

Debilitado por la práctica, con impacto reducido.

3. Interrumpido (Vicchinn)

Separado momentáneamente, oscilando con otros estados.

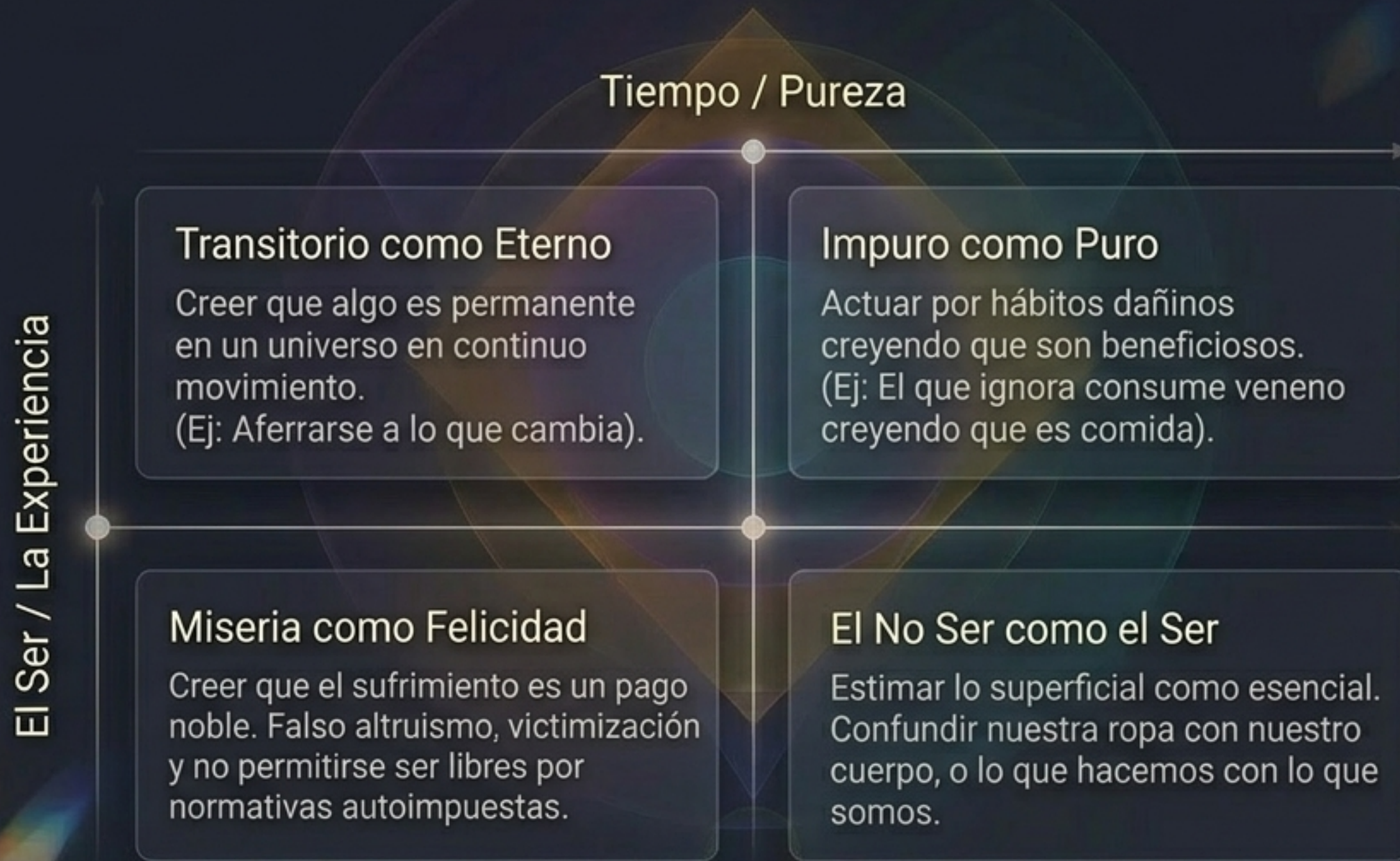
4. Activo (Udaranam)

Visible y dominante.
Produciendo pensamientos y acciones directas.



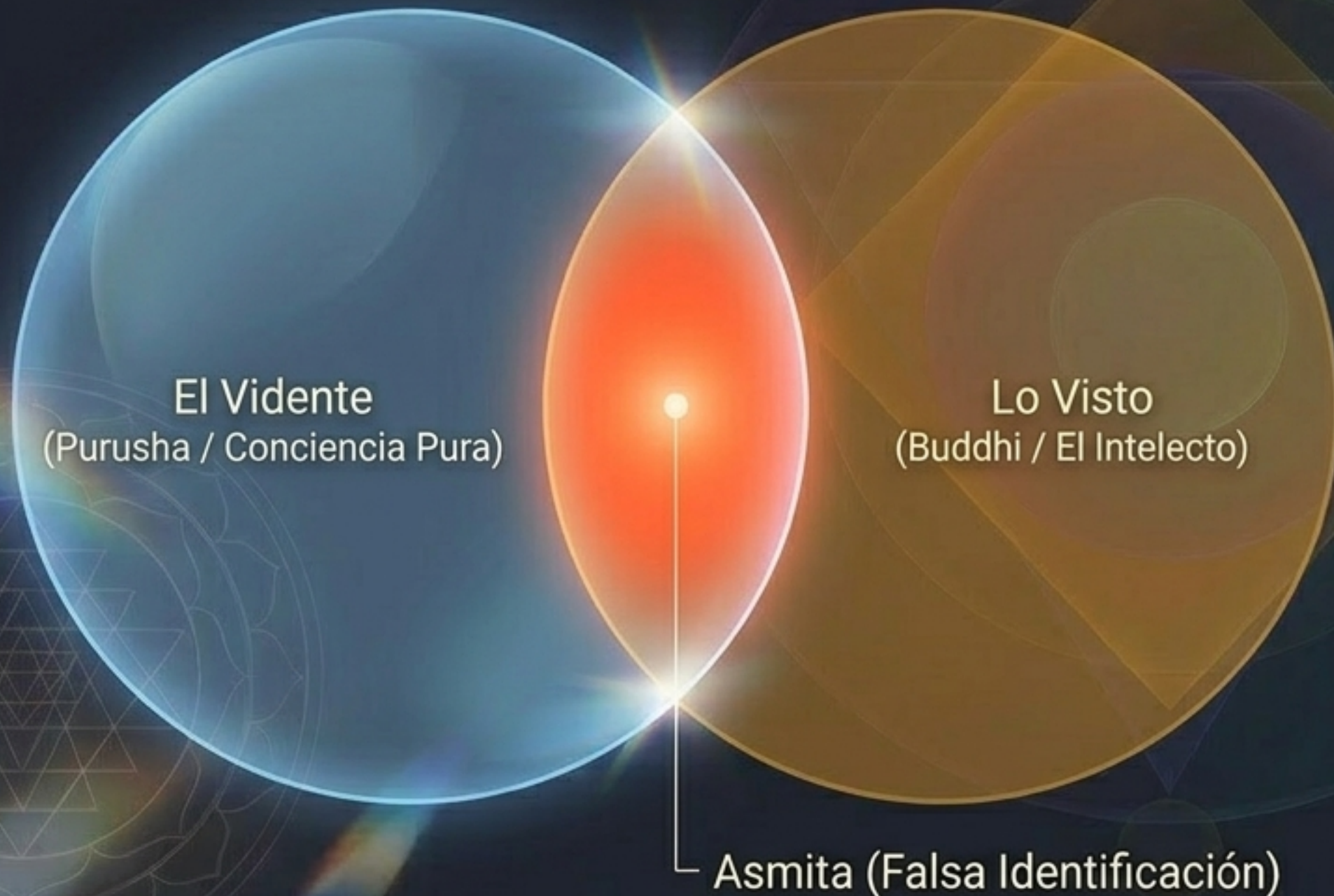
anitya-asuci-duhkha-anatmasu-nitya-suci-sukha-atma-khyatir avidya

La Matriz de la Ignorancia: 4 Errores de Comprensión



drg-darsana-saktyor eka atmata iva asmita

Asmita: Cuando el Vidente y lo Visto Parecen Uno



El Error Mecánico:

El egoísmo surge cuando consideramos el intelecto (la herramienta que conoce, decide y juzga) como si fuera la consciencia pura misma.

La Confusión Perceptiva:

Confundimos lo que el ojo ve con lo que la mente percibe. La mente cree que ella es los pensamientos.

La Solución en Meditación:

Dejar de reaccionar. Permitir que solo quede la consciencia observando, restableciendo la separación entre el creador y la obra.

sukha-anusayi ragah

Raga: La Anatomía del Apego y el Placer

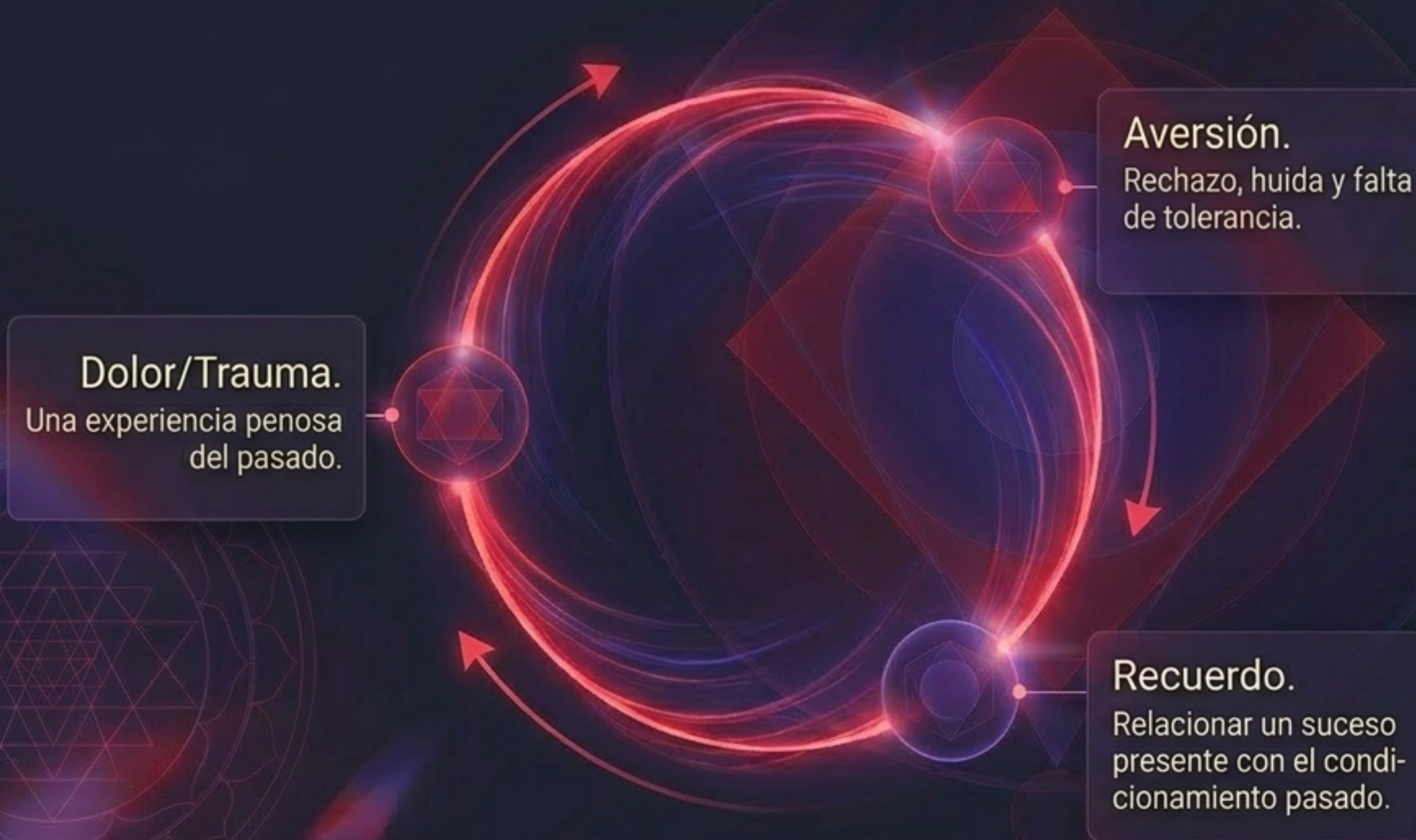


El Vínculo Ilusorio

No existe apego sin recuerdo. El sufrimiento radica en la falsa convicción de que aferrarse a algo transitorio contribuirá a la felicidad eterna.

duhkha-anusayi dveshah

Dvesha: La Anatomía de la Aversión y la Insatisfacción



La Liberación

Las aversiones irracionales están ligadas a objetos concretos mediante el recuerdo. Al liberar la energía que relaciona el recuerdo con la experiencia, el trauma desaparece por sí solo.

Síntesis: Las Dos Caras de la Misma Moneda

La Misma Energía

La energía utilizada para apegarnos es exactamente la misma que utilizamos para la aversión. Una afirma, la otra niega.

Raga
(Apego /
Afirmación)



Dvesha
(Aversión /
Negación)

La Trampa del Ego

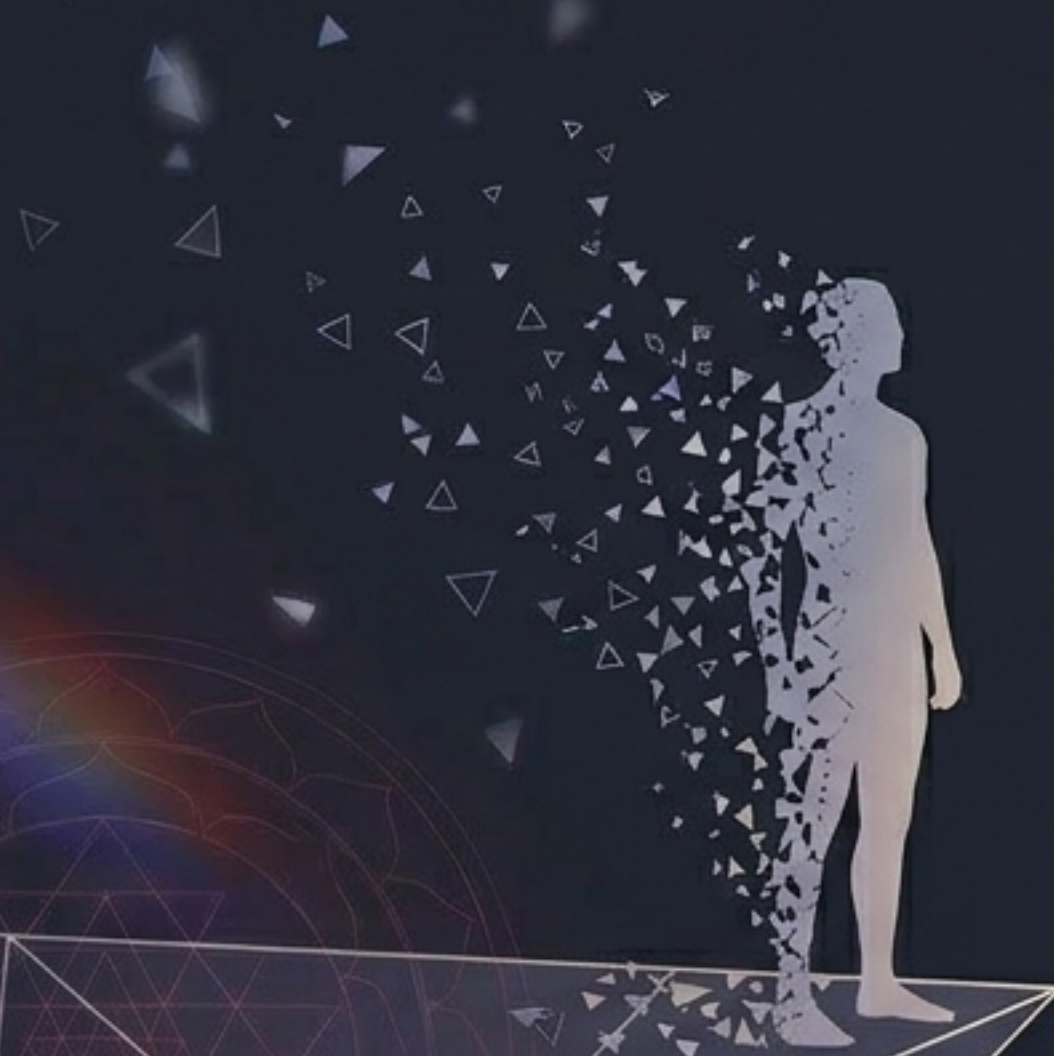
A la mente le encanta el papel de víctima heroica en la aversión, obteniendo una recompensa de falso altruismo.

La Conclusión

Crear que nosotros somos nuestros recuerdos esclaviza nuestros potenciales. Ninguna de estas dos caras conduce a la paz; ambas son constructos del Ego.

svarasa-vahi viduso' pi tatha rudho' bhinivesa

Abhinivesha: El Miedo a Dejar de Ser



El Deseo de Continuidad

El instinto más profundo del Ego. El amor a las modificaciones mentales y la negación a la muerte de lo que creemos que es el YO. Tememos más perder nuestra identidad ilusoria que la muerte física.

El Erudito vs. El Sabio (Este miedo afecta a todos)

El Erudito:

Es un reservorio de conocimiento atrapado en sus creencias; sabe pero no está libre del ego.

El Sabio:

Sabe cómo liberar aquello que lo ata. Entiende que temer dejar de ser lo que no somos es la gran ilusión.



Abordaje de los pensamientos sutiles

Yoga Sutras 2.10 – 2.11

Cortar las raíces del sufrimiento y la disolución a través de *Dhyana*.



te pratiprasava-heya suksmah

Pratiprasava: Volver al Origen para Destruir lo Sutil



La Ineficacia de Cortar Ramas:

Sustituir un pensamiento por otro no soluciona nada; solo genera distracción. Si cortas las ramas, el árbol sigue creciendo.

Atacar la Raíz Latente:

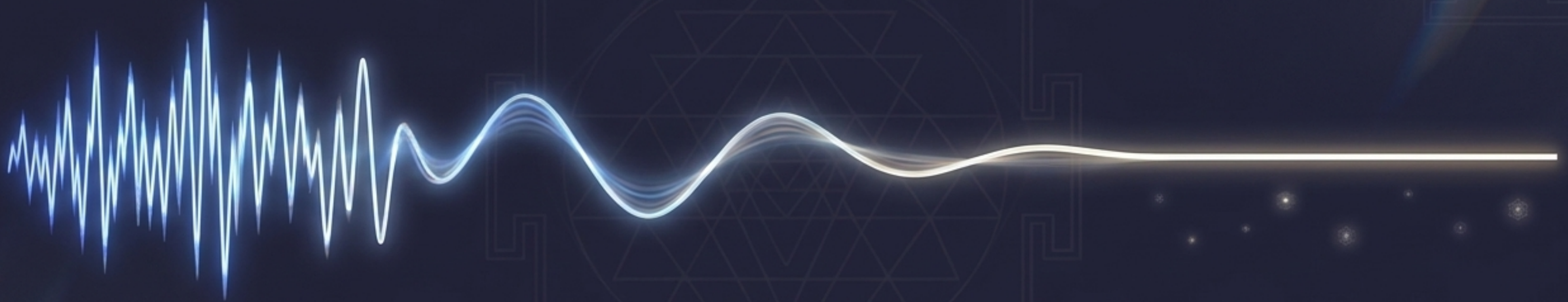
Cuando los Kleshas están sutiles o escondidos en el subconsciente, debemos ir al núcleo que alimenta el pensamiento.

La Herramienta (El Estado de Observador):

¡Observar sin reaccionar! Al no reaccionar, el Ego no puede alimentarse. Se debilita y el Ser se libera de su propia creación.

dhyana-heyas tad-vrttayah

Dhyana: La Anulación de las Fluctuaciones



El Proceso de Disolución

La meditación reduce el impacto de los pensamientos. Impide que los estados sutiles recobren la fuerza o el hábito de reaccionar.

Semillas sin Germinar

Las fluctuaciones retornan a su estado potencial; desaparecen del campo activo de la mente, quedando como semillas latentes que no pueden crecer.

El Estado Puro

Moverse en el mundo libre de la relación falsa con el Ego. Dejar de medir y condicionar. Solo queda un estado puro de paz.



Más Allá de la Ilusión: Consciencia Pura y Plenitud

La Verdad sobre el Pensamiento

Los pensamientos no describen la verdad; son solo mordiscos fallidos tratando de etiquetar el mundo, condicionados por la ignorancia.



El Mapa de Liberación

A través del *Kriya Yoga* purificamos los sentidos. Mediante *Dhyana* (meditación) disolvemos las raíces del sufrimiento hasta que las fluctuaciones regresan a su estado inactivo.

La Premisa Final

La ilusión del sufrimiento se encuentra en el Ego. Observar sin reaccionar es el camino hacia la liberación. Solo dejemos ser lo que ya somos.

