

- 1) DICE EL SWAMI VIVEKANANDA
- 2) COMO CONTROLAR LAS EMOCIONES?
- 3) LA GRAN MAYORÍA IGNORA ESOS ESTADOS SUTILES DE LAS PASIONES, LOS ESTADOS PRECONCIENTES DE DONDE EMERGEN.
- 4) NO VEMOS LA BURBUJA CUANDO SE DESPRENDE DEL FONDO, NI SIQUIERA CUANDO ESTA CERCA DE LA SUPERFICIE, SÓLO SABEMOS DE SU PRESENCIA CUANDO ELLA ASOMA A LA SUPERFICIE FORMANDO UNA ONDA
- 5) SÓLO PODREMOS DOMINAR LAS OLAS, CUANDO LOGREMOS AISLARLAS EN SUS FORMAS SUTILES.
- 6) Y NO HAY ESPERANZA DE CONQUISTAR UNA PASIÓN PERFECTAMENTE HASTA TANTO NO LA VEAS Y SOMETAS ANTES QUE SE MANIFIESTE.
- 7) PARA CONTROLAR NUESTRAS PASIONES, DEBEMOS CONTROLARLAS EN SUS MISMAS RAÍCES. SÓLO ENTONCES PODREMOS QUEMAR SUS SEMILLAS.
- 8) LA MEDITACION ES UNO DE ESOS GRANDES MEDIOS DE CONTROLAR EL SURGIMIENTO DE ESAS ONDAS. POR LA MEDITACION PUEDES HACER QUE LA MENTE SOMETA A LAS OLAS.
- 9) Y SI CONTINUAS PRACTICANDOMEDITACIÓN POR DIAS, MESES Y AÑOS, HASTA QUE SE VUELVA UN HÁBITO, HASTA QUE SE DÉ AÚN A PESAR TUYO, EL ENOJO Y EL ODIO SERÁN VIGILADOS Y CONTROLADOS

10) PREGUNTA:

- 11) ¿PARA CONTROLAR ESA ACTITUD DE AUTO-OBSERVACIÓN, NECESITAMOS PREPARARNOS DE ALGUNA MANERA, O TE PARECE QUE TODOS NOSOTROS, YA LA LLEVAMOS DENTRO Y SÓLO TENEMOS QUE DESCUBRIR ESTO?

12) RESPUESTA

- a) PARA CONTROLAR ESA ACTITUD DE AUTO-OBSERVACIÓN, NECESITAMOS PREPARARNOS DE ALGUNA MANERA?
 - i) SÍ CON DISCIPLINA
 - (1) INTERNA
 - (2) Y EXTERNA
- b) O TE PARECE QUE TODOS NOSOTROS, YA LA LLEVAMOS DENTRO Y SÓLO TENEMOS QUE DESCUBRIR ESTO?
 - i) LA ACTITUD DE AUTO-OBSERVACIÓN
 - (1) ES NATURAL
 - (a) TODOS LA LLEVAMOS DENTRO
 - (b) CON DISTINTO GRADO DE
 - (i) ALCANCE
 - (ii) E INTENSIDAD
 - (2) DETERMINA EL POTENCIAL
 - (a) DE LA PRESENTE ENCARNACIÓN
 - (3) Y TENEMOS QUE DESCUBRIRLO
 - (a) LA MEDITACIÓN ES UNO DE LOS CAMINOS
 - (b) NUESTRO KARMA
 - (i) DE VIDAS PASADAS
 - (ii) O EL ACUMULADO EN LA PRESENTE ENCARNACIÓN
 1. FIJA UN LÍMITE

LAS PASIONES - COMENTARIO SOBRE EL TEXTO DE VIVEKANANDA

- 1) SINTESIS 1
 - a) IGNORAMOS SU ORIGEN
 - b) NOS PERCATAMOS SÓLO CUANDO EMERGEN
 - c) SON FORMAS MUY SUTILES
 - i) COMO SEMILLAS
 - d) SU CONTROL DEPENDE
 - i) DE ADVERTIRLAS
 - (1) EN SU ORIGEN
 - (2) EN SU RAIZ
 - ii) ANTES DE QUE SE MANIFIESTEN
 - e) SON PASIONES
 - i) DEBEMOS CONTROLARLAS
 - f) LA MEDITACIÓN
 - i) ES UN MEDIO PARA CONTROLARLAS

- 2) SINTESIS 2
 - a) HACE INCAPIÉ
 - i) EN SU ASPECTO SUTIL
 - ii) Y LA MEDITACIÓN
 - (1) PARA CONTROLARLAS

- 3) PREGUNTA
 - a) DEBEMOS PREPARARNOS DE ALGUNA MANERA?

- 4) RESPUESTA
 - a) SÍ, DEBEMOS PREPARARNOS
- 5) DADO LA NATURALEZA SUTIL
 - a) DE LAS PASIONES
 - i) LA FORMA DE PREPARARNOS
 - ii) ES EXAMINAR NUESTRA FORMA DE MEDITACION
 - b) Y CONOCERLAS
 - i) DESDE EL MISMO NIVEL DE SUTILIDAD
 - ii) EN EL QUE ELLAS
 - (1) TIENEN SU ORIGEN
 - c) EN ESE SENTIDO
- 6) LA MEDITACION
 - a) QUE IMPLICA
 - i) CONCENTRACIÓN
 - ii) Y REFLEXIÓN
 - b) LO CUAL PERMITE ADVERTIR
 - i) LA SUTILEZA DEL PROCESO
 - ii) Y SU DUALIDAD

- 7) DUALIDAD DADA POR
 - a) LA PASIÓN EN SÍ
 - i) EL OBJETO
 - ii) COMO UN ADITAMENTO
 - (1) ADVENTICIO
 - (a) PERO NO NATURAL
 - (b) Y EXTRAÑO

- b) AL SUJETO
 - i) QUE ES EL YO-EGO
 - ii) QUE LA EXPERIMENTA
- 8) LA PASIÓN EN SÍ
 - a) PARECE REAL
 - i) EL APEGO
 - (1) HACE QUE SE SIENTA ASÍ
 - (2) COMO UNA EMOCIÓN PROFUNDA
- 9) Y EL SUJETO
 - a) TAMBIEN PARECE REAL
 - i) PORQUE LA EXPERIMENTA
 - ii) GOZANDOLA
 - (1) COMO DELEITE
 - iii) O SUFRIENDOLA
 - (1) COMO ANGUSTIA
- 10) PERO SI SE MEDITA
 - a) Y SI SE REFLEXIONA
 - i) SOBRE EL OBJETO
 - ii) O SOBRE EL SUJETO
 - b) NO SE LOS ENCUENTRA
 - c) DESAPARECEN
 - i) PORQUE EN REALIDAD NO EXISTEN
 - d) Y LA CAUSA DE SU ERRONEA EXISTENCIA
 - i) DEBE ATRIBUIRSE
 - (1) A LA IDENTIFICACIÓN CON EL CUERPO
 - (a) A NIVEL YO-EGO
 - (2) Y AL APEGO
 - (a) A NIVEL OBJETO
- 11) REFLEXIONAR IMPLICA
 - a) PRESTAR CONTÍNUA ATENCIÓN
 - i) A UN OBJETO
 - (1) Y NO DIVAGAR SOBRE ÉL
 - (2) O ANALIZARLO
 - (a) INTELECTUALMENTE
 - ii) COMO LO HARÍA
 - (1) UN CIENTÍFICO
 - (2) O UN FILÓSOFO
 - b) AUNQUE ESTOS ASPECTOS
 - i) TAMBIEN AYUDAN A ENTENDER
- 12) LA PASIÓN
 - a) ES UN PROCESO MENTAL
 - i) FORMADO SÓLO POR PENSAMIENTOS
 - ii) QUE PUEDEN REPRESENTARSE
 - (1) A MODO ESQUEMÁTICO
 - b) COMO UNA SERIE DE FRACCIONES MATEMATICAS
 - i) SUCESIVAS EN EL TIEMPO
 - ii) UNA A CONTINUACIÓN DE LA OTRA
 - iii) UNIDAS EN LA CONCIENCIA
- 13) CADA FRACCIÓN
 - a) ES UN PENSAMIENTO
 - b) Y LA SERIE DE FRACCIONES
 - i) CONFORMAN LA MENTE

14) EL OBJETO

- a) ES EL NUMERADOR
 - i) DE LA FRACCIÓN MENTAL
- b) ES EL MOVIMIENTO PASIONAL
- c) QUE VARÍA CONSTANTEMENTE
 - i) DE LO MAS SUTIL
 - ii) A LO MAS BURDO
- d) Y DA CARACTERIZACION AL PROCESO

15) EL SUJETO

- a) ES EL DENOMINADOR
 - i) DE CADA FRACCIÓN MENTAL
- b) ES EL YO-EGO
- c) ES QUIEN EXPERIMENTA
 - i) LA PASIÓN
- d) ES EL ELEMENTO COMÚN
 - i) A CADA PENSAMIENTO
- e) Y QUE TAMBIEN SE EXPERIMENTA
 - i) CONTÍNUAMENTE
 - ii) PERO SIN CAMBIOS

16) EL YO-EGO

- a) ES SÒLO UN ASPECTO DE LA MENTE
- b) LAS PASIONES
 - i) EN ÉL SE ORIGINAN
 - ii) EN EL SE FUNDEN
 - iii) Y EN ÉL ESTÁN ADHERIDAS
 - (1) COMO SEMILLAS

17) LAS SEMILLAS

- a) VASANAS Y SAMSKARAS
 - i) DEL YO-EGO
- b) ESTÁN EN LA MENTE
 - i) EN DISTINTOS NIVELES DE PROFUNDIDAD
 - (1) CONCIENTE
 - (2) SUBCONCIENTE
 - (3) E INCONCIENTE
 - ii) A MAYOR PROFUNDIDAD
 - (1) MAYOR SUTILEZA DE LAS SEMILLAS

18) DEBEMOS CONTROLARLAS

- a) DICE EL SWAMI VIVEKANANDA

19) OPCIÓN:

- a) CONTROLAR
 - i) AL OBJETO
 - (1) LA PASIÓN EN SÍ
 - (2) Y TODOS SUS MOVIMIENTOS
- b) O CONTROLAR
 - i) AL SUJETO
 - ii) EL YO-EGO
 - (1) INVARIABLE
 - (a) EN TODA LA SERIE DE PENSAMIENTOS

20) CONTROLAR

- a) ES OBSERVARLOS
- b) FIJAR LA ATENCIÓN EN ELLOS
- c) REFLEXIONAR SOBRE ELLOS
 - i) PERO SIN DIVAGAR SOBRE ELLOS
- d) NO ES REPRESIÓN

21) DE QUE SIRVE

- a) ANALIZAR INTELECTUALMENTE A LA PASIÓN?
 - i) SU SUTILIDAD
 - ii) SU DENSIDAD Y DETALLES
 - iii) SU DESARROLLO Y EFECTOS
- b) SI NO ES CONOCIDO EL SUJETO
 - i) EL YO-EGO
 - ii) QUE ES QUIEN
 - (1) EXPERIMENTA LA PASIÓN
- c) RESOLVIENDO EL SUJETO
 - i) SE RESUELVEN TODOS LOS OBJETOS

22) MEDITANDO

- a) SOBRE EL SUJETO
- b) SOBRE EL YO-EGO
 - i) EN SU FUENTE
 - ii) A NIVEL SIN FORMAS
 - iii) EN EL MAXIMO NIVEL DE SUTILEZA
 - iv) QUE SEAMOS CAPACES
- c) Y MANTENIENDO
 - i) LA ATENCIÓN ALLÍ

23) AL FINAL

- a) LA DUALIDAD
 - i) QUEDA COMPRENDIDA
- b) Y TAMBIÉN SU CAUSA FUNDAMENTAL
 - i) LA IDENTIFICACION CON EL CUERPO

24) ENTONCES

- a) SOLO QUEDA
 - i) LA CONCIENCIA
 - ii) EL SER
- b) EL SER CONCIENTE
 - i) AUNQUE SEA SÒLO POR UN MOMENTO
- c) DURANTE EL MOMENTO DE MEDITACIÓN

25) LA PASIÓN SE CALMARÁ

- a) Y ESO AYUDARÁ