

Chakras e vritis

MULADHARA CHAKRA



Kama	(deseo físico)
Artha	(deseo mental)
Dharma	(deseo ético-moral-anhelo psíco-espiritual)
Moks'a	(anhelo espiritual)

4 VRITTIS (EXPRESIONES)

"La combinación de estos cuatro deseos,
constituyen la personalidad."

CENTRO DE ENERGÍA CÓSMICA

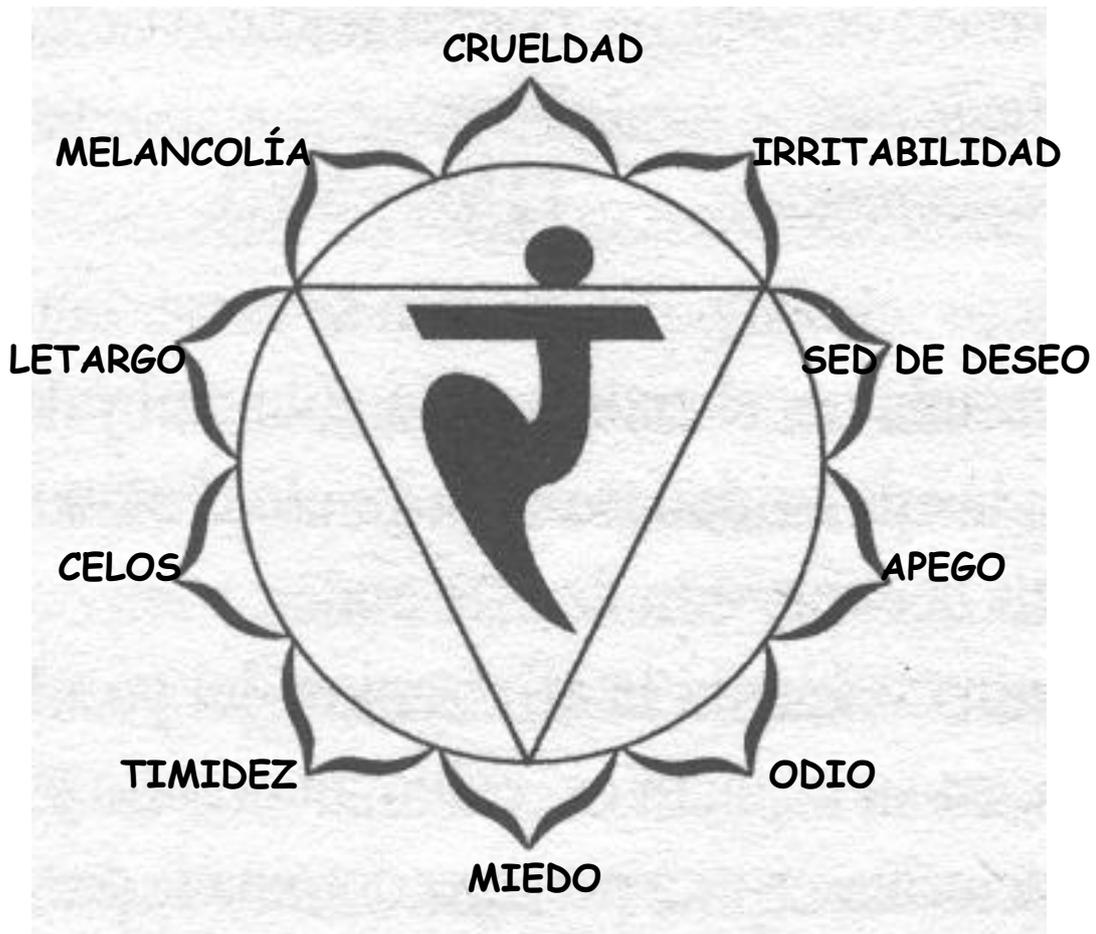
"KUNDALINI"

SVADHISTANA CHAKRA



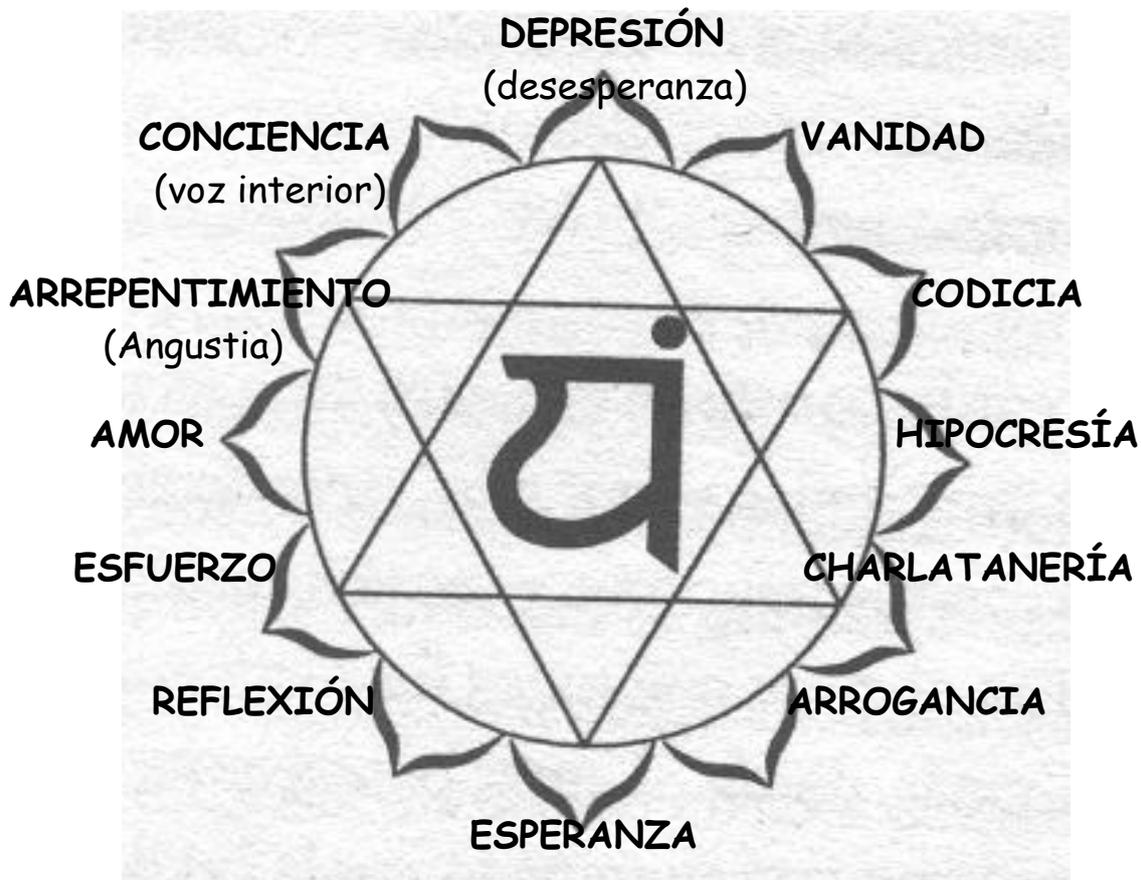
- Prashraya** (auto indulgencia - permisividad: drogas, alcohol, etc)
- Avishvara** (desconfianza en los demás - falta de confianza en uno mismo)
- Sarvanasha** (miedo a la aniquilación - terror extremo - pánico)
- Krurata** (impiedad - falta de misericordia - desinterés en el dolor ajeno)
- Murccha** (estupor psíquico - ausencia mental - apatía - desmayo - falta de claridad - falta de sentido común)
- Avajina** (desdén - desprecio - menosprecio - indiferencia)

MANIPURA CHAKRA



Pishunata	(crueldad - maldad intencionada - sadismo - calumnia - traición)
Kasaya	(irritabilidad-rabia-ira-furia-mal genio-obstinación-terquedad)
Trsna	(sed de deseo - deseo sensorial obsesivo - pasión desmedida)
Ghrna	(odio - rechazo - repulsión - aversión)
Bhaya	(miedo - falta de coraje para enfrentarse a algo o alguien)
Laja	(timidez - vergüenza - cabizbajo)
Iirsya	(celos - envidia)
Susupti	(letargo - pereza - estatismo - inercia)
Visa´da	(melancolía - tristeza - apenado)
Moha	(apego - infatuación: subjetividad por amor obsesivo, atracción por algo o alguien sabiendo que es perjudicial - apego ciego u obsesivo a cosas o personas)

ANAHATA CHAKRA



- Vikalata** (depresión - desesperanza - languidez)
- Aham'kar** (arrogancia - orgullo - siente ser importante e indispensable)
- Lolata** (codicia - avaricia - no comparte - previsión excesiva)
- Dambha** (vanidad - engreimiento - egoísmo - se siente el mejor y el más bello)
- Kapata'ta** (hipocresía - duplicidad - falsedad - indecisión - genera dudas)
- Vitarka** (charlatanería - argumentador de justificaciones - disputador)
- A'sha'** (esperanza - positivismo - optimismo - entusiasmo)
- Ces'ta** (correcto esfuerzo para hacer las cosas según el potencial personal)
- Mamata** (amor - afecto - calidez - cariño - ternura)
- Anuta'pa** (arrepentimiento - lamento - angustia - sentimiento de miseria - abatimiento)
- Viveka** (conciencia - pensamiento profundo y sensible - inteligencia emocional e intuitiva)
- Cinta'** (discriminación - discernimiento - objetividad - capacidad de pensar correctamente - análisis - inteligencia racional y lógica)
- 12 VRITTIS (EXPRESIONES) 6 POSITIVOS Y 6 NEGATIVOS DE LA MENTE

VISHUDDHA CHAKRA



Nota: se refieren a propensiones psíquicas, acústicas, cuyas vibraciones influyen la mente. Algunos corresponden a nombres de animales cuyos sonidos se asemejan.

Omn	(raíz acústica de la creación)
hum	(sonido del ascenso de kundalini)
Phat	(sonido del súbito despertar hacia la luz)
Vaosat	(deseo por el bienestar de todos)
Vasat	(deseo por el bienestar psíquico de todos)
Sva' ha	(deseo por el bienestar universal)
Namah	(entrega completa al supremo)
Amrta	(dulzura armoniosa)
Visa	(dureza venenosa)
Sa' daja	(pavo real)
Sa' bha	(toro)
Gandha' ra	(cabra)
Madhyama	(caballo)
Painchama	(cuco)
Dhaevata	(burro)
Nisada	(elefante)

**16 VRITTIS (EXPRESIONES MÁS ELEVADAS) DE
CONCIENCIA TRANSPERSONAL, EL COMIENZO DE LA
AUTOTRASCENDENCIA**

AJÑA CHAKRA

"El asiento de la Mente y de la Intuición"



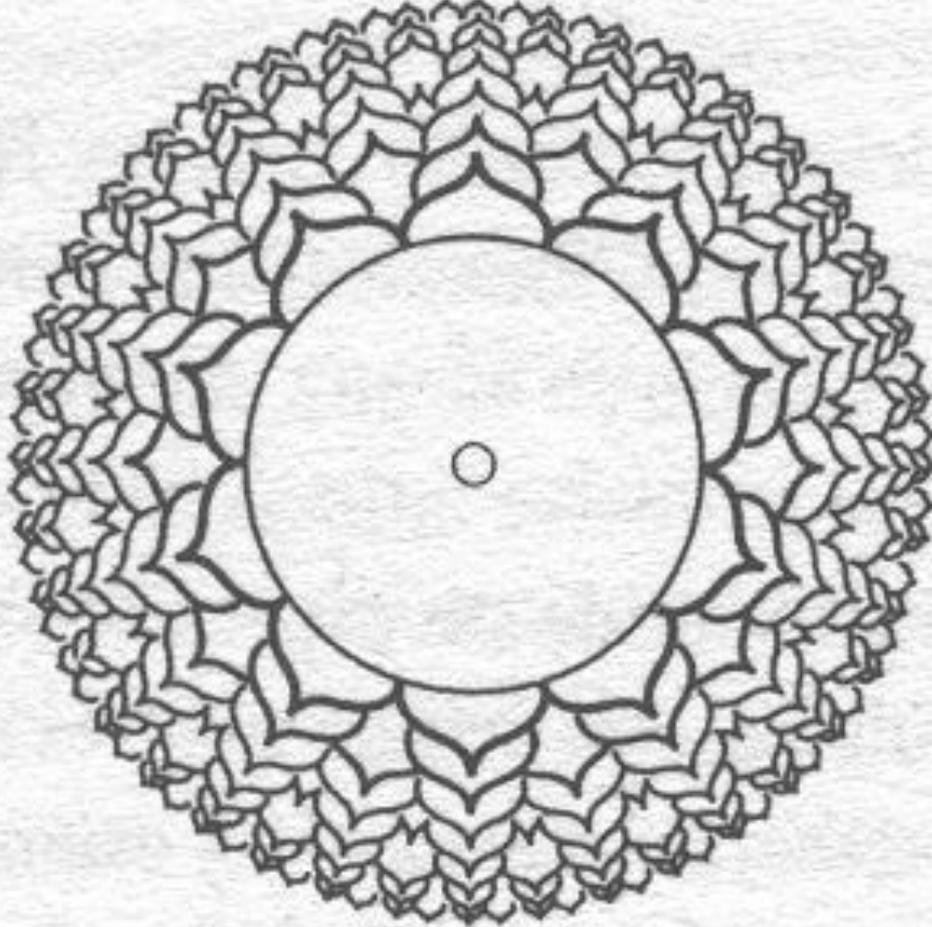
2 VRITTIS:

EN EL LADO IZQUIERDO EL CONOCIMIENTO MUNDANO CONDUCE A LA MENTE HACIA LOS CHAKRAS MÁS BAJOS Y HACIA EL MUNDO MATERIAL.

EN EL LADO DERECHO EL CONOCIMIENTO ESPIRITUAL CONDUCE A LA MENTE HACIA ARRIBA, EN DIRECCIÓN A LA AUTORREALIZACIÓN.

SAHASRARA CHAKRA

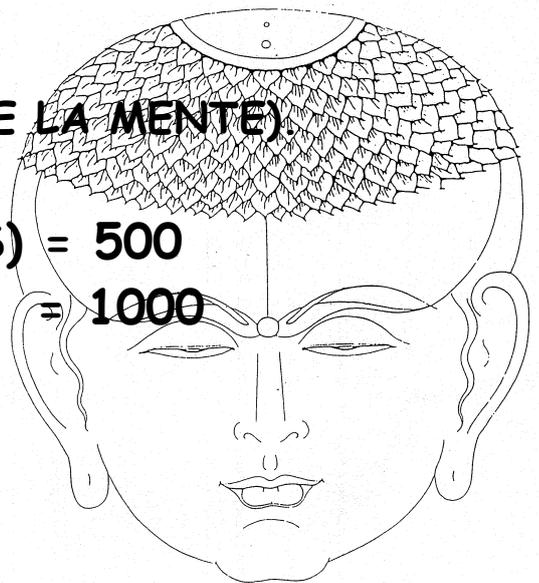
"El asiento de la Conciencia Cósmica"



1000 VRITTIS (EXPRESIONES DE LA MENTE)

50 VRITTIS X 10 (INDRIYAS) = 500

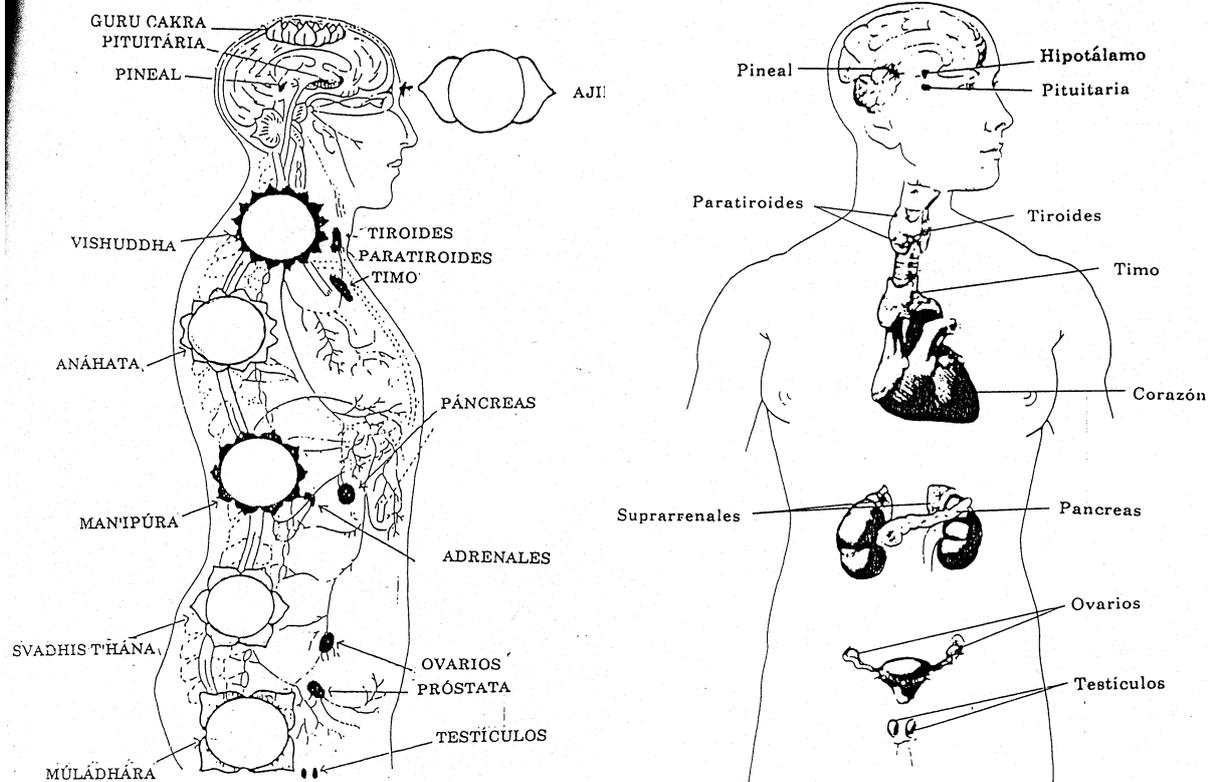
X 2 INTERNAS Y EXTERNAS = 1000



CHAKRAS

CHAKRAS	GLANDULAS	GAMETOS Y HORMONAS	PLEXOS	ELEMENTOS
Muladhara	gónadas(testículos)	espermatozoides testosterona estrógenos	coxígeo	tierra
Svadhithana	gónadas (ovarios)	óvulos - estrógenos progesterona	sacro	agua
Manipura	páncreas y Suprarrenales	insulina - glucagón adrenalina	solar	fuego
Anahata	timo	timosina/células T	cardíaco	aire
Vishudha	tiroides y paratiroides	T3 - T4 parathormona	cervical	éter
Ajña	pituitaria o hipófisis	gonadotrópicas - tirotrópica crecimiento - prolactina	hipotálamico	mente
Sahasrara	pineal	melatonina		Conciencia

CHAKRAS Y GLÁNDULAS



Sistema nervioso y red de meridianos

8. La columna vertebral está formada por 33 o 34 huesos. El cráneo por

El sistema nervioso central se relaciona con los dos sistemas óseos.

Los 10 órganos de los sentidos:

5 sensorios - esperando la sensación (ingreso de información)

5 motores - estimulando la acción (expresión del proceso interior)

El bulbo espinal esta compuesto: 6 nervios hacia la columna
6 hacia el frente del bulbo más los
nervios ópticos y olfativos

En la columna se insertan cordones gangliolares, (el sistema nervioso simpático) encargados de estimular y controlar la respiración, la circulación, y la digestión (es decir todo lo que aparentemente se realiza de forma autónoma).

Los órganos de los sentidos se relacionan con los chakras:

Generación	Muladhara
Micción	Svadhithana
Digestión	Manipura
Acción cardiaca y respiratoria	Anahata
Comunicación verbal	Vishuda

Y estos se relacionan con los procesos: Perceptivos - Volitivos - Ideativos

La palabra Nadis proviene de la raíz sanscrita nad (movimiento, donde se mueve el Prana). Algunos textos antiguos difieren en la enumeración total de Nadis que constituyen el cuerpo Astral.

Bhutasuddhi tantra	72.000 meridianos (nadis)
Prapañeasana tantra	300.000 meridianos
Siva samhita	350.000 meridianos

Los tres Nadis más importantes

<p>Ida (canal lunar) Narina izquierda Femenino Testículo derecho Hem. derecho cerebro Inteligencia emocional</p>	<p>Pingala (canal solar) Narina derecha Masculino Testículo izquierdo Hem. izquierdo cerebro Inteligencia racional</p>	<p>Susumna (Unidad) Canal central integral conecta el Alma con la materia Sabiduría</p>
--	--	---

Los 14 nadis más importantes:

- | | |
|-----------------|--|
| 1)Susumna | canal central - cordón espinal |
| 2)Ida | cadena simpática izquierda - riñón izquierdo - fosa izquierda |
| 3)Pingala | canal derecho |
| 4)Kulu | (plexo solar) izquierda cordón espinal |
| 5)Gandhari | ojo izquierdo hasta la pierna izquierda |
| 6)Hasti - jiula | debajo del costado del ojo izquierdo hasta el dedo gordo del pie izquierdo |
| 7)Sarasvati | derecha susumna hasta la lengua |
| 8)Pusa | debajo del costado del ojo derecho hasta el abdomen |
| 9)Paya svini | entre pusa y sarasvati |
| 10)Sankhini | cervical izquierdo |
| 11)Yasasvini | ramificación sobre el tronco y extremidades inferiores |
| 12)Varuna | (plexo sacro) entre kulu y yasasvini. Desde el tronco a extremidades inferiores |
| 13)Visvodara | (plexo lumbar) entre kulu y hasti jivha. Desde tronco a extremidades inferiores. |
| 14)Alambusa | desde sacro a órganos genito urinarios. |

Bija Mantras (Mantras semillas) de cada Chakra y de cada Vritti:

Muladhara lam vam sham sham sam

Svadhista vam bam bham mam yam ram lam

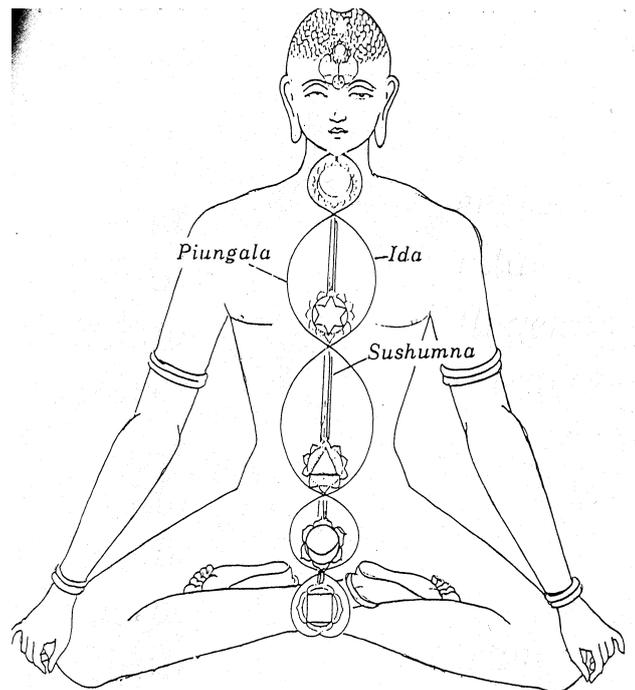
Manipura	ram	Dam dham nam tam tham dam dham nam pam pham
Anahata	yam	kam kham gam gham ngam cham chham jam jham jñam Tam tham
Vishuddha	ham	am am im im um um rim rim irim irim em aim om aum am ah
Ajña	aum	ham ksham

Lanana (Chakra secundario en el paladar) loto de 10 pétalos

La presión de la lengua en el paladar conecta en el plano físico al Susumna Nadis entre el Vishuddha Chakra y el Ajña Chakra promoviendo la acción de la Conciencia. Además estimula por reflejo las siguientes formas de expresión de la mente.

Vrittis:

- Sraddha (fe)
- Samtosa (contento)
- Aparadha (sentido del error)
- Dama (dominio de si)
- Mana (ira)
- Sneha (afecto)
- Suddhata (pureza)
- Arati (desapego)
- Sambhrama (agitación)
- Urni (apetito)



Según la Medicina Tradicional China, el contacto de la lengua en el paladar también ayuda como cierre (bandha) del circuito del Vaso Gobernador con el Vaso de la Concepción. Todas las prácticas como el Tai Chi, Chi Kung, etc., indican la importancia de realizarlas presionando la lengua sobre el paladar.

Glándulas endocrinas

Bastante antes que la ciencia comenzara a incursionar sobre esta temática, los yoguis practicaban posturas con la conciencia de estimular el funcionamiento del sistema endocrino. Ahora sabemos que el cuerpo solo puede funcionar en completo equilibrio, si la secreción de estas glándulas es adecuada.

Dada la interconexión entre el cuerpo físico, el emocional y la psique toda, que conforma al ser humano como una gran unidad, la ciencia incursiona más y más sobre la influencia que tienen las emociones en relación con las sustancias bioquímicas y los procesos neurológicos que se suscitan a nivel físico. Esta información neuroquímica modifica los patrones de relación del individuo con su propio pensamiento y con las percepciones provenientes de fuera de sí.

Todos los órganos del sistema endocrino son glándulas. Son diferentes al resto de las glándulas, porque liberan al torrente sanguíneo unas sustancias, llamadas hormonas (palabra que traducida del griego significa "despertar" o "excitar").

Otras glándulas, las exocrinas, descargan sus secreciones en conductos hacia el exterior del organismo o hacia un órgano hueco que, directa o indirectamente, se comunica con el exterior.

Las glándulas endocrinas se encuentran ubicadas en zonas del cuerpo muy apartadas: cavidad craneal, cuello, cavidad torácica, cavidad abdominal, cavidad pélvica, y fuera de las cavidades del cuerpo (testículos en el hombre).

Las hormonas producidas son muy importantes para las funciones corporales. Si hubiera alguna alteración en este campo, se manifestarían brevemente en patologías a nivel físico y psíquico. Ellas regulan los instintos básicos y las emociones, como el impulso sexual, la violencia, ira, miedo, alegría, y tristeza. También estimulan el crecimiento, la identidad sexual, controlan la temperatura corporal, ayudan en la reparación de los tejidos dañados y a generar energía.

Pineal o epífisis:

Está localizada en el centro del cerebro.

De acuerdo a su tamaño es el órgano que recibe mayor irrigación sanguínea (los riñones, sólo filtran, no usan la energía sanguínea).

Hormona: melatonina

Regula el desarrollo sexual, y es sensible a los cambios de luz.

Regula el ritmo sutil del cuerpo, tiene efecto en el cerebro, y regula el funcionamiento de las demás glándulas.

Pituitaria o hipófisis:

Esta ubicada en la base del cerebro, en la silla turca (depresión en el hueso esfenoides). Coordina el sistema nervioso y endocrino, actúa como una sub estación del hipotálamo.

Las hormonas de la pituitaria estimulan el trabajo de los riñones, excitan los movimientos de los intestinos, mantienen los vasos sanguíneos activos, controlan el crecimiento, el desarrollo y la temperatura del cuerpo, producen la contracción del útero en el parto, estimulándose así la producción de leche en las glándulas mamarias.

Colabora con la insulina en el control del nivel de azúcar en la sangre.

En realidad se divide en dos, pituitaria anterior y posterior.

Cuando hay irregularidades como son la obesidad, el gigantismo, o el enanismo, podemos deducir que existe algún tipo de desequilibrio en esta glándula.

Hipotálamo:

Conjunto de células nerviosas situadas en la base del cerebro.

Es un vínculo entre el sistema nervioso autónomo y el sistema endocrino.

Tiroides:

Ubicada en el cuello delante de la tráquea y de las partes laterales de la laringe.

Hormonas: produce T3 y T4, calcitonina (disminuye regulando, la cantidad de calcio en la sangre).

Regula el metabolismo de todas las células; regula el insomnio, el nerviosismo, el crecimiento, el proceso excretor, las pulsaciones, la temperatura, y la obesidad.

Si la segregación de la tiroides es inadecuada, la proporción de oxígeno se reduce y el metabolismo basal puede subir hasta cuarenta por ciento por encima de lo normal afectando el tamaño y peso de una persona.

Un metabolismo basal demasiado bajo puede producir ciertas clases de obesidad, que pueden ser prevenidas mediante la práctica e ejercicios de Yoga para la tiroides. Por ejemplo se recomienda Sarvanghasana (paro de hombros - la vela) para mantener el buen funcionamiento tiroidal.

Paratiroides:

Ubicada detrás de la tiroides.

Hormona: produce la parathormona, encargada de regular el calcio, y el fósforo en la sangre y huesos.

Timo:

Ubicada por detrás del esternón.

Posee un considerable tamaño durante la infancia, y a partir de la pubertad se reduce hasta un tercio del tamaño original.

Está relacionada con el sistema inmunológico, produciendo células T comandantes de los glóbulos blancos.

Suprarrenales:

Ubicadas en la parte superior de cada riñón.

Hormonas: catecolaminas, epinefrina, y noradrenalina.

Reducen la tensión nerviosa.

Producen una especie de s.o.s. químico en el cuerpo, que se manifiesta a través de la piel de gallina, las pupilas dilatadas, párpados muy abiertos, estimulación de la sangre hacia los músculos más cercanos al esqueleto para reaccionar ante la posibilidad de escape.

Aumenta el ritmo cardiaco.

También regula la conversión de los hidratos de carbono complejos (glucógeno de reserva a glucosa), y dirige las reservas al hígado.

Evita la pérdida de agua a través de los riñones.

Mantiene el nivel de sodio y potasio, lo cual es importante para la contracción muscular.

Páncreas:

Es una glándula mixta, exocrina y endocrina.

Glándula exocrina: produce jugos digestivos (pancreáticos).

Glándula endocrina: controla el nivel de azúcar en la sangre.

Hormonas: los islotes de Langerghans, formados por células alfa (segregan glucagon), y células beta (segregan insulina).

Gónadas:

Glándulas sexuales (glándulas mixtas).

Los órganos genitales mixtos: testículos, en el hombre y ovarios, en la mujer.

Testículos:

Ubicados en las bolsas, cuya túnica superficial es la piel, que aquí es llamada escroto. Su situación externa, tiene por objeto, mantener una temperatura más baja que la interior.

Como órgano citogenético produce los espermatozoides.

Como glándula endocrina, segrega hormonas: testosterona y estrógenos.

Ovarios:

Situados a cada lado de la excavación pelviana.
Como órgano citogenético produce los óvulos.
Como glándula endocrina segrega hormonas: estrógenos y progesterona.

Existen diferentes posturas para la tonificación de las diferentes glándulas. En general, cuando se practican series de Hatha Yoga con asiduidad, el organismo se enriquece y se ajustan todas las energías.

De acuerdo con el análisis de los Hindúes, la mente tiene tres elementos constituyentes o fuerzas esenciales, tres niveles, cuatro funciones y cinco condiciones, lo cual se explicará brevemente.

¿Por qué la mente no está siempre en un mismo estado? La razón es que la mente está compuesta de *tres fuerzas esenciales* llamadas gunas:

- 1- Satva es el principio de equilibrio conducente a la pureza, el conocimiento y la dicha.
- 2- Rajas es el principio de actividad conducente a la actividad, el deseo y la inquietud.
- 3- Tamas es el principio de inercia que se manifiesta como inacción, confusión, torpeza e ilusión.

Tamas hace mover la mente hacia un nivel inferior; Rajas dispersa la mente y la hace intranquila, y Satva le da una dirección superior.

Desapego, estabilidad, generosidad, salud y claridad de pensamiento, son el resultado de Satva.

Deseo, ira, avaricia son el resultado de Rajas.

Letargo, confusión, somnolencia y locura son el resultado de Tamas.

Cuando funciona Satva se adquiere mérito; cuando funciona Rajas, demérito es el resultado; cuando funciona Tamas, no hay mérito ni demérito; la vida es malgastada en vano.

Así como el subconsciente está por debajo del consciente, así hay otro plano que está por sobre la conciencia relativa. Este plano se llama supra-consciente. Cuando la mente va más allá del plano de la conciencia relativa, entra en Samadhi o supraconciencia.

El plano supraconsciente de la mente es la mente en su estado puro.

Estos tres planos de conciencia, subconciencia y supraconciencia pertenecen a la misma mente. No hay tres mentes en un hombre, sino tres niveles en los cuales la mente funciona.

El control de la mente se relaciona únicamente con el plano consciente, donde la mente por lo general está acompañada por el egoísmo. No podemos controlar la mente subconsciente a menos que estemos establecidos en Yoga (por encima de las tres Gunas); tampoco es posible hablar de controlar la mente en el plano supraconsciente, dado que en dicho plano las funciones de la mente están desactivadas. No obstante el plano supraconsciente puede ser alcanzado solamente por aquellos que han controlado sus mentes en los planos consciente y subconsciente.

La mente en su aspecto funcional tiene cuatro facultades: *Manas*, *Budhi*, *Ahamkara* y *Chit*. A estos cuatro instrumentos internos se les llama *Antahkarana*.

Manas es aquella modificación del instrumento interno que considera los pro y los contra de un tema.

Budhi es aquella modificación del instrumento interno que determina.

Chit es aquella modificación del instrumento interno que recuerda.

Ahamkara es aquella modificación del instrumento interno caracterizado por la conciencia del yo.

En toda percepción externa están involucradas las cuatro funciones de la mente que hemos citado. Estas cuatro funciones se suceden tan rápidamente una a la otra que parecen simultáneas.

Ciertas acciones, disposiciones y hábitos de pensamiento pueden convertir la tarea de controlar la mente en algo casi imposible. Se detallan a continuación:

- a) Fuertes atracciones, repulsiones, apegos y aversiones.
- b) Una vida inmoral.
- c) El hábito deliberado de dañar a otros.

- d) Ceder a la tentación de las drogas y llevar una vida desordenada (comer, beber, hablar, trabajar y dormir muy poco o demasiado).
- e) Pasar el tiempo en vanas discusiones; interesarse excesivamente por los asuntos ajenos o tratar de descubrir defectos en los demás.
- f) Torturar el cuerpo innecesariamente gastando las energías en asuntos fútiles; obligarse a un rígido silencio o volverse demasiado egocéntrico.
- g) Abrigar ambiciones que no guardan relación con la propia capacidad; ser celoso de la prosperidad ajena; ser hipócrita.
- h) El sentimiento de culpa debe ser erradicado del interior; arrepentirse por las faltas cometidas y pedir la ayuda Divina para fortalecer la voluntad de manera de no repetir los errores. Esto es todo lo que se necesita para liberarse de todo sentimiento de culpa.

La mente según Yogui Bahjan

Las 81 facetas de la mente

Todo ser humano que quiera elevarse y desarrollar el carácter y calibre que sostienen los valores del alma, necesita una relación fundamental y directa con la mente.

El éxito, la felicidad y la prosperidad son el resultado de la maestría sobre la mente. La mente existe como una sirvienta para el Alma (Atman).

Pero la mente es también un vasto mecanismo con sus propias características y su propio momento.

Cuando la mente es alineada con el alma, cada pensamiento que es estimulado desde el intelecto es percibido y actuado con claridad y realidad (traslúcido).

En general los pensamientos están enmascarados y la mente crea una percepción diferente a la realidad. Cuando la mente está llena de identificaciones inconscientes, emociones, proyecciones y apegos, el pensamiento es percibido (coloreado) diferente de lo que es.

Los pensamientos que se tiñen generan causas de emisión de juicios falsos y compromisos infructuosos.

La mente tiene su propio mecanismo y es un proceso universal con cualidades personales. Hay una mente personal y una impersonal.

Existen diferentes formas de abordaje sobre el funcionamiento de la mente.

La mente tiene tres características fundamentales:

- a) rapidez de pensamiento
- b) está más allá del tiempo y del espacio

c) es inabarcable (cantidad de pensamientos por segundo)

No todos los pensamientos son de uno. Hay una corriente de pensamientos que fluye más allá de la propia conciencia; a pesar de todo eso eres transportado por tu Alma.

El estudio de la mente deberá entrenar y conquistar la propia mente.

La mente es esencialmente:

- a) automática
- b) siempre está en movimiento (no es un fenómeno local)
- c) bipolar (usa contrastes)

La mente se hace más neutral en la medida en que aumenta el desapego.

La mente es más neutral en la medida que está menos contaminada, libre o independiente de la corriente de pensamientos de las personas que tienen mayor afinidad.

La mente es tan material como el cuerpo, es debido a eso que puede ser observada y cambiada.

La mente es afectada por la comida (plano denso), la respiración (plano intermedio) y los pensamientos (plano sutil).

La mente tiene su propio fluir, su propio cambio, su propia estructura y propio metabolismo (no se detiene).

La quietud y el silencio: son las herramientas para el autoconocimiento. La meditación profunda y la intuición son el medio más perfecto.

Uno debe usar su mente para observar su propia mente.

Los resultados de alinear la mente con la intención del Alma, son profunda paz e intuición despierta.

El Alma es acompañada por la mente en su viaje desde Dios a través de la creación. La mente es parte de la Naturaleza fenoménica (Prakriti) y está gobernada por las tres fuerzas primarias o cualidades llamadas Gunas.

Las tres Gunas son: Satva, Rajas y Tamas.

Satva: sutil, sublime, clara, neutral y pura.

Rajas: activa, soberbia, iniciadora y contiene el poder de la transformación.

Tamas: pesada, confusa, encubierta, lenta y persistente en el tiempo.

Estas tres constantemente se entrelazan, entremezclan, contrastan, avanzan y se contraen en varias combinaciones unas a otras. Existen antes

de la creación de los pensamientos y están por debajo o detrás de todas las cosas de la Creación.

Chitta: es la mente básica o Universal. Las tres gunas crean las funciones de esta mente Universal (Chitta). Las tres funciones principales creadas por Chitta son:

1) *A través de Satva: Buddhi.*

Buddhi percibe la realidad, discierne lo real de lo irreal, es neutral y juzga en relación a la identidad infinita. No se colorea el pensamiento con la subjetividad.

2) *A través de Rajas: Ahamkar.*

Ahamkar es la parte de la mente que da identidad y apego (atracción y rechazo y sus consecuentes inclinaciones). Proporciona el sentido de ser, los límites y la contención.

3) *A través de Tamas: Manas.*

Es la mente inferior, la mente sensorial. Es una de las más tratadas por los psicólogos contemporáneos.

Conjuntamente con las imágenes, sonidos y demás percepciones, sentimientos, reacciones subconscientes y confusiones acumuladas, Manas las combina en secuencias reactivas y creativas, proporcionando la propia subjetividad.

Chitta (conciencia personal) toma una mezcla particular asociándose a cada pensamiento que pasa a través de ella. Según la mezcla de las cualidades (gunas) utilizadas de Buddhi, Ahamkar y Manas es el resultado de los niveles de realidad.

Ahamkar: es la identidad comprendida por el sentido de los límites y la contención.

Ahamkar en un sentido positivo proporciona liviandad. En un sentido negativo se convierte en pesadumbre.

Es el sentido individual que reclama las impresiones de la mente para sí mismo y reacciona a ellas.

Manas: es la mente sensorial con capacidad de recepción.

Es el componente de la mente que recibe y graba las impresiones recogidas a través de los sentidos desde el mundo exterior.

Los 3 aspectos funcionales de la mente:

1) *La Mente Negativa o protectora* (dada para la supervivencia).

Es reactiva, protectora y busca los peligros potenciales.

Es sensible al dolor y protege al individuo de las fuerzas que pudieran afectarle o destruirle.

Esta Mente Negativa se domina con Yamas y Niyamas (Patanjali).

2) La Mente Positiva o expansiva. Busca el placer, la realización, y da la posibilidad de elección para vivir la experiencia. Es constructiva, toma riesgos y es activa.

Esta Mente Positiva se domina con Asanas y Pranayama (Patanjali).

3) La Mente Neutral o meditativa. Juzga y calcula sin apego en relación a su propia realidad, a su propio Ser superior.

Esta Mente Neutral se domina con Pratyahara, Dharana y Samadhi (Patanjali).

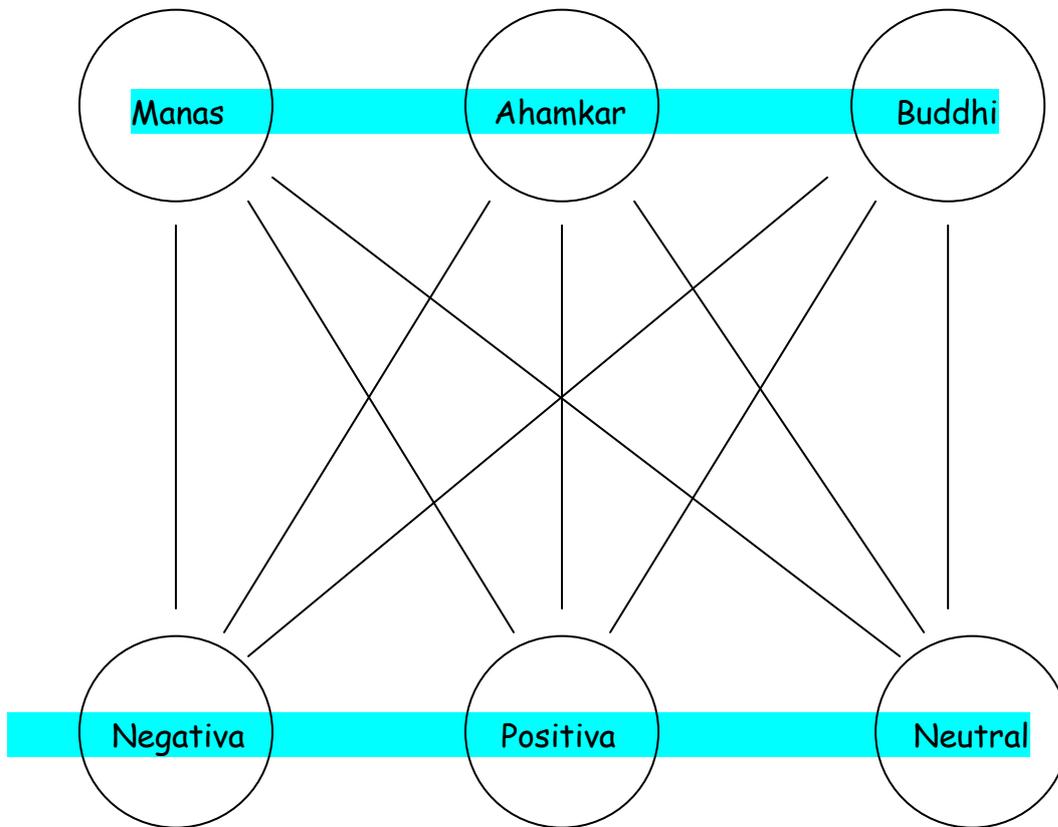
Los pensamientos son filtrados a través de las mentes negativas, positivas y neutras de cada mente. Estos aspectos de la mente se desarrollan particularmente en cada individuo. Algunos tienen una Mente Negativa más fuerte, otros una Mente Positiva más fuerte y otros una Mente Neutral más dominante.

Ocasionalmente las tres Mentes están en balance, ésta es una Mente Iluminada (flexible, creativa y capaz de reflejar la unicidad del Alma).

La comprensión de la estructura esencial del pensamiento genera poder. Uno debe elegir conscientemente el bloqueo de la manifestación de los pensamientos que no son correctos, es decir que tienen una estructura, un material esencial incorrecto.

El alma actúa sobre la psique de esta manera: el intelecto libera un pensamiento. Éste se convierte en sentimiento, que se transforma en una emoción generando un deseo, manifestándose en una acción.

Los Nueve procesos Mentales o formas de ver las cosas (arquetipos)



Negativa	-	Nivel Animal	Manas	-	Decisión y Análisis
Positiva	-	Nivel Humano	Ahamkar	-	Sentido de Individualidad
Neutral	-	Nivel Angélico	Buddhi	-	Mente Pura o Superior

Tres Mentes impersonales: Manas - Ahamkar - Buddhi
Tres mentes funcionales: Negativa - Positiva - Neutral

