



# Karma-Dharma Boletín

## Los Kleshas

Del sánscrito “veneno”, los kleshas son conceptos que se refieren a estados mentales negativos que oscurecen la mente y nos llevan al sufrimiento.

Son cinco en total: Avidya, asmita, raaga, dvesa y abhinivesa.

### Avidya

En los yogasutras de Patanjali se usa este término para definir una comprensión incorrecta, definiendo una falsa percepción o malentendido.

Lo contrario a avidya es vidya, entendimiento correcto.

Avidya puede ser entendida como la acumulación de nuestras acciones y formas de percibir que hemos estado realizando mecánicamente durante años. Como resultado de estas respuestas inconscientes, la mente se vuelve cada vez más

dependiente de los hábitos hasta que aceptamos las acciones de ayer como las normas de hoy. Esa habituación en nuestra acción y percepción se llama Sankara. Estos hábitos cubren la mente con avidya, como si oscurecieran la claridad de la conciencia con una capa transparente. Si estamos seguros de que no entendemos claramente una situación determinada, generalmente no actuamos con decisión. Pero si tenemos claro nuestro entendimiento, actuaremos y nos irá bien. Tal acción surge de un nivel profundo de percepción, en cambio avidya se distingue por una percepción superficial. Creo que veo algo correctamente, así que tomo una acción particular y luego tengo que admitir que me he equivocado y que mis acciones no resultaron beneficiosas. Entonces tenemos dos niveles de percepción: uno está profundo dentro de nosotros y libre de esta capa de avidya, el otro es superficial y oscurecido por avidya. Así como nuestro ojo es transparente y claro, y no debe teñirse para ver los colores con precisión, nuestra percepción debe ser como un espejo cristalino. El objetivo del yoga debe ser reducir la capa de avidya para poder actuar correctamente.

### Asmita

Se refiere a una percepción errónea de

de nosotros mismos, lo que conocemos como ego. Es lo que nos hace pensar que somos mejores que otras personas, que somos los mejores, o que tenemos la razón. Este ego se convierte en un velo que envuelve a nuestro verdadero yo.

Una de las causas del sufrimiento es la necesidad que tiene el ego de aprobación, generando sufrimiento cada vez que sus necesidades no se cumplen.

### Raaga

Es el apego que se expresa a través de demandas. Queremos algo hoy porque ayer fue agradable, no porque realmente lo necesitamos hoy. Queremos cosas que no tenemos, lo que tenemos no es suficiente y queremos más. Queremos conservar lo que se nos pide que regalemos.

### Dvesa

En cierto modo es opuesto a raaga, es el rechazo hacia las cosas. Vivimos una experiencia difícil y nos da miedo que se vuelva a repetir, por eso rechazamos a las personas, pensamientos y cosas que se relacionan con esa experiencia, asumiendo que nos traerá dolor nuevamente. Pero también nos hace rechazar aquellas cosas con las que no estamos familiarizados, aunque no tengamos una experiencia ni negativa ni positiva.

## Abhinivesa

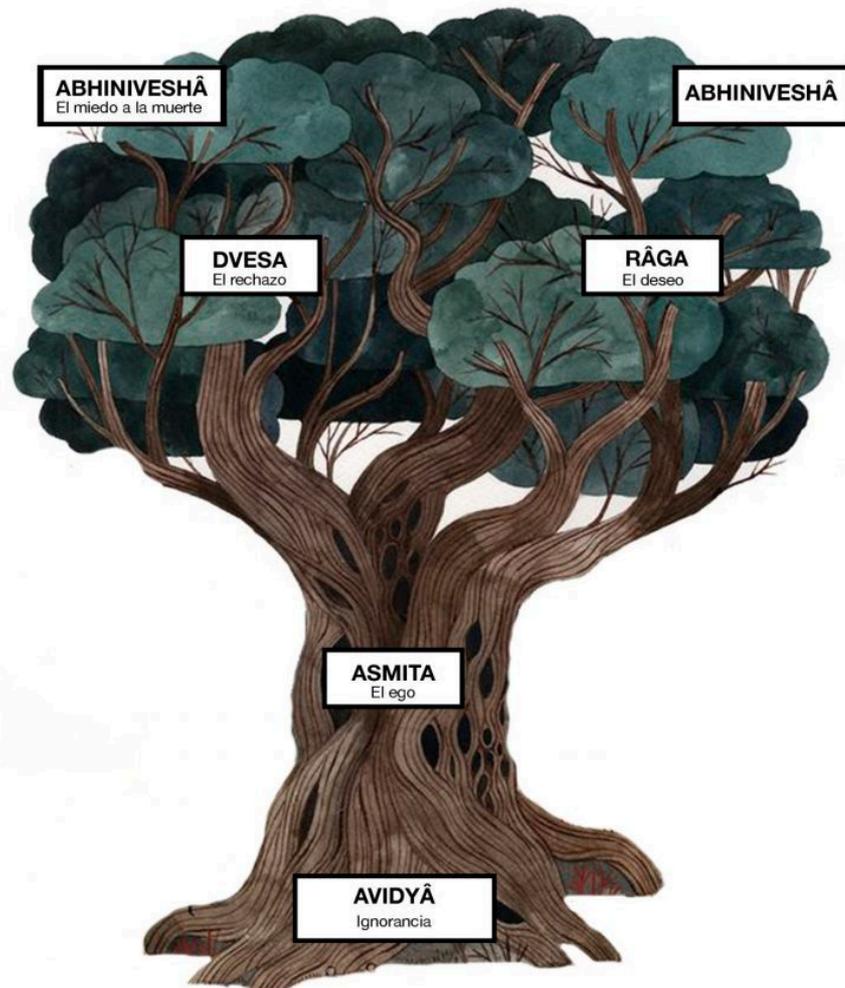
Miedo, este es quizás el aspecto más secreto de avidya y su expresión se encuentra en muchos niveles de nuestra vida diaria. Nos sentimos inseguros, tenemos dudas sobre nuestra posición en la vida, tenemos miedo de que la gente nos juzgue negativamente, nos sentimos inseguros cuando nuestro estilo de vida se ve alterado, no queremos envejecer...

Estas cuatro ramas que siguen a avidya, solas o juntas, nublan nuestras percepciones. A través de ellas, avidya está constantemente activa en nuestra mente subconsciente y como resultado de esta actividad terminamos sintiéndonos insatisfechos. Por ejemplo, si durante la clase de yoga tendemos a compararnos con los demás, notamos que alguien es más ágil que nosotros, esa comparación genera satisfacción. Sin embargo, la práctica de asanas no es una competición deportiva. El hecho de que una persona pueda inclinarse más hacia delante que otra, no significa necesariamente que esté más avanzada en su práctica de yoga. Tales comparaciones conducen a una satisfacción que se basa en un sentimiento de superioridad o a una insatisfacción que surge de un sentimiento de inferioridad. Esta insatisfacción a menudo pesa tanto sobre nosotros que nos persigue

constantemente y no nos deja en paz. En ambos casos el origen de nuestros sentimientos permanece oculto para nosotros. Otro ejemplo de la presencia de avidya puede ser cuando uno opina a cerca de un tema, y otra persona lo corrige. Uno puede sentir un profundo dolor ante esta corrección. Quizás bajo la influencia de asmita podemos tratar de demostrar que estamos en lo cierto y que el equivocado es el otro. O abhinivesa puede impulsarme a retirarme de la situación en su totalidad. De cualquier manera, rechazo lo que me desafía en lugar de aceptar las críticas y aprender de la situación. Mientras las ramas de avidya se estén expandiendo, existe una gran posibilidad de que hagamos movimientos en falso porque no sopesamos las cosas cuidadosamente y no hacemos juicios sensatos. Cuando percibimos de alguna manera que han surgido problemas, podemos asumir que avidya jugó un papel decisivo en su creación. El yoga disminuye los efectos de avidya para que pueda tener lugar la verdadera comprensión.

Notamos avidya más por su ausencia que por su presencia cuando vemos algo correctamente, hay una profunda paz en nuestro interior: no sentimos tensión, inquietud ni agitación. Por ejemplo,

cuando soy consciente de que hablo lentamente, siento que hay un manantial del que proviene la quietud , y vidya, el claro entendimiento, está conmigo. Pero si no estoy seguro de lo que estoy diciendo, tiendo a hablar deprisa. Uso palabras innecesarias y podría romper las frases. Entonces cuando nuestra comprensión es clara , sentimos quietud y calma en lo más profundo de nuestro ser.



## Meditación para la confianza



Siéntate con las piernas cruzadas, o en una silla con la espalda recta. Ahora forma un arco con los brazos sobre la cabeza y las palmas hacia abajo. Los hombres colocan la mano derecha sobre la izquierda y las mujeres al revés. Junta las puntas de los pulgares, con estos apuntando hacia atrás. Flexiona un poco los brazos y pon las manos a unos 15-20 cm sobre la cabeza. Mantén los brazos en esta postura.

Los ojos permanecen abiertos una décima parte, fijos en el labio superior, y la respiración se produce de manera automática al cantar el mantra.

El mantra es Waje Gurú, y ha de susurrarse de modo que gurú sea casi inaudible.

Continúa a un ritmo de 2 segundos y medio por repetición.

Esta meditación es muy potente y los principiantes deben empezar con 6 minutos e ir aumentando hasta alcanzar los 31 minutos.

Para finalizar, inspira, retén el aire 10 segundos, espira y relaja.

Esta meditación trabaja sobre la confianza y la prosperidad humana. La confianza es la base de la fe, el compromiso y el espíritu exaltado. Después de una práctica continua de esta meditación, el espíritu de una persona se eleva de tal manera que puede enfrentarse a cualquier desafío.



*Inma  
Martín*

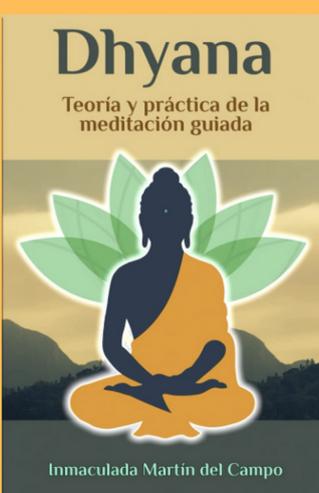
# Centro Karma-Dharma

Clases presenciales y online

**Yoga**                      **Hipopresivos**

**Pilates**

**Meditación**              **Chikung**



**Dhyana**  
Teoría y práctica de la  
meditación guiada

Inmaculada Martín del Campo

**A la venta en  
Amazon **

Dhyana trata de explicar la meditación desde sus orígenes, para adentrarse en el funcionamiento de una de las técnicas más antiguas que existen para el bienestar psicofísico. El lector aprenderá los beneficios, las experiencias y sensaciones que puede experimentar, así como sus mitos y beneficios. Muchos fueron los maestros que trajeron esta práctica a occidente, a través de una técnica muy sencilla: la meditación guiada. A través de ella (ya sea leyéndolas, o escuchándolas por medio de los QR) conseguirás acceder a lo más profundo de tu subconsciente para entenderte y conocerte mejor.