



## Mente (La mente y sus dimensiones).

**Fisiología** de la mente: La mente es el conjunto de funciones diferentes cuyas capacidades son cognitivas, tales como: sensación, percepción, impresión o representación del conocimiento, imaginación, memoria, atención, concentración, pensamiento, categorización, intuición, razonamiento, inteligencia mental, aprendizaje, lenguaje y la voluntad.

Se denominan procesos cognitivos, a todos aquellos procesos a través de los cuales la información es captada por los cinco sentidos externos y los intrasentidos (internos), transformando esa información en impresiones, que son almacenados en la memoria para su posterior utilización. Es entonces, una computadora humana con sus cogniciones. Funciona con la información o datos que ha almacenado en nuestra propia vida y experiencia, más la base de información genética, que sería el disco rígido de nuestras propias capacidades innatas. La mente es una energía, resultado de la actividad del cerebro y todo sistema nervioso.

Las funciones de la mente son llamadas **Antha Karana**. Constitución de la mente para el Yoga: **Chita, Buddhi, Ahamkara, Manas, Alajavijnana y Smritti**.

**CHITA:** es la función inconsciente de la mente. Se comunica directamente con los impulsos o sentimientos (espíritu). Es la caja de sabiduría. Almacena y luego distribuye información a los órganos (ejemplo: respirar); un espíritu y órganos.

**BUDDHI:** es la función racional de la mente. Encargada de captar impresiones e imágenes. Discierne y compara imágenes e ideas, dando lugar al razonamiento.

**AHAMKARA:** es la función egotista de la mente. Es el lugar de los Yo. Personalidades del Individuo.

**MANAS:** es la función consciente de la mente. Por medio de la percepción externa e interna, capta el mundo que nos compone y nos rodea. Es el "visor", que utiliza los 5 órganos de los sentidos (Jnana Indriyas).

**ALAJAVIJNANA:** es la función subconsciente de la mente, integrada por la memoria genética.

**SMRITTI:** es la función pre-consciente de la mente, compuesta por impresiones (samskaras), o sea la memoria.

### Samskaras y Vasanas

Chitta - la substancia mental - se modifica por los Vrittis - las olas de pensamiento - que se suceden constantemente, dejando samskaras - impresiones - en Chitta - la substancia mental -, y cuando los samskaras - impresiones - se fijan, se transforman en vasanas - actitudes - y estas se transforman en conductas - karma. que al estar las configuraciones fijadas de antemano - vasanas - las actitudes se refuerzan, generando la conducta habitual, el hábito - karma - ... y la rueda de la existencia - samsara - continúa rodando sin parar, hasta la eternidad. Estas configuraciones o actitudes - vasanas - continúan, momento a momento, año tras año, vidas tras vidas. Por esto se busca la liberación - Mukta - de este fenómeno, la rueda de la existencia - samsara -.

**Dimensiones de La Mente** según la psicología de Yung, la mente se puede clasificar en tres dimensiones diferentes: **consciente, subconsciente e inconsciente**.

- **La mente consciente** corresponde a la dimensión burda, material. Es el pensamiento superficial y la percepción del mundo exterior.
- **La mente subconsciente** corresponde a la dimensión sutil. Es la memoria individual y los samskaras, las tendencias mentales (es decir: los patrones de conductas y las creencias mentales).
- **La mente inconsciente** corresponde a la dimensión causal. Es la memoria y los samskaras (las impresiones mentales) cósmicos y colectivos. Estas dimensiones contienen aspectos instintivos, intelectuales, psíquicos e intuitivos del ser humano.

El propósito del yoga de Patanjali es explorar estas diferentes esferas mentales de tal forma que se las pueda conocer y proceder del consciente, al subconsciente y luego al inconsciente. Todos los secretos del universo están en la mente, esta contiene todo el conocimiento que ha existido, existe ahora y que va a existir en el futuro. Se expresa de capa en capa de lo más sutil a lo más burdo. El propósito del yoga de Patanjali es eliminar progresivamente las restricciones existentes y los velos de la mente individual para explorar y descubrir su potencial inherente, y de manera gradual, hacer de la mente individual un instrumento perfecto y un reflector de la mente cósmica, para dar un salto dentro del abismo de la no-mente, la supraconciencia.