



# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

PROGRAMA DE MAESTRÍA Y DOCTORADO EN FILOSOFÍA

Facultad de Filosofía y Letras  
Instituto de Investigaciones Filosóficas

## LA LUZ DE *PURUṢA*

El "problema mente-cuerpo"  
desde una lectura no dualista  
de los *Yoga Sūtras* de Patañjali

### TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

MAESTRA EN FILOSOFÍA

PRESENTA:

ANA LAURA FUNES MADEREY

ASESORA: DRA. ELSA CROSS Y ANZALDÚA



México, D.F. 2008



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Nacional Autónoma de México y al CONACYT por acogerme como estudiante y becario respectivamente.

A mi asesora, la Dra. Elsa Cross, por su confianza en mi trabajo. A mis revisores, la Dra. Isabel Cabrera y el Dr. Benjamín Preciado por sus agudos y muy convenientes comentarios. A la Dra. Salma Saab por su buena disposición para atenderme, así como a la Dra. Julieta Lizaola por su amabilidad.

Como siempre, a mi mamá, mi papá y mi hermano por su amor y porque sin ellos, los trámites de la titulación hubieran sido más tortuosos.

A Joshua, por su paciencia, sabiduría y compañía.

## ÍNDICE

<b>Introducción</b> .....	1
<b>Capítulo 1. Vislumbrando el horizonte</b>	
Breve contexto de los <i>Yoga Sūtras</i> de Patañjali.....	7
Dos paradigmas.....	8
El modelo metafísico en la filosofía clásica del yoga...12	
<i>Puruṣa</i> y <i>prakṛti</i> .....	12
<i>Guṇas</i> .....	13
<i>Mahat</i> .....	17
<i>Buddhi</i> .....	19
<i>Asmitā</i> .....	19
<i>Manas</i> .....	20
<i>Citta</i> .....	21
<i>Tanmātras</i> y <i>bhūtas</i> .....	23
<b>Capítulo 2. Dilucidación del problema</b>	
La conciencia ¿principio o producto?.....	28
El problema de la relación "mente-cuerpo" en las posturas materialistas.....	31
La posibilidad de la conciencia pura.....	34
<b>Capítulo 3. Destellos de una filosofía de la mente</b>	
Una teoría de la mente derivada de los <i>Yoga Sūtras</i> .....	39
<i>Samyoga</i> o la confusión de <i>puruṣa</i> y <i>prakṛti</i> .....	39
La mente y sus contenidos.....	41
Asociaciones emotivas y el apego.....	47
El yo, la subjetividad y la identidad.....	49
<b>Capítulo 4. A la luz de la conciencia</b>	
La transformación de la mente.....	57

<i>Samyama</i> o la práctica de integración.....	61
La experiencia consciente y el conocimiento de uno mismo.....	70
<b>Capítulo 5. Matices finales</b>	
Dualismo y materialismo.....	75
La relación no-dualista entre el cuerpo, la mente y la conciencia.....	80
Filosofía de la mente como psico-cosmología.....	83
<b>Glosario</b> .....	87
<b>Bibliografía</b> .....	89

## INTRODUCCIÓN

Son muchas las investigaciones actuales sobre la naturaleza de la "mente" y su relación con el "cuerpo", sobre todo desde el ámbito científico y epistemológico. Aunque el tema ya se trata de manera interdisciplinaria se ha dejado de lado un enfoque, a mi juicio imprescindible en estos tiempos: La perspectiva intercultural.

Por intercultural entiendo aquella perspectiva que toma en cuenta otros paradigmas, otras cosmovisiones y otras formas de pensamiento para enriquecer el tema en discusión. Me parece que tal perspectiva es necesaria dadas las diferentes y, a veces, encontradas formas de concebir tanto el cuerpo, como la mente y la naturaleza del ser humano, vigentes aún en las distintas culturas que conforman el mundo en que vivimos. Dejarlas a un lado con el argumento de que están permeadas de nociones religiosas tachadas de "dualistas" es un prejuicio que no permite enriquecer la comprensión de la constitución humana.

La amplia difusión de disciplinas y pensamientos de tradiciones orientales en Occidente plantea muchas preguntas a nivel filosófico e intercultural que sólo podrían comenzar a responderse después de adentrarse en el estudio filosófico de esos sistemas de pensamiento, de su concepción del ser humano y del universo.

Términos como "mente", "cuerpo" y "conciencia" son ampliamente utilizados en la difusión de disciplinas orientales como el yoga o la meditación, a veces sin lograr comprender propiamente el sentido y la relación que se establece entre ellos dentro de la tradición de la que provienen. El problema de esto es que se genera una visión superficial de la misma y un entendimiento de ella a partir de las categorías occidentales sin haber hecho un previo ejercicio de diálogo intercultural en el que se hagan conscientes las semejanzas y las diferencias.

En este trabajo me propongo abordar el problema de la relación entre la "mente" y el "cuerpo" -un tema actualmente muy estudiado por la visión anglosajona- acudiendo a los *Yoga Sūtras* de Patañjali, texto representativo de uno de los seis sistemas filosóficos ortodoxos de la tradición hindú, el *yogadarśana*. La filosofía clásica del yoga tiene mucho que aportar a la discusión sobre el llamado "problema mente-cuerpo" pues forma parte de una tradición milenaria en la que el análisis de la mente humana ha sido algo imprescindible en su disciplina. Dicha tradición ofrece una disección minuciosa de la interioridad del ser humano basada no sólo en teorías abstractas o metafísicas, sino también fundada en experiencias con base en la disciplina y práctica meditativas.

Estoy consciente del problema metodológico que implica acercarse a textos de una tradición diferente, sin embargo creo que es posible la lectura respetuosa, acertada y fructífera del

texto elegido en la medida en que se toman en cuenta el contexto del intérprete así como el horizonte de la tradición a la que nos aproximamos. Creer que una cultura, religión o texto —en este caso los *Yoga Sūtras* de Patañjali— sólo puede entenderse desde la tradición en la que se gestó es negar un horizonte humano de experiencias que pueden estar presentes en diferentes culturas. Si bien un texto no es independiente y, como señala Ricoeur, una obra crea su público en un contexto determinado, existe una dimensión del texto que está abierta a cualquiera que lo pueda leer (por supuesto suponiendo que el lector posee el lenguaje y código adecuado para descifrarlo). Ricoeur nos dice que: “La omnitemporalidad del sentido abre el texto a lecturas desconocidas”.<sup>1</sup> Y, en esta medida, también lo abre a nuevos intentos de diálogo. Es por esto que en esta tesis me he permitido hacer ciertas comparaciones entre el paradigma occidental de vertiente anglosajona y el de Patañjali con el único objeto de esclarecer las similitudes y diferencias entre uno y otro planteamientos pues creo que esto puede ayudar a percibir mejor la postura de los *Yoga Sūtras* acerca de la mente y la conciencia y a reconsiderar lo que en la misma tradición occidental se entiende por esos términos.

Mi lectura parte de una interpretación no-dualista del sistema metafísico implícito en los *Yoga Sūtras* y el objetivo

---

<sup>1</sup> Paul Ricoeur, *Teoría de la interpretación. Discurso y excedente de sentido*, Ed. Siglo XXI, México, 1995, p.105.

principal de esta tesis es mostrar una teoría de la mente derivada de este texto que pueda ponerse en diálogo con algunas de las posturas anglosajonas actuales que más se toman en cuenta en las discusiones sobre este tema.

El conocimiento que tengo de la filosofía anglosajona no es el de una experta, sin embargo, me he acercado a ella a través de la lectura y el estudio atento de filósofos como Daniel Dennett, Paul Churchland, Gilbert Ryle, Thomas Nagel y John Searle para poder tener una idea clara de las diferentes formas como se plantea el problema que aquí nos ocupa en algunos autores de esta tradición.

Una de las preocupaciones que sobresalen a lo largo de este trabajo versa sobre la posibilidad de naturalizar la mente y la conciencia, esto es, el proyecto de ofrecer explicaciones de éstas con modelos neurocientíficos y biológicos en los que se consideran como reductibles a las funciones cerebrales.

Una teoría de la mente como la que se deriva de los *Yoga Sūtras* no permitiría por completo aceptar la naturalización de la conciencia, pues reconoce en ésta una dimensión y aspecto trascendente que no es susceptible de reducirse a explicaciones biológicas o neurológicas o incluso sociales y culturales. Sin embargo, y esto es algo que intentaré mostrar a lo largo de la tesis, reconocer esta dimensión irreductible no es caer

propriadamente en el viejo dualismo entre alma y cuerpo, como suele creerse.

El desarrollo de esta tesis comienza con un breve contexto de los *Yoga Sūtras* de Patañjali (YS) y la exposición del modelo metafísico implícito en ellos, así como el lugar que ocupan la conciencia, la mente, el cuerpo, y otros términos dentro del paradigma de la filosofía clásica del yoga.

El segundo capítulo pretende esclarecer el planteamiento del problema que estamos tratando y se consideran las implicaciones más importantes que tiene la cosmovisión de los YS para una teoría de la mente en contraste con una visión materialista.

En el tercer y cuarto capítulos formulo lo que sería una teoría de la mente derivada de los YS. Para ello me he auxiliado de algunos comentaristas importantes de dicha tradición como son Vyāsa (s. IV d.C.), Vācaspati Miśra (vedantin del s. IX d.C. que hace una exégesis exhaustiva de los comentarios de Vyāsa a los YS) y Swāmi Hariharānanda Āraṇya. También he acudido a la ayuda de algunos académicos contemporáneos expertos en los YS como Ian Whicher y George Feuerstein. En estos capítulos continúo con la visión comparativa concentrándome en algunos temas relevantes para el planteamiento del problema como son el yo, la identidad y la introspección.

Finalmente, en el quinto y último capítulo intento mostrar, a raíz de todo lo dicho, en qué sentido el paradigma de la

filosofía clásica del yoga permite la relación no-dualista entre el cuerpo y la mente, y entre la mente y la conciencia, aún a pesar de que se conciba a esta última como un principio que no es reductible a ninguno de los anteriores.

El lector observará que en algunas ocasiones, al explicar la metafísica y la teoría de la mente de los *Yoga Sūtras* he optado por seguir utilizando el término en sánscrito. Esto se debe a que ninguna traducción podría hacer verdadera justicia al significado y podría generar confusiones e imprecisiones que quisiera evitar. Sin embargo, en muchos otros casos he ofrecido una traducción lo más adecuada posible —considerando diferentes versiones que se han hecho de los *YS* y mi conocimiento básico del sánscrito— dejando el término original entre paréntesis, de tal manera que se facilite la lectura y, a la vez, se mantenga la referencia al vocablo original.

## I. VISLUMBRANDO EL HORIZONTE

### **Breve contexto de los *Yoga Sūtras* de Patañjali**

Los *Yoga Sūtras* de Patañjali son un conjunto de 195 aforismos escritos en sánscrito, divididos en cuatro libros que datan del siglo II d.C. aproximadamente. En este texto se encuentran reunidos y sistematizados los principios de las enseñanzas yóguicas de la tradición hindú. Por "enseñanzas yóguicas" entiéndase todas esas técnicas ascéticas y métodos de contemplación que se desarrollaron en la cultura india desde aproximadamente el año 2000 a.C. y cuyo objetivo principal era la transformación de la mente humana para establecerse en el estado de libertad absoluta con respecto a los límites del ego, la personalidad, la sociedad y el mundo. La palabra *yoga* proviene de la raíz sánscrita *yuj* que significa unión o conjunción y, en general, se refiere tanto a la filosofía como a la disciplina que busca la unión con lo que realmente somos de acuerdo con esta tradición: el ser infinito o conciencia ilimitada.

Patañjali le dio a la tradición del yoga su formato clásico al compilar y dar definición a los elementos, tanto teóricos como prácticos, más importantes del yoga; por eso los *Yoga Sūtras* se consideran el texto principal de lo que ahora se conoce como el

sistema filosófico o *darśana* del Yoga Clásico.<sup>2</sup> La importancia del yoga como técnica y como filosofía radica en que, como dice Mircea Eliade, "No se conoce un solo movimiento espiritual en la India que no dependa de una de las numerosas formas del yoga."<sup>3</sup>

Los *Yoga Sūtras* han dado lugar a múltiples comentarios y glosas de generaciones posteriores. Incluso en nuestros días siguen siendo comentados e interpretados por los maestros herederos de esa tradición y es una lectura imprescindible para todo aquel que haga del yoga una disciplina personal.

Hablamos aquí de un texto que trata, sobre todo, de la mente humana y en el que se propone una "psicotecnología"<sup>4</sup> que integra la relación entre la mente, el cuerpo y la conciencia misma que, como iremos explicando, se considera diferente a las funciones mentales.

## **Dos paradigmas<sup>5</sup>**

En Occidente, la relación entre "mente" y "cuerpo" ha sido formulada y abordada de diferentes maneras. Concebida algunas veces en términos de relación entre el alma y el cuerpo, otras como la distinción entre lo psíquico y lo físico y algunas otras

---

<sup>2</sup> En la tradición hindú existen seis *darśanas* o perspectivas filosóficas clásicas: *mīmāṃsā*, *vedānta*, *nyāya*, *vaiśeṣika*, *sāṃkhya* y *yoga*.

<sup>3</sup> Mircea Eliade, *Patañjali y el yoga*, p.12.

<sup>4</sup> Palabra utilizada por Georg Feuerstein en *The Yoga Tradition*, p.317.

<sup>5</sup> Con paradigma no sólo me refiero a un marco conceptual sino a la metafísica y cosmovisión implícita en dicho marco.

más como la diferencia entre lo espiritual y lo material, lo cierto es que la forma como se aborda la cuestión cambia dependiendo de cómo se comprenda tanto el ámbito de lo no-físico como el de lo material o corporal.

En general, las posturas en torno a la relación entre lo "mental" (si por esto entendemos provisionalmente -y sólo porque esta es la forma como actualmente se suele definir- lo psíquico, anímico y espiritual) y lo "corporal" han ido desde las que reducen éste a aquél o viceversa; hasta las que los consideran como dos principios sustancialmente diferentes, siendo Descartes el ejemplo más recurrido; o las que, como Spinoza, conciben una misma sustancia o realidad que aparece como física o mental según el punto de vista desde el cual se considere.

En la actualidad, muchos filósofos de la mente estarían de acuerdo con John Searle en que postular dos clases metafísicamente distintas de fenómenos en el universo, como las mentales y las físicas, sería "echar por la borda toda la concepción científica del mundo que trabajosamente hemos forjado durante cuatro siglos."<sup>6</sup>

Paul Churchland, en su libro *Matter and Consciousness*<sup>7</sup>, dice que las posturas ontológicas con respecto al problema mente-cuerpo pueden reducirse a dos: Dualismo y materialismo. Churchland llama dualistas a todas aquellas posturas que conciben

---

<sup>6</sup> John Searle, *El misterio de la conciencia*, p.12.

<sup>7</sup> Paul Churchland, *Matter and Consciousness. A Contemporary Introduction to the Philosophy of Mind*, p.2.

a la mente y sus procesos como esencialmente no-físicos, como un fenómeno distinto al de los estados y procesos fisiológicos, no susceptible de ser estudiado por ciencias como la biología, la física, la neurofisiología o la cibernética. Las posturas materialistas, por el contrario, son aquellas que consideran los estados y procesos mentales como estados y procesos sofisticados de un sistema físico complejo.

Es un hecho que el grueso de los investigadores académicos (como los profesionales de la filosofía, la psicología, la inteligencia artificial, la neurobiología y las ciencias cognitivas) acepta alguna versión del materialismo porque cree que es la única filosofía compatible con la visión científica contemporánea del mundo. John Searle comenta en su libro *El misterio de la conciencia* que: "Los únicos dualistas sustancialistas que conozco son personas comprometidas religiosamente con la existencia del alma."<sup>8</sup>

El paradigma metafísico supuesto en las teorías materialistas de la mente y la conciencia considera que todo lo que es, es físico. Y lo físico se entiende como materia cuantificable. Aquello que sea no-físico es, en el mejor de los casos, algo imposible de comprobar. Lo real, en este sentido, sólo se refiere a los hechos y fenómenos objetivos, observables, empíricamente cognoscibles y cuantificables. De ahí que la

---

<sup>8</sup> Searle, *Op.Cit.*, p. 126.

conciencia y la mente deban ser algo que pueda explicarse en términos físicos, mismos que son definidos por la ciencia.

El paradigma que encontramos en los *Yoga Sūtras* de Patañjali ciertamente introduce una distinción metafísica que pudiera parecer dualista y "religiosa", ya que dicho modelo no postula lo físico como lo único real, más aún, hace una distinción muy clara entre diferentes niveles de realidad. Sin embargo, lo que me propongo mostrar a lo largo de los capítulos siguientes es justo cómo, a pesar de que la filosofía clásica del yoga está inserta en un paradigma que acepta la realidad de lo no-físico, no cae necesariamente en el dualismo "entidades mentales-entidades físicas" ni implica un retroceso en los avances científicos.

Es inevitable, sin embargo, que una teoría de la mente derivada de los *YS* contraste y difiera en muchos puntos con teorías de la mente materialistas basadas en los descubrimientos científicos actuales. Esto se debe, creo, a la forma como ambas corrientes interpretan la realidad de acuerdo con sus supuestos metafísicos. De cualquier manera, no creo que las diferencias en cuestiones ontológicas deban ser motivo para descartar una u otra teoría, sino que, al contrario, eso puede ser un buen pretexto para poner ambos paradigmas a dialogar, sobre todo porque se trata de posturas vigentes; si bien el materialismo es el que tiene mayor peso en la academia.

## El modelo metafísico en la filosofía clásica del yoga

El paradigma implícito en los *Yoga Sūtras* proviene, en gran medida, del *sāṃkhya*, otro de los seis sistemas filosóficos ortodoxos de la India y el más antiguo. Varían principalmente en la terminología y se encuentran diferencias de matices en el método para alcanzar la transformación de la mente y el estado de liberación pero, básicamente, ambos muestran un cosmos multidimensional y jerárquico y reconocen el mismo esquema evolutivo del ser.

### *Puruṣa y Prakṛiti*



*Collective Vision* de Alex Grey

Tanto para el *yoga* como para el *sāṃkhya*<sup>9</sup> el principio de todo es *puruṣa* y *prakṛiti*, es decir, conciencia y materia/energía.

En términos de los *Yoga Sūtras*, *puruṣa* es lo mismo que *draṣṭā*, "el que ve", el observador.

*draṣṭā dr̥ṣimātraḥ śuddho'pi pratyayānupaśyaḥ*

(*YogaSūtra* II.20)

El observador es observación pura. Incluso al observar lo material y el ámbito de las creencias o ideas [permanece así].

---

<sup>9</sup> El texto *sāṃkhya* en el que me estoy basando para complementar el "mapa ontológico" de los *Yoga Sūtras* es el *Sāṃkhya Kārika*, escrito por *Īśvara Kṛṣṇa* (200 d.C.), el cual es considerado como una de las fuentes más importantes para comprender el *sāṃkhya* en su expresión clásica.

Se trata de la conciencia en tanto tal, pura percepción, atención e inteligencia; aquello que hace posible la manifestación del objeto, de lo cognoscible, de lo observable o visible (*drśya*).

*Prakāśakriyāsthitiśīlam bhūtendriyātmakam bhogāpavargārtham drśyam*

(*YogaSūtra* II.18)

Lo observable es aquello que aparece, tanto lo que está en continuo movimiento como lo que tiende a mantenerse quieto. Consiste en los elementos de la naturaleza y en los órganos [de acción y percepción]. Dar disfrute [o experiencia] y [propiciar] el estado de emancipación es su propósito.

Todos los fenómenos, es decir, todo lo "observable", proviene de una matriz común, la *prakṛti* o materia primordial. *Prakṛti* está constituida por los elementos más básicos de la materia en un estado de equilibrio, de pura energía; contiene en potencia todo el cosmos en todos sus niveles y categorías. A los elementos que conforman la *prakṛti* se les llama *guṇas*, término clave para entender lo que en la filosofía del yoga se considera como el ámbito de lo físico o de la naturaleza.<sup>10</sup>

### ***Guṇas***

Las *guṇas* (literalmente significa cuerda, cualidad, atributo o aspecto) se conciben como partículas básicas y muy sutiles que se agrupan en tres fuerzas diferenciadas por sus cualidades que son:

---

<sup>10</sup> El término "*guṇas*" está presente en los distintos sistemas de pensamiento que conforman toda la tradición hindú; es aceptado y reconocido como un elemento básico para entender la constitución del universo. En la *Bhagavad Gita*, texto relevante de la filosofía *vedānta*, se desarrolla el tema de las *guṇas* de manera muy amplia.

*sattva*, claridad, ligereza, luminosidad, inteligencia; *rajas*, actividad, movimiento, rapidez, inquietud, energía; y *tamas*, obscuridad, letargo, densidad, ignorancia, opacidad. El estado de equilibrio del que parten las *guṇas* se caracteriza por la neutralización que cada fuerza ejerce sobre la otra, provocando que ninguna se manifieste. A este estado de la *prakṛti* se le llama *aliṅga*, “sin marca” o lo inmanifiesto, porque carece de cualidades, es indeterminado, sin forma, homogéneo; y es este primer estado cósmico el origen de todas las cosas.



Vision Crystal de Alex Grey

El equilibrio de las *guṇas* está destinado a romperse por un impulso intrínseco a la *prakṛti* de manifestar toda su potencialidad para cumplir con su función, que no es otra que la de dar experiencia y liberación al “observador” (*puruṣa*).<sup>11</sup>

El sistema metafísico del *yoga* y del *sāṃkhya* es teleológico y, aunque se parte de una distinción ontológica entre el principio consciente y el principio material o no-consciente, el hecho es que en la experiencia siempre los encontramos relacionados. En otras palabras, nunca hay *prakṛti* sin *puruṣa* ni viceversa, y es precisamente esto lo que hace muy difícil su distinción. La confusión de ambos, sin embargo, no es permanente,

<sup>11</sup> *Yoga Sūtra* II.21: *tadartha eva dṛśyasyātmā*, ‘La esencia de lo observable [tiene] sólo ese propósito [la liberación del observador].’

pues, como menciona Ian Whicher, es justo a través de las manifestaciones de la *prakṛti* que *puruṣa* se puede conocer a sí mismo como algo que trasciende la materia.<sup>12</sup>

El origen de la relación entre el principio de conciencia y el principio de la materia no tiene comienzo temporal, pues ambos principios son coeternos, y la presencia de *puruṣa* influye constante e inevitablemente en la *prakṛti* para que se produzca el movimiento de las *guṇas*. Así pues, desde una lectura no dualista de la metafísica supuesta en los *YS* el problema no es saber cómo se relaciona el principio no-físico con la materia sino más bien lograr entender por qué, si siempre están unidos, se insiste tanto en su distinción.

Esa cantidad infinita de partículas elementales que son las *guṇas* se combinan en diferentes proporciones de *sattva* (luminosidad-sutileza), *rajas* (actividad-inquietud) y *tamas* (inercia-densidad), determinando los cuatro estados básicos de la *prakṛti* o cuatro niveles de realidad y formando los diferentes objetos y fenómenos con sus variadas cualidades.<sup>13</sup>

Las *guṇas* permanecen en constante movimiento y vibración, y aquella fuerza que resulta ser predominante en un momento, se manifiesta en ese fenómeno mediante las características propias de dicha energía. Por ejemplo, un objeto que esté principalmente

---

<sup>12</sup> Ian Whicher, *The Integrity of the Yoga Darśana. A Reconsideration of Classical Yoga*, p.131.

<sup>13</sup> *YS* IV.14: *pariṇāmaikatvādvastutattvam*, 'La esencia de un objeto [aparece por] la coordinación unitaria de la transformación o cambio [de las *guṇas*].'

compuesto por *guṇas* "sáttvicas", tendrá cualidades como las de ligereza, claridad, armonía y sutileza. Las otras dos fuerzas permanecen latentes y no manifiestas, aunque también forman parte de la constitución de dicho objeto pero en menor proporción.<sup>14</sup> La *prakṛti* se va tornando cada vez más determinada, heterogénea y diferenciada conforme la vibración de las *guṇas* se densifica y se manifiesta la fuerza "tamásica" con mayor intensidad (inercia, pesadez, letargo, obscuridad, ignorancia).

*viśeṣāviśeṣaliṅgamātrālingāni guṇaparvāni*  
(YS II.19)

Sin marca o determinación (*aliṅga*), mera existencia (*liṅgamātra*), no diferenciada (*aviśeṣa*) y diferenciada (*viśeṣa*) son las etapas de las *guṇas*.

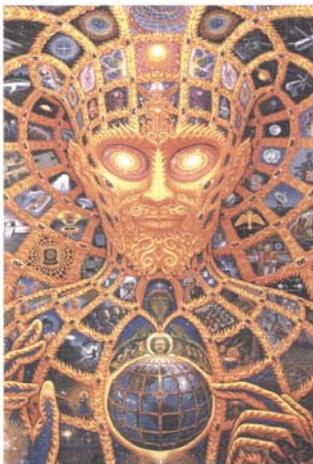
En los *Yoga Sūtras* de Patañjali no se hace explícito a qué corresponde cada uno de los cuatro estadios o niveles ontológicos en los que se despliega la *prakṛti*. Pero de acuerdo con la tradición del *sāṃkhya* y de los comentaristas más importantes del texto, como Vyāsa (siglo V d.C.), se puede establecer una correlación aproximada.

---

<sup>14</sup> YS IV.13: *te vyaktasūkṣmā guṇātmānaḥ*, 'Estas cualidades [son de la naturaleza] de las *guṇas* y son manifiestas [o] sutiles.'

## **Mahat**

El primer evolutivo del estado indeterminado (*aliṅga*) de la *prakṛti* en conjunción con *puruṣa* es *mahat*. No aparece este término en los *Yoga Sūtras*, pero puede decirse que el equivalente en éstos de *mahat* sería *liṅgamātra* el cual se traduce, de acuerdo con la interpretación de Georg Feuerstein,<sup>15</sup> como “mera existencia” o “estado de ser”.



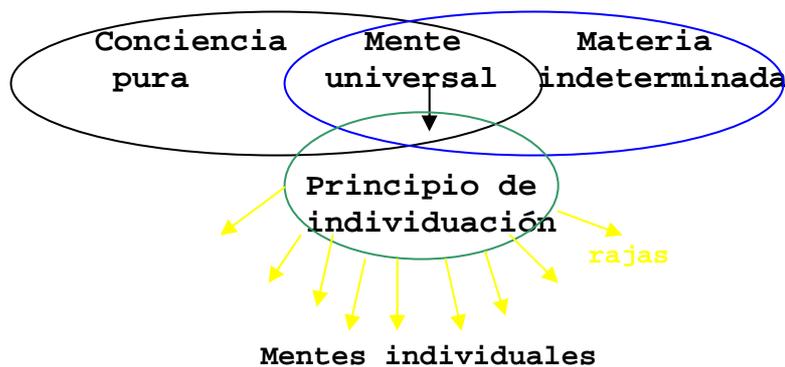
*Cosmic Christ* de Alex Grey

En el *sāṃkhya* y en la tradición metafísica hindú en general, *mahat* es entendido como “la gran mente”, “la mente o intelecto universal” (*buddhi*) en la que predomina la fuerza gúnica de claridad y luminosidad (*sattva*). *Mahat* es la primera reflexión del principio de la conciencia en la materia causando con ello la conciencia de existencia así como la “ideación” de todas las cosas en su estado germinal, esencial y arquetípico. En este sentido cósmico, *mahat* podría equipararse con lo que en la tradición neoplatónica era el *nous*, con la diferencia de que *mahat* es ya producto de la conjunción entre conciencia y materia, además de que no es consciente por sí mismo. Su capacidad de cognición sólo es actualizada por la conciencia que proviene de *puruṣa*. Sin embargo, esta asociación necesaria entre *mahat* y la conciencia hace que su distinción sea casi imperceptible. Así *mahat*, en su

<sup>15</sup>Georg Feuerstein, *The Philosophy of Classical Yoga*, p.43.

función cognoscente, genera la sensación de ser por sí mismo consciente y esta identidad entre conciencia y entendimiento produce la determinación pura o el sentido puro del “Yo soy”, el *asmitāmātra* (literalmente “mera yoidad”).

Esta operación es el principio cósmico de la individuación y creación de formas. A partir de esto la mente universal (*mahat*) se divide en múltiples puntos de referencia y de percepción.<sup>16</sup> De esta manera la materia primordial (*prakṛti*) se va determinando cada vez más, desplegándose primero en forma de mente universal y después en mentes individuales.



**Figura 1.** Primer y segundo evolutos: *Mahat* y *asmitāmātra*.

<sup>16</sup> *YS IV.4: nirmāṇacittānyasmitāmātrāt*, '[Todas] las mentes surgen de *asmitāmātra* [la mera yoidad].'

## **Buddhi**



Al igual que el *nous* de la tradición neoplatónica, la mente universal (*mahat*) se manifiesta de forma individual en el ser humano como intelecto (*buddhi*). El término *buddhi* se utiliza en los *Yoga Sūtras* para referirse a la facultad superior de la cognición cuya función es determinar lo que es real y lo que no lo es; juzgar que algo es así o que algo no es así. Pero, al igual que *mahat*, recibe su capacidad de entendimiento, de discernimiento y de conciencia directamente de *puruṣa*.

*Citerapratisamkramāyāstadākārāpattau svabuddhisamvedanam*

(YS IV.22)

La percepción o sensación [de ser] en sí mismo inteligencia [ocurre porque *buddhi*] asume [o refleja] la forma de la conciencia pura, sin mezcla.

## **Asmitā**

De nuevo en el nivel microcósmico ocurre que, debido a la transparencia y facilidad con la que el intelecto (*buddhi*) refleja el principio consciente (*puruṣa*), se produce la identificación y confusión entre la conciencia y las operaciones cognoscitivas. Entonces se crea el sentido de un yo consciente que da lugar a un ego y a la experiencia de un yo que ve, que siente, que actúa, que juzga, que disfruta, que sufre, etc.

*Asmitāmātra* se convierte aquí en la función epistemológica de referir toda percepción, actividad mental o corporal a un yo (*asmitā* o *ahamkāra*) que no surge más que por la identificación de la conciencia (*puruṣa*) con la actividad intelectual o cognoscitiva (*buddhi*).<sup>17</sup>

### **Manas**

Las operaciones de la mente individual que tienen que ver con los datos de los sentidos, la atención y contacto con los objetos, son realizadas por lo que en la tradición de la filosofía del yoga se llama *manas*. Esta función epistemológica se relaciona directamente con los cinco órganos de percepción o *jñānendriyas* y los cinco órganos de acción o *karmendriyas*.<sup>18</sup> De esta manera capta, asimila y sintetiza la información que recibe a través de los cinco sentidos de percepción transmitiéndola a las otras funciones de la mente para luego tomar una decisión y ejecutarla por medio de los órganos de acción.

Aunque en la tradición hindú se le considera como un órgano (el onceavo *indriya*), no está claro que pueda identificarse con un aparato del cuerpo físico o con algún área del cerebro. *Manas* es un instrumento mediador que comunica el ámbito de lo corporal

---

<sup>17</sup> YS II.6: *dṛḡdarśanaśaktyor ekātmatevā'smitā [=eka-āmatā-iva-asmitā]*, 'El yo surge [cuando] las potencias de ver y de ser visto [aparecen] como si fueran lo mismo.'

<sup>18</sup> Los *jñānendriyas* son: oído (para la capacidad de audición), piel (tacto), ojos (visión), lengua (gusto) y nariz (olfato). Los *karmendriyas* son: lengua (para la capacidad de hablar), manos (asir), piernas (movimiento), órganos sexuales (reproducción) y ano (excreción).

y de los objetos externos, con el ámbito mental o “aparato interno” (*antaḥkaraṇa*) y viceversa.

De acuerdo con la filosofía clásica del yoga y del *sāṃkhya*, *manas* pertenece ya al ámbito diferenciado (*viśeṣa*) de la *prakṛti*, es decir, es un elemento particularizado, con predominio de *tamas* y de densidad en su constitución material. Esta mente operativa tiene la capacidad de dirigir la atención de los sentidos cognoscitivos y de acción hacia donde lo desee y determine y es ésta función la que inicia el proceso de la concentración<sup>19</sup>, es decir, el poder de mantener fija la atención en un objeto; función tan importante para el sistema del yoga, como se verá más adelante.

### **Citta**

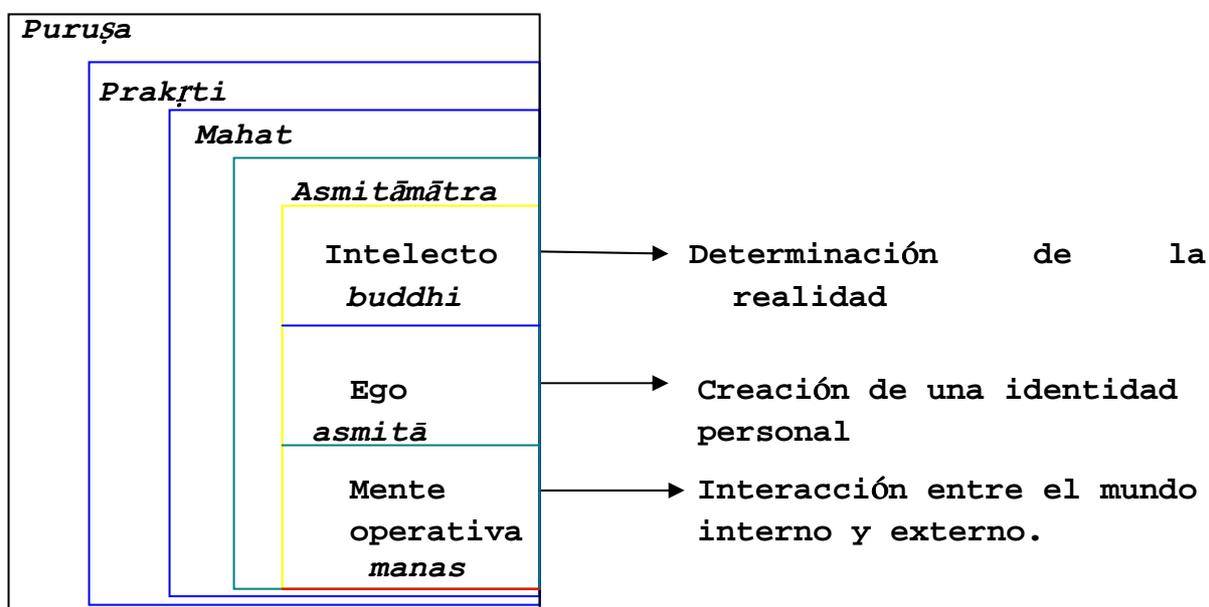
El problema de traducir *manas* por mente está en que Patañjali lo usa en más de una ocasión de manera intercambiable con otro término muy importante en los *Yoga Sūtras*, que es *citta*. Este concepto —usado veintidós veces en los aforismos en contraste con las tres veces que aparece *manas*<sup>20</sup>— se refiere a todas las funciones de la mente individualizada, es decir, al intelecto (*buddhi*), a la identidad personal o ego (*asmitā*) y a la mente operativa (*manas*); a sus procesos volitivos, emocionales y a las

---

<sup>19</sup> *YS* II.53: *dhāraṇāsu ca yogyatā manasaḥ*, ‘Y la mente [adquiere] la capacidad para concentrarse.’

<sup>20</sup> El término *manas* aparece en *YS* I.35, II.53 y III.48. El término *citta* aparece en *YS* I.2, 30, 33, 37; II.54; III.1, 9, 11, 12, 19, 34, 38; IV.4, 5, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 23 y 26.

interrelaciones y dinámicas que se establecen entre estas operaciones subjetivas y el mundo objetivo. En este sentido, *citta* podría también traducirse como mente, incluso como conciencia, pero tendría que entenderse por esto el conjunto de las distintas funciones especializadas de la subjetividad o de la conciencia fenoménica. Mientras que mente en tanto *manas* es sólo una parte de las funciones de esa “mente” en sentido general.



**Figura 2.** Partes y funciones de la mente individual o conciencia fenoménica (*citta*).

## **Tanmātras y bhūtas**

El proceso de individuación (*asmitāmātra*) que sucede en la mente universal (*mahat*) también da lugar al ámbito de lo corpóreo. Sin embargo, no se trata propiamente de un idealismo.<sup>21</sup>

*vastusāmye cittabhedāt tayorvibhaktah panthāh*

(YS IV.15)

Mientras el objeto permanece el mismo, el contenido de las mentes [sobre el objeto] varía. [De ahí que tanto el objeto como las mentes] pertenezcan a distintos niveles de existencia.

Para el yoga el objeto es independiente de la forma como las mentes individuales lo perciban. El ámbito de lo corpóreo se distingue de lo mental por la fórmula de las *guṇas* que lo componen. Aquél es el resultado de una mayor densificación o predominio de *tamas* (inercia, lentitud, pesantez) en la evolución de la *prakṛti*, mientras que el ámbito mental se caracteriza por su naturaleza más activa, móvil e inquieta (cualidades de *rajas*).

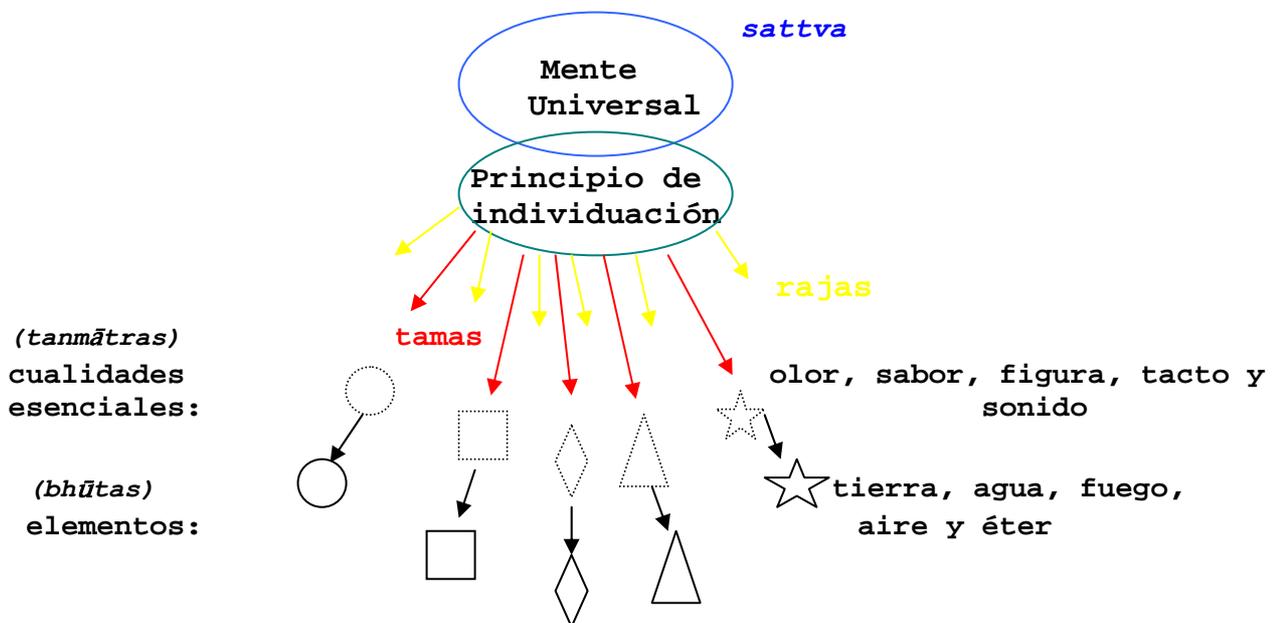
En este proceso de “densificación” de la materia primero se llegan a conformar las cualidades sutiles de los objetos o *tanmātras*. *Tanmātra* significa literalmente “sólo eso” o “eso sóloamente” y se refiere a las “solas unidades de sensación”, como los átomos de sonido (*śabda*), de tacto (*sparśa*), de luz (*rūpa*), de sabor (*rasa*) y de olor (*gandha*) pero sin diversificación, es

---

<sup>21</sup> YS IV.16: *na caikacittatantram vastu tadapramāṇakam tadā kim syāt*, ‘Y el objeto no depende de una sola conciencia, [si] esto es inválido, entonces ¿qué sería [el objeto]?’

decir, sin ser azul o rojo, caliente o frío, dulce o salado. Swāmi Hariharānada Āraṇya dice que sólo pueden percibirse a través de “la sutil acción de las sensaciones” que aparecen indivisibles en un flujo de tiempo por medio de una mente en profunda concentración.<sup>22</sup>

Cuando dichas sensaciones y esencias “atómicas” cualitativas se diversifican en vibraciones etéreas (*ākāśa*), aéreas (*vāyu*), luminosas (*agni*), líquidas (*udaka*) y sólidas (*bhūmi*) causan los cinco elementos o *bhūtas* (éter, aire, fuego, agua y tierra). Todos los demás objetos corpóreos, densos, particulares y determinados (Ej. gato, jarra, planeta, casa, flor, etc.) están constituidos por diferentes combinaciones de los elementos naturales.



**Figura 3.** Las categorías más densas de la evolución: *tanmātras* y *bhūtas*.

<sup>22</sup> Véanse comentarios número 1 y 3 de Swāmi Hariharānada Āraṇya al *sūtra* II.19 de los *YS*.

Como puede verse, el despliegue o evolución del universo de acuerdo con la cosmología del yoga se da con un orden y bajo una gradación de categorías de existencia que no es azarosa. La determinación de la materia (*prakṛti*) sigue una lógica gradual de desarrollo que va de los estadios más sutiles (*sāttvicos*)<sup>23</sup> a los más densos (*tamásicos*). Dichos estadios de evolución permanecen simultáneamente como categorías de existencia que ofrecen el ámbito desde el cual sucede la diferenciación o particularización de la siguiente etapa. Así procede hasta llegar al nivel de realidad más denso a partir del cual ya no hay posibilidad de desplegar otra categoría existencial. Es decir que más allá del ámbito de los cinco elementos (*bhūtas*), todo lo que aparece no es más que producto de sus diferentes combinaciones.

Cada una de las categorías existenciales supone el o los niveles anteriores sutiles en su conformación. Es decir que, todo objeto o toda partícula del universo material denso y visible supone los planos sutiles de la *prakṛti* y a la conciencia misma (*puruṣa*), ya que sin ellos lo concreto y propiamente material no podría haber llegado a ser.

---

<sup>23</sup> *YS I.45: sūkṣmaviśyatvam cālīṅgaparyavasānam*, ‘Y la naturaleza sutil de las cosas culmina en *alīṅga* [el ámbito de la no determinación].’

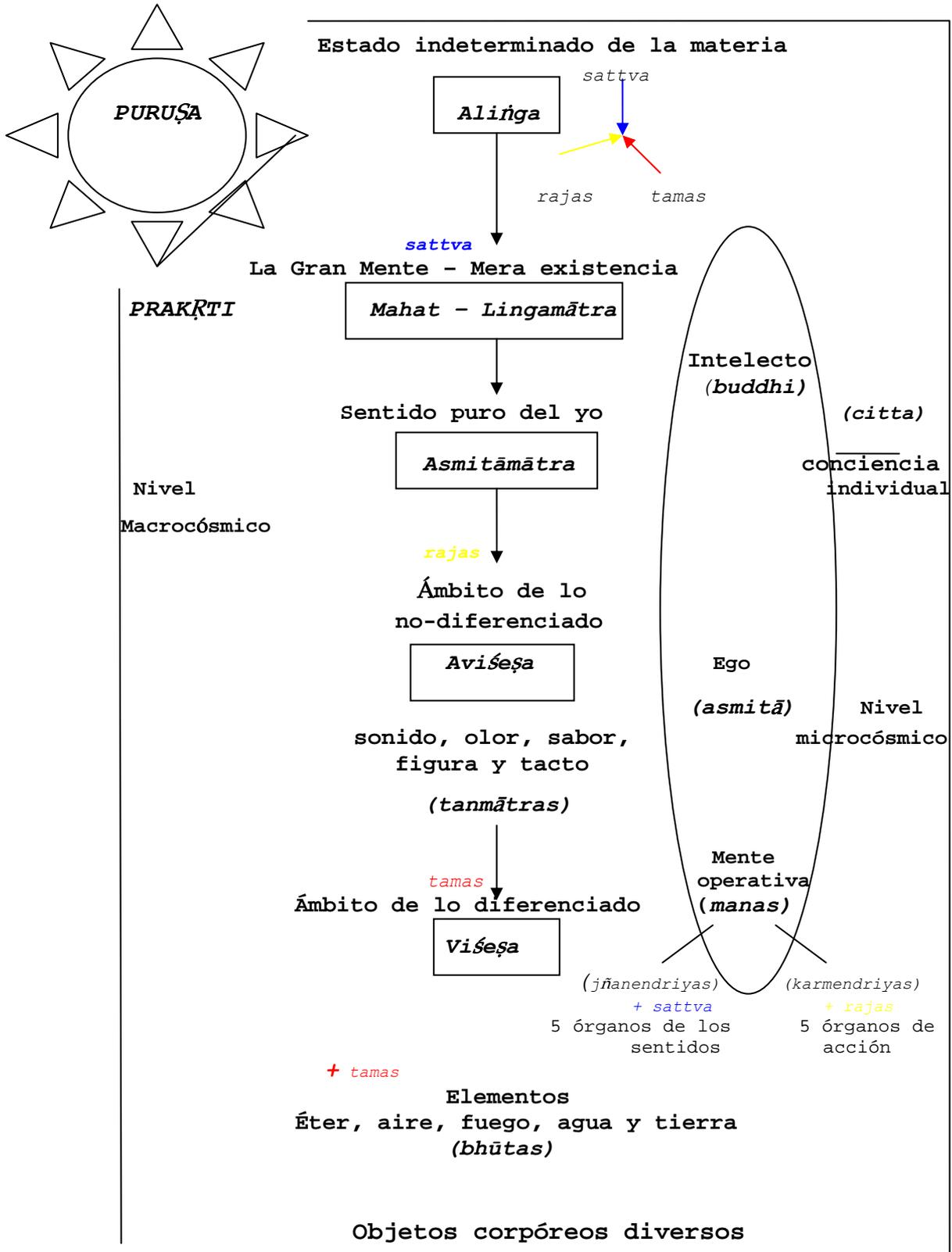


Figura 4. Evolución de la prakṛti.

## II. DILUCIDACIÓN DEL PROBLEMA

El principal problema de poner en diálogo al paradigma materialista con la forma de concebir el proceso evolutivo del universo según la filosofía del yoga radica, creo yo, en que la primera perspectiva suele desvalorar a la otra por contener un lenguaje metafísico. Autores como David Armstrong, por ejemplo, sostienen que debemos preferir atenernos a la autoridad de la ciencia porque sólo en ella se llega a acuerdos substanciales y consensos intelectuales sobre cuestiones en controversia.<sup>24</sup>

Sin embargo, esta perspectiva deja a un lado el hecho, ya bien observado por muchos estudiosos de la mística y la religión,<sup>25</sup> de que los modelos cosmológicos basados en el imaginario mítico o en el lenguaje místico y religioso son en realidad recuentos metafóricos y análogos de experiencias vividas en estados de profunda contemplación alcanzados, la mayoría de las veces, a través de largos años de práctica y disciplina. Lo que quiero decir con esto es que dichos "reportes", los *Yoga Sūtras* entre ellos, no deben verse como producto de construcciones arbitrarias y meramente especulativas. En tanto que son resultado de métodos y técnicas rigurosas para conocer la *psyche* e interioridad humana, representan también una

---

<sup>24</sup> Véase David Armstrong, *The Nature of Mind and Other Essays*.

<sup>25</sup> Mircea Eliade, Elemire Zolla, George Feuerstein, Joe Nigro Sansonese, Robert Forman, Raimon Panikkar, etc.

“autoridad” y una fuente de información muy importante para comprender los diferentes aspectos de la mente y la conciencia.<sup>26</sup>

### **La conciencia, ¿principio o producto?**

Una de las diferencias básicas entre el modelo cosmológico o metafísico presente en los YS y el paradigma científico dominante es el concepto de evolución y el lugar que ocupa en ella la conciencia.

Como se vio en el capítulo anterior, evolución es para la filosofía del yoga aquel proceso de despliegue del universo (entendido como la unión de *puruṣa* y *prakṛti*) que va desde sus etapas más sutiles e indeterminadas hasta los ámbitos más densos y particularizados. Sin embargo, la culminación de este proceso sólo se da mediante el retorno vivencial de los estadios más densos hasta los más sutiles, en los que se alcanza a percibir y experimentar la omnipresencia de una conciencia pura, distinta de cualquier forma material y física.

Bajo esta perspectiva, el sentido de la existencia de las especies y organismos sería la de experimentar los diferentes niveles en los que la conciencia se despliega en el universo. Así, cualquiera que fuera la manera como llegó a desarrollarse el cerebro humano, su sentido último sería el de permitir la

---

<sup>26</sup> Véase Forman, [\*What does mysticism have to teach us about consciousness?\*](#), en *Journal of Consciousness Studies*, vol. 5, No.2, 1998, pp.185-201.

experiencia de esa misma conciencia (*puruṣa*) pero en un nivel mucho más expandido.<sup>27</sup> En este sentido, la conciencia no sólo es el principio, sino también el fin. *Puruṣa* es, pues, el alfa y el omega del universo yóguico.

Lo interesante de este sistema metafísico, como menciona Mircea Eliade<sup>28</sup>, no es sólo que los yoguis hayan descrito un “mapa” del cosmos sino que, a través del conocimiento de la mente y de las etapas de su transformación<sup>29</sup> hacia una condición de absoluta libertad, descubrieron la experiencia de una conciencia pura. La experiencia de *puruṣa* es justamente la meta del yoga: lograr reconocer a esa conciencia infinita como nuestro estado originario.

Por su parte, la teoría de la evolución, como se comprende en la actualidad desde la perspectiva científica, nos dice que la conciencia es un producto. La conciencia humana es el resultado del proceso de selección natural de la vida que comenzó desde la primera célula hasta llegar al complejo sistema de organización físico-química que es el ser humano. Ninguna teleología ni elemento no-físico se necesitan para explicar dicho proceso ni para entender la inteligencia consciente que, bajo este esquema, no es sino una forma más elevada de las operaciones características de la materia viviente.<sup>30</sup>

---

<sup>27</sup> Recordemos el *sūtra* II.18 en el que se menciona que el único objetivo de la materia (*prakṛti*) es el de dar experiencia y liberación al observador, es decir, a la conciencia (*puruṣa*).

<sup>28</sup> Mircea Eliade, *Op. Cit.*, p.12.

<sup>29</sup> Hablaremos de ellas en el capítulo cuarto.

<sup>30</sup> Churchland, *Op. Cit.*, p.173-174.

A pesar de esta diferencia, creo que la perspectiva de la filosofía del yoga no se contrapone a la teoría darwiniana de la evolución; los procesos y fenómenos a los que ésta se refiere suceden en lo que para el yoga sería el ámbito más denso y diferenciado (*viśeṣa*) de la *prakṛti*. El que la conciencia se considere como un principio o un producto de esos procesos depende de la interpretación metafísica y ontológica que se haga de la realidad. Pero más que atenerse únicamente a criterios científicos o metafísicos para decidirse por una u otra respuesta, considero que sería más fructífero analizar las implicaciones que se derivan de dichas interpretaciones y observar en qué pueden complementarse, ya que ambos campos de conocimiento son relevantes para la experiencia humana.

El reconocimiento de la posibilidad de acceder a la experiencia de una conciencia pura, que no es identificable con ninguna de las formas de la naturaleza (*prakṛti*) ni reducible a ellas significa que la conciencia, tal y como se concibe en los *Yoga Sūtras* de Patañjali, no es lo mismo que la mente ni puede estar en el mismo nivel ontológico que ella. Esta afirmación establece una gran diferencia con las filosofías de la mente actuales de tradición anglosajona. Y es que una de las consecuencias inmediatas de no distinguirlas es la tendencia a explicar la conciencia en términos de mente y a ésta en términos

de funciones cerebrales. Pero esto, como veremos, sólo es posible suponiendo un paradigma materialista.

### **El problema de la relación "mente-cuerpo" en las posturas materialistas.**

El viejo problema de la relación entre "alma" y "cuerpo" se suele plantear actualmente en términos de "mente-cerebro." En su sentido ontológico la pregunta se hace en estos términos: ¿Cuál es la naturaleza de la mente y cómo se relaciona con el cuerpo físico? ¿Es la mente algo distinto e independiente de los procesos cerebrales?

Las posturas materialistas, tal y como las define Churchland,<sup>31</sup> tienden a dejar de lado los términos filosóficos cargados de metafísica y religiosidad por no considerarlos convenientes o apegados a la realidad. Utilizan el término "mente" para referirse a todo aquello que la tradición occidental había entendido como alma, o espíritu, o sustancia pensante, junto con todas las facultades psíquicas como el intelecto, entendimiento, memoria, conciencia, razón, sensaciones, emociones, voluntad, etc.

Dentro de las posturas materialistas se encuentran las que son reduccionistas, que se caracterizan por identificar la mente

---

<sup>31</sup> *Ver supra* p. 10.

(en el sentido esbozado anteriormente) y sus estados ya sea con la conducta, como el conductismo; con determinados procesos fisicoquímicos del cerebro, como el fisicalismo; o con programas de computadora e inteligencia artificial, como algunas teorías funcionalistas.

Están también las que son no-reduccionistas, como ciertas posturas que, aunque también consideran los estados mentales como procesos físicos, aceptan que hay aspectos de la mente que no pueden ser explicados ya sea porque, o faltan aún avances en la ciencia o porque son irreducibles, como las experiencias conscientes y subjetivas.

El punto que comparten todas las posturas materialistas es que, de alguna manera, los estados mentales -y con ellos la conciencia- son causados por procesos físico-químicos del cerebro. La gran pregunta que surge entonces es: ¿De qué forma? "¿Cómo es posible que disparos neuronales, físicos, objetivos, cuantitativamente describibles (*sic*), causen experiencias cualitativas, privadas, subjetivas?"<sup>32</sup> El problema es que, incluso teniendo la descripción completa y exacta de los cambios fisiológicos que suceden cuando se dice, por ejemplo, "Me duele" eso seguiría sin explicar el hecho de que sea uno consciente de la sensación de su dolor. Además de que tampoco podría decir mucho al otro sobre la cualidad de "ese dolor". Esto último es lo

---

<sup>32</sup> Searle, *Op. Cit.*, p.38.

que se ha identificado como la parte dura y más difícil del problema mente-cuerpo, también conocida como el problema de los *qualia*.<sup>33</sup>

Los reduccionistas responden a esta cuestión diciendo que dichos "estados conscientes" no son más que formas de hablar para referirse a la conducta o a los estados fisiológicos que están ocurriendo en el sistema nervioso. Para ellos, en última instancia, las experiencias subjetivas y las cualidades de las sensaciones son algo ilusorio. Los no-reduccionistas les objetan que no se puede reducir ontológicamente el carácter subjetivo o de primera persona de una experiencia o sensación a la mera objetividad fisiológica que trata todo en tercera persona. Sin embargo, aún éstos consideran que sólo llegaremos a entender la mente y la conciencia cuando comprendamos a detalle cómo funciona el cerebro y la ciencia pueda, entonces, explicar la relación causal que existe entre los disparos neuronales, las sensaciones y la conciencia. Creer cualquier otra cosa sería caer en el tan indeseable y mal visto dualismo.

Más allá del análisis sobre la validez de los argumentos de unos y de otros, lo que resalta es que, séase o no reduccionista, el problema duro de la relación entre mente y cuerpo tiene que ver con el lugar y papel de la conciencia. En resumen, el debate

---

<sup>33</sup> Los filósofos generalmente usan el término *qualia* para referirse a los aspectos fenomenológicos, cualitativos y subjetivos de los estados mentales. *Vid.* <http://plato.stanford.edu/entries/qualia/>

sobre dicha cuestión consiste principalmente en los que piensan que la conciencia es un aspecto o una función especial de la mente<sup>34</sup> (como la subjetividad, los *qualia* y el “qué se siente ser tal cosa”) y los que piensan que no es más que el conjunto de todas sus funciones cognitivas<sup>35</sup> (inteligencia, percepción, pensamiento, conceptualización, lenguaje, intencionalidad, etcétera). Para ambas posturas la conciencia es un producto de la materia que tarde o temprano podrá explicarse con los descubrimientos de la neurociencia.

### **La posibilidad de la conciencia pura**

Si quisiéramos introducir en este debate a una teoría de la mente derivada de los YS tendríamos que decir que para ésta es necesario, antes que nada, distinguir entre mente (*citta*) y conciencia (*puruṣa*). Tanto la intencionalidad<sup>36</sup> como la subjetividad<sup>37</sup>, las operaciones computacionales,<sup>38</sup> la experiencia de un “yo” y las cualidades inefables de las sensaciones particulares llamadas *qualia* son, para el yoga, actividades específicas de la conciencia individual o mente empírica (*citta*). Pero la conciencia, entendida como esa capacidad de atención

---

<sup>34</sup> Ver Nagel, *What is it like to be a bat?* o Searle, *El misterio de la conciencia*.

<sup>35</sup> Ver Dennett, *La explicación de la conciencia* o Ryle, *El concepto de lo mental*.

<sup>36</sup> Capacidad de la mente de referir su atención a un objeto, sea real o ilusorio, ya sea durante la vigilia o durante el sueño.

<sup>37</sup> Conjunto de funciones que permiten la interpretación, el conocimiento y la construcción de un punto de vista y un sistema de creencias sobre el mundo así como de una relación específica con él.

<sup>38</sup> Como el “comparar colores” o hacer operaciones y razonamientos matemáticos.

pura, continua, plena y siempre presente, como el testigo observador de toda experiencia, es una dimensión distinta a la mente ordinaria del ser humano.

Esta distinción implica admitir la posibilidad de que exista la experiencia de una conciencia pura e infinita, independiente de contenidos mentales y no determinada por cuestiones culturales; más aún, significa también, como veremos más adelante, que la verdadera identidad humana<sup>39</sup> es concebida como conciencia infinita, siendo su finitud producto de una cognición errónea. Esto, ciertamente, se contrapone a las teorías de la mente que surgieron a partir de la *Crítica de la Razón Pura* de Kant, no sólo de vertiente anglosajona, sino también psicoanalítica y hermenéutica.

Kant sostuvo que no podemos tener experiencia directa de la realidad en sí misma (lo que llamó *noumeno*) sino que sólo nos aproximamos a ella por medio de nuestras categorías de conocimiento. Autores como Freud, Wittgenstein y Heidegger añadieron a eso que los conceptos y estructuras cognitivas que median toda nuestra experiencia de la realidad son adquiridas y formadas por la cultura, el lenguaje, la tradición, la conducta social, etc. Nuestro conocimiento del mundo, nuestra conciencia de la realidad, así como la comprensión de nosotros mismos son

---

<sup>39</sup> Una de las traducciones que tiene *puruṣa* es, de hecho, “ser humano” o “persona”.

una construcción determinada por creencias y prácticas biológicas, sociales y culturales.

Pero la pregunta que nos hacemos precisamente a partir de textos como los YS es: ¿acaso no estos reportes apuntan a la plausibilidad de que exista un tipo de acceso a la realidad que no esté determinado por el contexto social y las estructuras cognitivas afectadas por él? Con esto volvemos a nuestra preocupación inicial formulada ahora como pregunta: ¿Es posible la experiencia de una conciencia que rebase a las estructuras construidas socialmente y, en este sentido, no sea reductible a las estructuras materiales, condicionadas y limitadas?

Me parece que los *Yoga Sūtras* de Patañjali es uno de tantos textos que afirman esa posibilidad, dan testimonio de ella y señalan los métodos para poder tener la experiencia de dicha conciencia. Una teoría de la mente derivada de los *Yoga Sūtras* tendría que dar cuenta de la relación entre esa conciencia pura, por un lado, y la mente y el cuerpo, por el otro. ¿Cómo es posible sostener que dicha teoría de la mente no sea dualista cuando, al mismo tiempo, se admite en ella una dimensión diferente al cuerpo y concebida esencialmente de naturaleza no-física? Para responder a esta pregunta tendremos que adentrarnos en lo que sería una teoría de la mente surgida de los YS.





### III. DESTELLOS DE UNA TEORÍA DE LA MENTE

#### **Una teoría de la mente derivada de los *Yoga Sūtras***

Tenemos ya tres primeros elementos de una teoría de la mente derivada de los *Yoga Sūtras* de Patañjali: 1) La conciencia es un principio. 2) Dicho principio se experimenta como atención u observación pura. 3) Como tal, la conciencia es distinta a la mente y a cualquiera de sus contenidos.

Pero, ¿qué sentido tiene poner tanto énfasis en la distinción entre mente y conciencia?

#### **La confusión de *puruṣa* y *prakṛti***

Recordemos que dentro de la cosmovisión de este sistema de pensamiento, la mente individual (*citta*) surge del proceso de individuación (*asmitāmātra*) de la mente universal (*mahat*)<sup>40</sup> que, a su vez, se produce a partir de la unión entre el principio consciente (*puruṣa*) y la materia prima o energía primordial (*prakṛti*) del universo. La unión metafísica entre ambos principios es algo que en los *YS* se da por supuesta. La relación entre *puruṣa* y *prakṛti* no se torna en un problema sino sólo en la medida en que se presenta el error epistemológico de confundir y

---

<sup>40</sup> *YS* IV.5: *pravṛtibhede prayojakam cittamekamekeṣām*, ‘Las distintas actividades de las múltiples [conciencias individuales] surgen de una sola conciencia.’

conjuntar sus características pues, para la filosofía del yoga, dicha conjunción o *saṃyoga*<sup>41</sup> es la causa de todo sufrimiento. Su unión no es necesariamente la causa de aflicción o dolor, como interpreta Eliade,<sup>42</sup> sino la ignorancia de que son diferentes.

Como explica Vācaspati Miśra (otro importante comentarista de los YS del siglo IX d.C.),<sup>43</sup> cuando no se hace evidente la distinción entre el principio consciente (*puruṣa*) y el principio material (*prakṛti*) el individuo atribuye los cambios de sus estados corporales y mentales a la conciencia, creyendo (erróneamente) que está inquieta o tranquila, triste o alegre, orgullosa o avergonzada, etc. Entonces todo lo que en realidad es una modificación de sus estados mentales, lo asocia a sí mismo y a su conciencia. De esta manera, el principio consciente, que es infinito, incondicionado, inmutable, intelectualmente prístino y desapegado aparece como limitado, condicionado, inquieto, confundido y aferrado a las experiencias. Concebir nuestra identidad de esa manera es, para el yoga, vivir en la ignorancia (*avidyā*) de quien realmente somos<sup>44</sup> y en la negación de nuestras posibilidades de trascendencia.

---

<sup>41</sup> YS II.23: *svasvāmiśaktyoḥ svarūpopalabdhihetuḥ saṃyogaḥ*, 'Saṃyoga [la conjunción] es la causa de aprehender como una sola forma los poderes del <poseedor> y lo <poseído>.' YS II.24: *tasyaheturavidyā*, 'La causa de eso [de *saṃyoga*] es la ignorancia.'

<sup>42</sup> Eliade, *Op.Cit.*, p.20.

<sup>43</sup> *Tattva Vāicārādī (TV)*, I.4.

<sup>44</sup> YS II.5: *anityāśuciduhkhānātmāsu nityaśucisukhātmakhyātiravidyā*, 'La ignorancia es pensar que lo eterno, puro, dichoso y real es no-eterno, impuro, doloroso e irreal.'

Dentro de este sistema teleológico, el estudio de la naturaleza, estructura y funcionamiento de la mente sólo tiene sentido en la medida en que permite liberarnos del sufrimiento y de los límites que ocultan la conciencia pura e infinita (*puruṣa*) que nos constituye.

### **La mente y sus contenidos**

La mente individual (*citta*) sólo es consciente porque, debido a la naturaleza gúnica *sáttvica* (i.e. clara y transparente) del intelecto (*buddhi*) y a su cercanía con el principio consciente, refleja —como si fuera un espejo— la conciencia que proviene de *puruṣa*. Entonces parece como si la mente fuera por sí misma consciente y la conciencia tuviera todas las formas y estados que aparecen en la mente.<sup>45</sup>

*dr̥ṣṭr̥ḍṣyoparaktam cittam sarvārtham*

(YS IV.23)

La mente, coloreada por el observador y por lo observable, [puede percibir] todos los objetos.

Para el yoga la mente no es inteligente por sí misma y, como tal, es un objeto. A su vez, la conciencia sólo puede “observar” algo por intermediación de la mente. En tanto que la mente refleja la conciencia de *puruṣa* es sujeto y gracias a esto la

---

<sup>45</sup> La analogía que utiliza Vācaspati Mīśra ( *TV*, IV.22) es la de la luna reflejándose en el agua cristalina de un lago. A pesar de que la luna no tiembla, parece como si lo hiciera por las ondas que suceden en el agua.

conciencia puede conocer los demás objetos.<sup>46</sup> En este sentido, la mente es una entidad intermedia entre la conciencia y los objetos corpóreos, siendo ella misma parte del ámbito de lo observable.

De acuerdo con la interpretación de Vācaspatī Miśra, la mente está presente en todo el cuerpo; lo permea completamente.<sup>47</sup> Los objetos cognoscibles actúan como imanes que atraen la atención de la mente a través de su parte operativa (*manas*). Así, los objetos se ponen en contacto con *citta* por medio de los sentidos (tanto de percepción como de acción),<sup>48</sup> modificándola y haciendo posible que *buddhi*, el intelecto, tome la forma del objeto al reflejarse éste en aquél, con lo que hace al objeto "observable" a *puruṣa*, la conciencia, quien permanece sin modificaciones.

Cada percepción, cada imagen, cada concepto, idea o cognición, cada proceso y contenido mental involucrado en el funcionamiento de *citta* ocasiona una modificación o fluctuación mental llamada *vṛtti*. Y al conjunto de pensamientos, procesos, fluctuaciones y modificaciones de la mente se le llama *cittavṛtti*, que podríamos traducir como "contenidos de la mente ordinaria".

---

<sup>46</sup> Ver comentario de Vyāsa *YS*, IV.23.

<sup>47</sup> *TV* IV.17.

<sup>48</sup> *Ver supra* p.20.

De acuerdo con los *Yoga Sūtras* existen cinco tipos de modificaciones mentales:

*pramāṇa viparyaya vikalpa nidrā smṛtayaḥ*

(YS I.6)

Cognición válida, cognición incorrecta, cognición imaginaria, sueño profundo y memoria.

La cognición válida (*pramāṇa*) comprende los tres medios válidos de conocimiento que existen para el yoga: percepción (*pratyakṣa*), inferencia (*anumāna*) y testimonio verbal (*āgama*).<sup>49</sup> Por medio de la percepción se conocen las cualidades particulares (*viśeṣa*) de las cosas por experiencia directa. En contraste con ella, la inferencia nos da un conocimiento de lo general y el testimonio verbal transmite conocimiento a través del lenguaje y de la figura de autoridad que alguien representa.

Una cognición incorrecta (*viparyaya*) es cuando no corresponde un pensamiento con la realidad; es un error cognoscitivo.<sup>50</sup>

La cognición imaginaria (*vikalpa*) es un concepto útil pero sin correspondencia objetiva, es decir, se trata de una aprehensión o noción vaga que resulta del lenguaje pero que no tiene cosas como referentes sino más bien ideas u otras

---

<sup>49</sup> YS I.7: *pratyakṣānumānāgamāḥ pramāṇāni*

<sup>50</sup> YS I.8: *viparyayo mithyājñānamatadrūpapratiṣṭham*, 'La cognición incorrecta es una concepción falsa de lo que [realmente es] la forma [del objeto].'

palabras.<sup>51</sup> Para la epistemología del yoga, casi todos nuestros conocimientos son adquiridos mediante este tipo de cognición, que se caracteriza por ser fragmentada e indirecta. También puede traducirse como imaginación y consiste en metáforas o conceptualizaciones que ayudan a entender algo que no puede ser medible o visible, como por ejemplo “el infinito”, “la libertad”, “lo divino”.

Sueño profundo (*nidrā*) se define en los *Yoga Sūtras* como “la modificación mental basada en la idea de ausencia o no existencia [de otras modificaciones mentales].”<sup>52</sup> Se refiere a ese momento durante el sueño en el que no aparece ninguna imagen pero que podemos recordar al despertar, pues podemos saber si dormimos bien o mal, lo cual indica que no hubo pérdida de conciencia por completo.

Memoria (*smṛti*) es “la retención de los objetos experimentados.”<sup>53</sup>

La innumerable cantidad de pensamientos y procesos mentales (*vṛttis*) que pueden surgir a partir de estas cinco variedades epistemológicas se dividen en dos grupos cualitativamente distintos: las modificaciones mentales aflictivas (*kliṣṭā*) y las no aflictivas (*akliṣṭā*).<sup>54</sup> Los pensamientos aflictivos tienen su

---

<sup>51</sup> *YS I.9: śabdajñānānupātī vastuśūnyo vihalpaḥ*, ‘La cognición imaginaria es un conocimiento que resulta del lenguaje [pero] vacía de objeto.’

<sup>52</sup> *YS I.10: abhāvapratyayālambanā vṛttinidrā*

<sup>53</sup> *YS I.11: anubhūtavaiśyaśampramoṣaḥ smṛtiḥ*

<sup>54</sup> *YS I.5: vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭākliṣṭāḥ*

origen en cinco causas que son las que impiden la manifestación de nuestra verdadera esencia.

*Avidyā' smitārāgadveṣābhiniveśāḥ pañca kleśāḥ*  
(YS II.3)

La ignorancia (*avidyā*), el ego (*asmitā*), el deseo vehemente (*rāga*), la aversión (*dveṣa*) y el aferrarse al mundo o temer a la muerte (*abhiniveśa*) son las cinco causas aflictivas (*kleśas*).

En su comentario a este *sūtra* Vyāsa toma a las cinco causas aflictivas (*kleśas*) como ejemplos de cogniciones incorrectas o *viparyaya*, lo cual es interesante porque, como hace notar Whicher, "it cuts through the stereotyped opposition between the emotive/affective and the rational/cognitive."<sup>55</sup> Esto significa que, para el *yogadarśana*, no hay emoción aflictiva que no provenga de una cognición errónea.

La cognición errónea por excelencia en la filosofía del yoga es *avidyā*, es decir, la ignorancia; no entendida como un mero error epistemológico sino como una confusión existencial. Es por la ignorancia de quienes somos que no logramos distinguir entre el torbellino de pensamientos que conforman nuestra mente ordinaria (*cittavṛtti*) y la conciencia pura u "observador" (*puruṣa*), lo cual nos sumerge en un estado de continua inquietud e insatisfacción. Debido a la ignorancia de quiénes somos todas

---

<sup>55</sup> Whicher, *Op. Cit.*, p. 111. [...rompe con la estereotipada oposición entre lo emotivo/afectivo y lo racional/cognitivo.] Traducción mía.

las demás cogniciones se ven teñidas de error y de aflicción en su raíz.<sup>56</sup>

La segunda causa aflictiva es *asmitā*, el ego que, como vimos en el primer capítulo, surge debido a la identificación y confusión entre la conciencia y las operaciones cognoscitivas. Es la construcción de un “yo” ideado a partir del conjunto de modificaciones mentales, emociones, pensamientos y actos que conforman la propia experiencia empírica, ordinaria y condicionada. A partir de esto, las siguientes tres causas aflictivas se derivan de inmediato, en cuanto a que son manifestaciones de la forma como el ego se relaciona con el mundo:

“El deseo vehemente (*rāga*) surge del apego al placer.”<sup>57</sup>

“La aversión (*dveṣa*) surge del apego al dolor.”<sup>58</sup>

“El ímpetu (*abhiniveśa*) es el impulso o apego a la vida y se produce incluso en los hombres sabios.”<sup>59</sup>

### **Asociaciones emotivas y el apego**

*taduparāgapekṣitvācchittasya vastu jñātājñātam*

(YS IV.17)

Un objeto es conocido o no conocido por la mente de acuerdo a la manera como la colorea.

---

<sup>56</sup> YS II.4: *avidyā kṣetramuttareṣām prasuptatanuvicchinodārāṇām*, ‘La ignorancia es el campo [donde se gestan las otras *kleśas*], ya sea que estén dormidas, atenuadas, interrumpidas o totalmente activas.’

<sup>57</sup> YS II.7: *sukhānuśayīrāgaḥ*,

<sup>58</sup> YS II.8: *dukhānuśayīdveṣa*,

<sup>59</sup> YS II.9: *svarasavāhīviduṣo’pi tathārūḍho’bhiniveśa*

La presencia de un objeto ante la mente (*citta*) involucra el juego de todas sus estructuras (*manas*, *asmitā* y *buddhi*), produciéndose en ella una modificación o *vṛtti*. Surge una imagen, una duda, una pregunta, una creencia, un recuerdo, un juicio, una experiencia, etcétera; siempre en relación con un “yo” (*asmitā*) que es el que reúne el conjunto de fluctuaciones mentales y se identifica con esos estados en la medida en que se considera el experimentador de ellos. La mente ordinaria, por medio de ese “yo”, asocia a las cogniciones una disposición emotiva ya sea de placer, dolor, miedo, atracción, rechazo o indiferencia de acuerdo con lo que se ha considerado como la realidad que se vive (gracias a *buddhi*). Así, el proceso de “coloración” de la mente, determina el conocimiento del objeto. Y ya como el resultado de todo un “remolino” de pensamientos y modificaciones mentales (*vṛttis*), se produce una acción, un comportamiento o, incluso, una situación.

Toda acción o *karma*, así como toda percepción y cognición, genera una modificación mental (*vṛtti*) y toda modificación mental genera una impresión o *saṃskāra*. La repetición de las mismas impresiones hace que éstas se fortalezcan y se queden guardadas en la estructura profunda y subconsciente de la mente, asociándose con otras impresiones y esperando ser actualizadas en una experiencia futura.<sup>60</sup> Esto crea hábitos y patrones de conducta

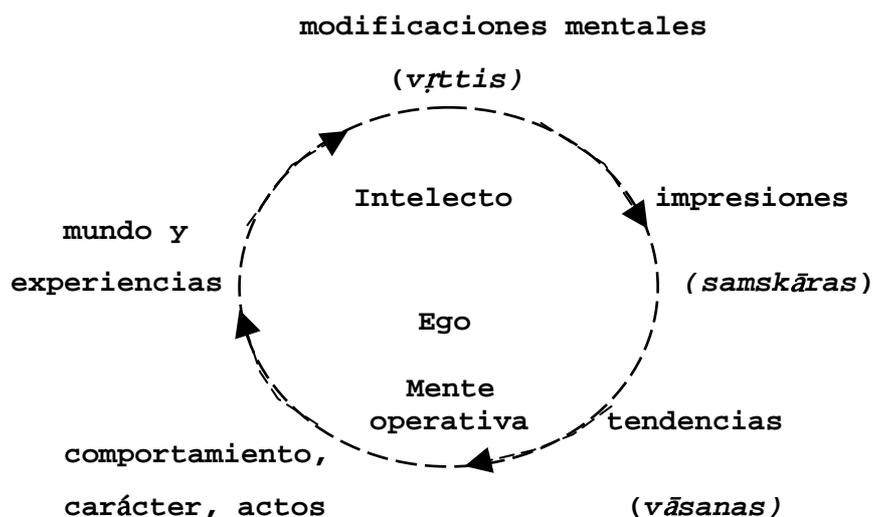
---

<sup>60</sup> *YS II.12: kleśamūlaḥ karmāśayo dṛṣṭā dṛṣṭājanmavedanīyaḥ*, ‘Todo residuo de la acción, enraizado en las causas aflictivas, ha de experimentarse en una existencia visible o no visible [i.e. futura].’

que van “moldeando” poco a poco la estructura mental disponiéndola hacia ciertas tendencias de comportamiento. Esta “moldura” o *vāsanā* es la que imperceptiblemente determina nuestra personalidad, la forma como experimentamos el mundo y reaccionamos moralmente ante él.<sup>61</sup> Y son estas experiencias las que, a su vez, condicionan nuestra mente.

Así, el funcionamiento de la mente, del cual generalmente somos

inconscientes, se mueve como una rueda:



**Figura 5.** La mente individual (*citta*) y la rueda del *samsāra*

Para el yogui, esto no puede significar más que un círculo vicioso<sup>62</sup> pues, en la medida en que las acciones y percepciones, se detonan a partir de una identidad egóica, son experiencias

<sup>61</sup> Para el yoga incluso llegan a determinar la duración de nuestra vida actual y nuestro nacimiento en una vida futura. *YS II.13: satī mūle tadvipāko jātyāyurbhogāḥ*, ‘[Mientras] la raíz [de las impresiones subconscientes] exista producirá experiencia [buena o mala], duración [determinada] de la vida presente y nacimiento [en otra vida].’

<sup>62</sup> *YS II.15: pariṇāmatāpasāṁskāraduḥkhaiguṇavṛttivirodhāccha duḥkhaveva sarvam vivekinaḥ*, ‘Para aquel que sabe discernir, todo es sufrimiento, debido a la [continua] oposición de las fluctuaciones de las *guṇas*, al dolor de las impresiones guardadas en la mente y al esfuerzo desgarrador [implícito] en la transformación [de la materia].’

aflictivas. Aunque se trate de acciones virtuosas, experiencias placenteras y conocimientos acertados y útiles sobre el mundo, también causan sufrimiento en sus consecuencias. Aún ante ellas se produce vanidad, envidia, insatisfacción, enojo, miedo a que cambien y, sobre todo, apego. El "yo" se identifica con esas disposiciones afectivas en la medida en que la ignorancia de la identidad verdadera las subyace.

### **El yo, la subjetividad y la identidad**

El sentido del yo (*asmitā*) tiene una función específica dentro de la filosofía del yoga: asocia y unifica las percepciones, emociones, actos o pensamientos en un punto de referencia. A nivel cósmico es la causa de la individuación de los seres; sin esa operación, sencillamente no habría individualidad. Pero el sentido del yo, a nivel microcósmico, es una causa aflictiva y, como tal, producto de una incorrecta cognición. Cada vez que nos reconocemos con ciertas características, cierto punto de vista, cierta forma de ser, cierta historia y ciertos pensamientos, estamos identificándonos con "algo" y no con "alguien". Ésta es la confusión y la ignorancia a la que se refieren los YS cuando dicen que el ego surge de identificar la conciencia (el observador) con los estados mentales y con el cuerpo (lo observable). La identidad basada en el yo no puede ser más que falsa, pues la variabilidad e inestabilidad de ese "yo" (que a

veces está alegre, otras triste, otras victorioso, otras derrotado, etc.) no puede otorgar ningún punto de apoyo y cada vez que intentamos aferrarnos a él sufrimos, puesto que no podemos evitar su constante destrucción.

Parte del problema duro sobre la relación entre la mente y el cuerpo tiene que ver con la identidad personal, la sensación de un "yo" que está "detrás" de cada percepción y de cada acto. De hecho, desde la perspectiva anglosajona actual, el problema del "yo" se suele plantear de la misma forma que la cuestión sobre los *qualia*. ¿En qué consiste tener una experiencia subjetiva? O en otras palabras: ¿De qué manera el cerebro —en cuya estructura no parece haber un punto fijo de referencia— puede dar origen a la sensación de un "yo" consciente?

Dentro de este planteamiento los filósofos de vertiente analítica suelen entender por conciencia ya sea intencionalidad, subjetividad o la capacidad de tener *qualia*. Pero para una teoría de la mente como la que estamos esbozando, todos los ejemplos de "estados de conciencia" a los que suelen recurrir —como el dolor o la alegría que siento, la rojeidad del rojo que veo, la calidez de lo que toco, el sabor del chocolate que gusto, etcétera— no son, en realidad, más que estados mentales, por muy subjetivos que sean.

La confusión entre estados mentales y estados de conciencia es lo que impide a los estudiosos de perspectiva analítica

distinguir entre las funciones mentales y la conciencia propiamente dicha. De tal manera que cuando se preguntan "¿Qué es tener una experiencia consciente?" en realidad sólo se están preguntando por los contenidos de la mente y sus procesos físicos en relación con una primera persona. No se preocupan más por el problema que plantea justamente la experiencia continua de "alguien" que observa tanto las funciones de la mente como el contenido mental y la experiencia misma; un "alguien" que se experimenta (si se pone atención a los mismos estados mentales) como diferente a la mente y a sus contenidos, al menos de manera funcional.

En este sentido, la pregunta por ese "alguien" no podría hacerse en términos de un "qué" (¿Qué es ese "yo" que hace la experiencia consciente?). La pregunta parecería tener que formularse, más bien, en términos de un "quién". De esta manera, el verdadero problema duro no versaría tanto sobre el mecanismo de la experiencia subjetiva y las correspondencias físicas de los estados mentales (pues tarde o temprano serán explicadas por la ciencia), sino sobre aquel que los tiene, es decir, el experimentador. La cuestión sería entonces: ¿Quién está teniendo la experiencia consciente?<sup>63</sup>

---

<sup>63</sup> Debo esta idea y esta forma de plantear la pregunta al artículo de Sangeetha Menon, "Towards a Sankarite Approach to Consciousness Studies: A discussion in the context of recent interdisciplinary scientific perspectives" publicado en Journal of Indian Council of Philosophical Research, vol.18, num.1, 2000.

Una pregunta así no podría conformarse con una respuesta científica. "Soy el producto de disparos neuronales organizados y sincronizados en la gama de 40 herzios en las redes conectoras del tálamo y córtex cuyos patrones neurológicos se han establecido de tal manera que..." Nadie aceptaría una respuesta de este estilo después de haber preguntado "¿Quién eres?"

La pregunta, sin embargo, no descartaría la posibilidad de ser contestada de esa manera, así como tampoco excluiría una respuesta de tipo conductista, o sociológica, o psicológica, o narrativa, o poética, o, incluso, religiosa. Lo difícil y duro de esta cuestión es, paradójicamente, lo fácil que resulta engañarnos al responderla, pues cualquiera de las respuestas que se dieran no dejarían de ser contenidos mentales (conductas, historias socioculturales, descripción de la identidad física, gustos o disgustos, recuentos de las experiencias subjetivas, etc.) que continúan siendo "observados" por un "alguien" o un "yo" del que seguiríamos sin saber quién es. Esta inefabilidad, pureza e inaccesibilidad del "yo" ha sido tan chocante para la filosofía occidental que, en su mayoría, ha optado por rechazar la hipótesis misma de que hay un "yo", en el sentido de una conciencia aislada o diferente de los contenidos mentales. Más aún, la filosofía occidental se reprocha a sí misma por haber

creado esos términos tan "oscuros" y metafísicos que, en lugar de facilitar el camino, lo obstaculizan.

Pero, si el problema del yo se parece al de los *qualia* podríamos entonces ponerlo en los términos siguientes: si sentimos que algo nos duele, aunque nos expliquen que ese dolor no es más que cierto proceso físico-químico que afecta al cerebro, se sigue sin explicar la cualidad de nuestro dolor. Así, aunque se sepa que el "yo" no es más que algo construido a partir de todos esos contenidos mentales que mencionamos más arriba o el conjunto de sinapsis neurológicas; seguiremos sin entender la cualidad que tiene ese "yo" de ser consciente de ellos. Es decir, ¿por qué seguimos sintiendo que hay "alguien" que "observa" las experiencias?

Algunos dicen que esto se debe a que el "yo" es una abstracción útil.<sup>64</sup> Otros insisten en que es un hábito que debemos quitar de una vez por todas y aceptar que no hay ningún yo o "sí mismo" (self) que observa las experiencias.<sup>65</sup> Algunos más refuerzan esta idea diciendo que el yo es una ilusión provocada por el "autoescaneo" del propio cerebro.<sup>66</sup> Inclusive los filósofos de otras vertientes como la hermenéutica y la deconstructivista opinarían que dicho "alguien" no es más que una ilusión narrativa. Una teoría de la mente derivada de los YS también

---

<sup>64</sup> Daniel Dennett, *Op.Cit.*, p. 429.

<sup>65</sup> Susan Blackmore, *Consciousness. A Very Short Introduction*, p. 128.

<sup>66</sup> Véase Ramachandran, *Phantoms in the Brain*, pp.247-253.

estaría de acuerdo con todos éstos en que el ego o sentido del yo es una ilusión y una cognición errada.

Sin embargo, todas esas respuestas entienden por conciencia lo que para el yoga son estados mentales. Por lo que, si la ilusión del "yo" se puede explicar reduciéndola a ellos (i.e. conductas, condicionamientos sociales, relatos, procesos físicos y biológicos) entonces, evidentemente más allá que eso no hay nada<sup>67</sup> (excepto cerebros y conexiones neuronales, en el caso de los filósofos analíticos; o un mundo interpretado, en el caso de los hermenéuticos y psicoanalistas).<sup>68</sup>

Por otra parte, dichas explicaciones sobre lo que sucede con el "yo", sólo responden a las cuestiones sobre el "cómo", el "cuándo", el "dónde" o el "qué" de ese "alguien", pero nunca para el "quién".

Desde la perspectiva de la filosofía del yoga, más allá de los estados mentales está la conciencia, es decir, *puruṣa*. Una experiencia es consciente en la medida en que se reconoce el "observador" que la "observa". De otro modo es simplemente una experiencia egóica, basada en una conciencia limitada, determinada por sus condicionamientos sociales, biológicos, culturales, la mayoría de los cuales permanecen inconscientes,

---

<sup>67</sup> No en vano diría Viktor Frankl que el nihilismo de nuestros días es el reduccionismo. Véase Frankl, Víctor E. "Psicoterapia y humanismo. ¿Tiene un sentido la vida?, FCE, México, 2003, p.59.

<sup>68</sup> O la vacuidad, como dirían los budistas. Sólo que este caso es especial, puesto que aquí cabría la pregunta de si la conciencia tal y como se entiende en los *YS*, no sería algo análogo a dicho vacío.

manipulándonos desde la ignorancia de nuestro ser. Que esta afirmación no sea una mera derivación abstracta o teórica es lo que creo que constituye una de las más importantes contribuciones de esta teoría de la mente, por lo que abundaremos en ella en el siguiente capítulo.

#### IV. A LA LUZ DE LA CONCIENCIA

##### La transformación de la mente

Podemos ahora enunciar otros dos elementos más de la teoría de la mente de los *YS*: 4) No distinguir entre conciencia y mente es producto de la ignorancia de quienes somos. 5) La ignorancia de nuestra identidad provoca apego y sufrimiento. Pero existen formas para transformar las experiencias que nos hacen sufrir en experiencias conscientes. En otras palabras, es posible dejar de identificarse con un yo ilusorio, tener la experiencia de la conciencia pura y vivir acorde con ello.

En los *Yoga Sūtras* se nos habla de la posibilidad de detener el ciclo que determina nuestra vida condicionada o, como se dice en la tradición india, la rueda del *saṃsāra*. La forma de hacerlo yace justo en la transformación de la mente, pues es en ésta donde se origina la causa de las aflicciones (*kleśas*) pero también es en ella dónde pueden surgir las modificaciones mentales que nos liberan. De aquí que para el yoga la mente sea el lugar donde en verdad sucede el drama humano.

Las únicas modificaciones mentales (*vṛttis*) que no son aflictivas<sup>69</sup>, de acuerdo con los *Yoga Sūtras*, son aquellas que

---

<sup>69</sup> *YS* I.12: *abhyāsavairāgyābhyām tannirodhaḥ*, 'El cese de ellas [las fluctuaciones aflictivas] surge por la disciplina y el desapego.'

surgen de la disciplina (*abhyāsa*)<sup>70</sup> y el desapego (*vairāgya*)<sup>71</sup>. Se trata de estabilizar nuestra mente a través de hábitos que disminuyan la producción interminable de pensamientos indiscriminados y permitan disociar nuestra identidad del “yo” limitado y condicionado por sus creencias, deseos, actos y, sobre todo, apegos.

El proceso de transformación de la mente consiste, básicamente, en llevarla hacia una disposición menos confusa (*tamas*) e inquieta (*rajas*); es decir, hacia un estado de mayor claridad, tranquilidad, reflexión y transparencia (*sattva*).

El yoga como disciplina o praxis comienza precisamente con esta sutilización o “sattvificación de la mente”<sup>72</sup> y su culminación es lo que se describe como *cittavṛttinirodhah*.

*yogaścittavṛttinirodhah*

(YS I.2)

Yoga es el cese de las fluctuaciones mentales.

De acuerdo con la teoría de la mente que hemos propuesto basada en la tradición clásica de la filosofía del yoga, podemos interpretar este *sūtra* como el cese del funcionamiento ordinario de la mente (*cittavṛtti*) que está sumida en la inercia de las fluctuaciones mentales y en la ignorancia de la verdadera

---

<sup>70</sup> YS I.13, *tatra sthīthau yatno 'bhyāsaḥ*, ‘La disciplina es el esfuerzo por permanecer ahí [en una mente estable].’

<sup>71</sup> YS I.15, *dṛṣṭānuśravīkavīṣayavitṛṣṇasya vaśīkārasaṃjñā vairāgyam*, ‘El desapego es la maestría de saber cómo liberarse del deseo de cosas vistas o escuchadas.’

<sup>72</sup> Como lo llama Whicher, *Op.Cit.*, p.169.

identidad. Aquí el término “yoga” se refiere precisamente a ese estado en el cual la mente es capaz de reflejar — en el cuerpo, en la percepción, en los sentimientos, en el comportamiento y en la experiencia— la potencialidad de la conciencia pura e infinita, “la luz de *puruṣa*”.

Pero ubicarnos en esa conciencia, incluso creer que es posible acceder a una conciencia así y permanecer en ésta no es fácil ni cómodo para el ego pues dicho estado conlleva, de alguna u otra manera, su disolución. En los *Yoga Sūtras* se mencionan las distintas técnicas conocidas por esta antigua tradición para lo que aquí hemos llamado proceso de “sutilización” de la mente. Éstas son parte de los ocho aspectos de la disciplina del yoga y buscan impactar todos los niveles de nuestra existencia en los que el ego suele encontrar un asidero.<sup>73</sup>

*yamaniyamāsanaprāṇāyāmapratyāhāradhāraṇādhyānasamādhyo'stāṅgāni*

(YS II.29)

Abstenciones (*yama*), deberes (*niyama*), postura sentada (*āsana*), manejo de la energía vital (*prāṇāyama*), recogimiento (*pratyāhāra*), concentración (*dhāraṇā*), meditación (*dhyāna*), y contemplación profunda (*samādhi*) son las ocho partes del yoga.

---

<sup>73</sup> YS II.28: *yogāṅgānuṣṭhānādaśuddhikṣaye jñānadīptirāvivekakhyaṭeḥ*. ‘De llevar a cabo las partes del yoga se sigue la destrucción de la impureza, el brillo del conocimiento que nos lleva hacia el discernimiento.’

En el nivel ético se busca purificar la conducta y la vida moral a través de los *yamas*<sup>74</sup> y *niyamas*<sup>75</sup>.

Se influye en el nivel del cuerpo físico y los distintos sistemas fisiológicos a través de las *āsanas* (posturas “fijas y cómodas”<sup>76</sup>, generalmente sentadas, que favorecen la meditación y el enfoque de nuestra conciencia en el infinito).<sup>77</sup>

El *prāṇāyama*<sup>78</sup> (manejo de la energía vital a través de la respiración) y *pratyāhāra*<sup>79</sup> (interiorización de los sentidos) son técnicas que producen modificaciones en el nivel sutil del cuerpo físico.

Pero la transformación profunda de la condición mental comienza propiamente con la práctica de *dhāraṇā*, la “fijación de la mente en un punto”;<sup>80</sup> y *dhyāna*, “la dirección y mantenimiento de un continuo flujo de atención e ideas hacia un mismo objeto.”<sup>81</sup>

Por último, el nivel de la conciencia se alcanza cuando se presenta el *samādhi* o contemplación profunda, que ocurre cuando

---

<sup>74</sup> YS II.30: *ahimsāsatyāsteyabrahmacaryāparigrahā yamāḥ*, ‘Las observancias son: no lastimar, [comprometerse con] la verdad, no robar, [procurar] continencia y no acumular.’ No podemos analizar ni profundizar en el significado de cada uno de éstos elementos pues implicaría tocar el tema de la ética del yoga y nos desviaría de lo que estamos tratando aquí.

<sup>75</sup> YS II.32: *śaucasantoṣatapaḥsvadhyāyeśvarapraṇidhānāni niyamāḥ*, ‘Las autodisciplinas son: limpieza, gratitud, esfuerzo intenso, autoconocimiento, atención completa a la divinidad.’

<sup>76</sup> YS II.46: *sthīrasukhamāsanam*

<sup>77</sup> YS II.47: *prayatnaśaithilyānantasamāpattibhyām*, ‘[Es una postura perfecta cuando] se presentan juntos la relajación de la tensión y [el enfoque] en el infinito.’

<sup>78</sup> YS II.49: *tasmīnsati svāpuraśvāyorgativicchedaḥ prāṇāyamaḥ*, ‘Cuando eso [ver nota anterior] se ha alcanzado, [puede entonces] interrumpirse el movimiento de la inhalación y la exhalación, [a eso se le llama] regulación o control del aliento vital.’

<sup>79</sup> YS II.54: *svaviśayāsamprayoge cittasya svarūpānukāra ivendruyāṇām pratyāhāraḥ*, ‘El recogimiento de los sentidos [ocurre cuando éstos] se separan de sus objetos correspondientes e imitan la forma de la mente.’

<sup>80</sup> YS III.1: *deśabandhaścittasya*

<sup>81</sup> YS III.2: *tatra pratyayaikatānatā dhyānam*

“el mismo objeto de meditación es lo único que resplandece [en la mente] como si [estuviera] vacío de su propia forma.”<sup>82</sup>

### ***Samyama* o la práctica de integración**

En su comentario al primer verso de los *Yoga Sūtras*, Vyāsa define al yoga como *samādhi*. El estado de *samādhi* o contemplación profunda supone todos los demás aspectos de la disciplina del yoga pero, sobre todo, se conforma por la práctica de la concentración (*dhāraṇā*) y la meditación (*dhyāna*), las cuales se consideran que trabajan sobre los aspectos internos de nuestro ser, en comparación con los aspectos externos que se trabajan con las cinco prácticas anteriores a ellas. Cuando estas tres acciones (concentración, meditación y contemplación profunda) se integran y dirigen hacia el mismo objeto se produce el *saṃyama* (integración o unidad mantenida), base de lo que es propiamente la percepción y el conocimiento yóguico. Los contenidos mentales (*pratyayas*) que así se generan son de carácter claro, transparente, de discernimiento y sabiduría (*prajñā*).

La práctica del *saṃyama* cultiva una mente tranquila, absorta, enfocada y estable. Las impresiones sutiles (*saṃskāras*) que se producen a partir de estos estados contrarrestan las impresiones de carácter más denso e inquieto que permanecían latentes en la mente, favoreciendo la mutación de ésta así como

---

<sup>82</sup> YS III.3: *tadevārthamātranirbhāsam svarūpaśūnyamiva samādhiḥ*

del cuerpo y los sentidos hacia una condición más refinada. Una mente así puede, entonces, percibir el objeto desde una conciencia plena y pura, es decir, sin hacer intervenir su previa disposición condicionada, desordenada y confusa. Sólo entonces puede ocurrir la aprehensión directa o *sākṣātkāra*. En ésta el objeto cognoscible, el proceso de cognición y el conocedor se vuelven uno<sup>83</sup> o, en otras palabras, asumen la misma forma (*samāpatti*). Aquí no hay un “yo” que se identifique o se distinga de un objeto o del mundo. Lo que hay es una conciencia que abarca el objeto; que se encuentra en el objeto y encuentra al objeto en ella.

A partir de esto se obtienen conocimientos que una percepción ordinaria jamás podría adquirir. Los ejemplos que Patañjali ofrece suenan inverosímiles para el que nunca ha tenido una experiencia de tal tipo. Se encuentran ubicados en el libro llamado “Sobre los poderes” (*Vibhūti Pāda*) en donde también se advierte sobre el apego que estos conocimientos<sup>84</sup> pueden ocasionar, convirtiéndose así en obstáculos para la realización final o el *samādhi* superior. Lo verdaderamente importante de este proceso no es, pues, el nuevo conocimiento y poder que se pueda obtener sobre el mundo, las cosas y las personas a través de

---

<sup>83</sup> YS I.41: *kṣiṇavṛtterabhijātasyeva maṇergrahūṅgrahaṇagrāhyeṣu tatsthatadañjanatā*, ‘[Habiéndose] disminuido las fluctuaciones mentales, [la mente] es como una joya preciosa que refleja el objeto tal como es en unidad entre el experimentador, el acto de experimentar y lo experimentado.’

<sup>84</sup> Se habla, por ejemplo, de la posibilidad de leer la mente de otros; de obtener todo lo que uno desee; conocimiento de objetos a distancia, dominio del cuerpo, etc.

dicha práctica, sino la conciencia que adquirimos sobre nuestra identidad ilimitada, libre, sin forma fija o determinada.

Hay diferentes grados de *saṃyama* y una multiplicidad de objetos sobre los que se puede realizar la contemplación profunda (*samādhi*).

*vitarkavicārānandāsmītārūpānugamāt samprajñātaḥ*

(YS I.17)

El discernimiento surge [a partir del] pensamiento discursivo, de la reflexión clara, del sentimiento de dicha y del sentido puro del "yo".

Este proceso se explica como una serie de pasos en los que se intenta dirigir la concentración, meditación y contemplación juntas hacia objetos cada vez más sutiles.

La primera etapa de esta disciplina consiste en dominar el *saṃyama* hacia los objetos particulares y concretos del ámbito denso, haciendo uso del pensamiento discursivo (*vitarka*). Esto es, se trata de analizar y captar los diferentes aspectos de un objeto visible e integrarlos mediante conceptos y palabras (*savitarka*)<sup>85</sup> o, en un paso más adelante, sin el uso de ellos (*nirvitarka*),<sup>86</sup> es decir, manteniendo la sola intencionalidad y dejando que el objeto se presente sin que intervengan pensamientos pasados o futuros sobre él.

---

<sup>85</sup> YS 1.42 *tatra śabdārthajñānavikalpaiḥ samkirṇā savitarka samāpatti*

<sup>86</sup> YS 1.43 *smṛtipariśuddhau svarūpashūnyevārthamātranibhāsā nirvitarka*, 'Nirvitarka [se da cuando] la memoria está purificada, como si estuviera vacía de su propia forma y sólo el objeto aparece.'

Un ejemplo claro de esto se podría dar con la experiencia del propio cuerpo. El estudio de su anatomía, fisiología, estructura, movimiento, y cualidades visibles da motivo para una integración de tipo discursiva y enfocada a un objeto del ámbito denso (*savitarka*). La práctica del yoga, sin embargo, da la posibilidad de enfocarse profundamente en el propio cuerpo (o en muchos otros objetos)<sup>87</sup> sin la necesidad de las palabras y los conceptos. Para ello ayudan las posturas o *āsanas* de las que se habló muy brevemente en párrafos anteriores.<sup>88</sup> La contemplación sin discurso hacia un objeto denso (*nirvitarka*) —en este caso el cuerpo— mantiene la atención en la sensación presente, sin la intervención de pensamientos y sin preguntarnos nada acerca de su funcionamiento, estructura, relaciones, etc.

Un segundo nivel de integración o *saṁyama* se da cuando la mente se enfoca en los elementos sutiles de los objetos mediante la reflexión clara y profunda (*vicāra*).<sup>89</sup> Para el yoga el ámbito de lo sutil incluye las cualidades esenciales (*tanmātras*) de los objetos (sensación de olor, visión, sabor, etc.) y los contenidos mentales cualitativos (pensamientos, emociones y sentimientos).

---

<sup>87</sup> Según el yoga, la mente puede fijar su concentración en prácticamente cualquier objeto (*Véase YS I.39*) pero, obviamente los objetos que interesan a una práctica liberadora son aquellos que ayudan a establecernos en un estado de paz y calma. En los *YS* se menciona, por ejemplo, la respiración, alguna parte del cuerpo como el ombligo, el corazón o el entrecejo; el sonido primordial del *aum*; una imagen o representación de alguna divinidad o ser iluminado; un sentimiento como el amor, etc.

<sup>88</sup> *Ver supra* p.60.

<sup>89</sup> *YS I.44, etayaiva savicāra nirvicāra ca sūmaviśayā syākhyātā*, 'De esta manera se explica [también] *savicāra* y *nirvicāra* cuyos objetos son de naturaleza sutil.'

En este tipo de contemplación, el objeto se presenta con referencia a las características presentes, al espacio, al lugar y, sobre todo, a las causas que lo llevaron a ser (*savicāra*). Pero también puede lograrse la integración hasta el nivel de contemplar el objeto sin tales delimitaciones (*nirvicāra*).

La primera modalidad de contemplación tanto de objetos densos o sutiles (aquella que usa palabras, conceptos o referencias al tiempo, al espacio y las causas) es, de hecho, una experiencia común para todo aquel que pone su completa atención en el estudio minucioso sobre algo, como el científico en su investigación, el psicólogo en un caso particular, o el pensador en un tema concreto. La segunda forma (aquella que no hace uso de la discursividad o, como se diría en el yoga, de ningún *vikalpa*<sup>90</sup>) se refiere más bien al estado de absorción que suele ocurrir cuando simplemente nos quedamos observando el objeto ya sin preguntarnos ni contestarnos nada acerca de él; cuando sólo nos quedamos “sintiéndolo”, “observándolo”.<sup>91</sup>

La experiencia y percepción del plano sutil en su nivel no discursivo se facilita a través del manejo de la respiración (*prāṇayāma*), la interiorización de los sentidos (*pratyhāra*) y la

---

<sup>90</sup> Ver *supra* pp.43-44.

<sup>91</sup> En su comentario al *sūtra* YS I.44, Hariharānanda Āraṇya explica estos niveles del *saṁyama* utilizando al sol como ejemplo. En la contemplación *savitarka*, se concentra sobre la forma, el tamaño, la distancia, etc. En *nirvitarka*, la concentración se realiza simplemente sobre la sensación de luminosidad del sol, olvidándose de sus características aledañas. En la contemplación *savicāra*, se enfoca la concentración en el aspecto sutil del sol, es decir, en su naturaleza luminosa y las características de los átomos o elementos sutiles (*tanmātras*) que la conforman. En la contemplación *nirvicāra* se profundiza en la naturaleza sutil del sol y simplemente se realiza la observación sobre la naturaleza elemental del átomo de luz sin atender a su descripción.

simple pero atenta observación de nuestros contenidos mentales. Observar el surgimiento de los pensamientos, sensaciones y emociones tal y como se nos presentan, sin rastrear su origen, sin interpretarlos, sin juzgarlos es lo que hace que ocurra, como dice Ian Whicher, “[...] in the lucidity of *nirvicāra* a clarity and ease regarding one’s affective/emotive nature...”<sup>92</sup> En otras palabras, el dominio de la práctica de integración mediante la reflexión profunda permite un mejor conocimiento de nosotros mismos.<sup>93</sup>

El tercer nivel de *saṃyama* profundiza en el ámbito de lo sutil (*aviśeṣa*). En esta etapa, la contemplación se llena de un sentimiento de bienestar, felicidad y contento (*ānanda*). La experiencia se da bajo la forma “Yo estoy feliz”, lo que significa que aún está presente la egoicidad. Por tanto, sigue siendo un estado enraizado en la ignorancia, pues existe la identificación entre un “yo” y la emoción de contento. Cualquiera<sup>94</sup> que se siente en una postura cómoda y relajada, profundice su respiración, mantenga la atención de los sentidos sobre sí mismos y no sobre sus objetos; aquiete su mente y

---

<sup>92</sup> Whicher, Op.Cit., p.235. [...además ocurre, dentro de la lucidez del *nirvicāra*, una claridad y tranquilidad en lo que se refiere a nuestra naturaleza afectiva/emotiva...] Traducción mía.

<sup>93</sup> YS I.47, *nirvicāra vaiśhārāḍye’ dhyātmaprasādah*, ‘Claridad de sí mismo [llega] con el dominio de *nirvicāra*.’

<sup>94</sup> Esta no es una experiencia difícil de tener, como comentan Tola y Dragonetti en su versión de los *Yoga Sūtras*, (Véase p.55 en la edición en inglés de 1987). Incluso hacen la comparación de este estadio contemplativo con el tipo de sensaciones y sentimientos que pueden ocurrir en una experiencia estética como la de escuchar música.

pensamientos y logre sostener ese estado por varios minutos, tendrá un breve y pequeño atisbo de dicha beatitud.

El cuarto nivel de contemplación se da a partir de la atención enfocada en el sentido puro del yo (*āsmītamātra*), que es el nivel mental y a la vez cósmico en el que se produce la conjunción (*saṃyoga*) de *puruṣa* y *prakṛti*. La mente se enfoca simplemente en la percepción de "Yo soy", sin ningún contenido emocional y se hace consciente tanto del principio de individuación cósmica (origen del ego) como de la conexión que tiene el intelecto (*buddhi*) con la mente universal (*mahat*). El objeto de contemplación de este nivel es precisamente el principio subjetivo de nuestra mente, la llamada conciencia fenoménica o *citta*. Ésta se encuentra en un estado de total claridad, transparencia y lucidez gracias al cual se comprende que el proceso de *saṃyoga* se origina debido a que el reflejo de la conciencia pura en el intelecto se confunde con el intelecto mismo.

Éste no es el último estadio de contemplación posible, pero aquí ya la identidad emocional y las capacidades cognoscitivas del yogui se han purificado lo suficiente como para liberarse del estado mental producido por las fuerzas confusas (*tamas*) e inquietas (*rajas*) de la materia. "The yogin becomes cognitively, morally, and affectively purified, spiritually developed and uplifted as person, ushering the yogin into a

different order of life from that of an egoic or selfish mentality rooted in *saṃyoga*- dissatisfaction and ignorance.”<sup>95</sup>

La identificación con una personalidad finita se diluye progresivamente. Y conforme se avanza en la práctica de integración o *saṃyama* las experiencias de una identidad expandida se van haciendo cada vez más comunes y familiares. Aparece entonces ese “alguien” experimentado como un “sí mismo” que es, paradójicamente, impersonal; desapegado de tal o cual emoción o conocimiento, pero al mismo tiempo más y más consciente, lúcido, claro.

Estos cuatro niveles de contemplación (*samādhi*) se caracterizan por tener un objeto a los que se dirige la mente y por esto se denominan conjuntamente *saṃprajñāta samādhi* o contemplación con soporte.<sup>96</sup> Pero, de acuerdo con los *Yoga Sūtras*, existe un *samādhi* que los trasciende. El *asamprajñāta samādhi*<sup>97</sup> o contemplación sin soporte es el estado en el que incluso las impresiones surgidas por las contemplaciones anteriores son abandonadas. Este estadio correspondería a la experiencia del nivel evolutivo de lo indeterminado (*aliṅga*) y, según el reporte de los *Yoga Sūtras*, permite la transformación de la mente (*citta*)

---

<sup>95</sup>*Ibidem*, p.235. [El yogui se convierte en un ser cognitivo, moral y afectivamente purificado, espiritualmente desarrollado y elevado como persona, colocándose en un orden de vida diferente a aquella de mentalidad egóica y egoísta enraizada en el *saṃyoga*, la insatisfacción y la ignorancia.] Traducción mía.

<sup>96</sup> *YS* I.17: *vitarkavicārānandāsmītarūpānugamāt saṃprajātaḥ*, ‘La conciencia es asociada a una forma en el pensamiento discursivo, en la reflexión, en la dicha y en el sentido del yo.’

<sup>97</sup> También llamado *nirbija samādhi*, contemplación sin semilla. *YS* I.51: *tasyāpi nirodhe sarvanirodhānirbījassamādhiḥ*, ‘La contemplación profunda sin semilla [se da] cuando todo, incluso eso [el *saṃprajñāta samādhi*] cesa.’

hacia el reposo (*nirodhapariṇāma*).<sup>98</sup> La mente deja de estar sujeta al influjo inestable de todas las fuerzas sutiles de la materia/energía (*sattva, rajas, tamas*) y es en este estado donde se trasciende la egoicidad (*asmitā*) y las fluctuaciones mentales (*cittavṛtti*) derivadas de ella.

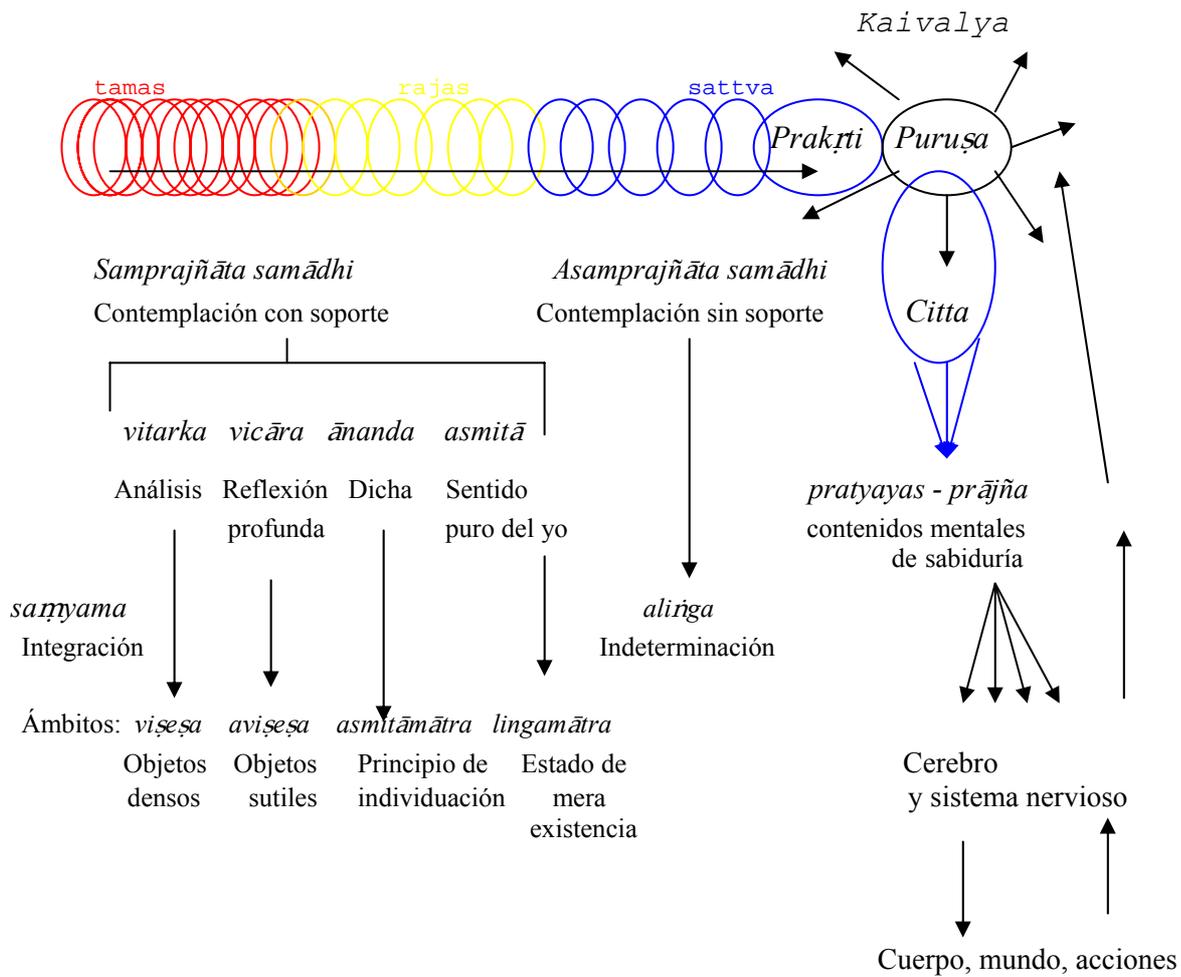
*Tadā draṣṭuḥ svarūpe'vasthanam*  
(YS I.3)

Entonces el observador permanece en sí mismo.

Toda la teoría de la mente de los *Yoga Sūtras* está encaminada al reconocimiento vivencial de este otro elemento fundamental: 6) Nuestra verdadera identidad o estado originario es la conciencia ilimitada (*puruṣa*).

---

<sup>98</sup> YS III.9: *vyutthānanirodhasaṃskārayorabhibhavaprādurbhāvau nirodhakṣaṇacittānvayo nirodhapariṇāmaḥ*, 'La transformación hacia el cese [de la mente ordinaria] surge de los momentos de vacuidad en la mente [entre] la aparición y desaparición de las impresiones emergentes y restrictivas'



**Figura 6.** Proceso de transformación de la mente.

### La experiencia consciente y el conocimiento de uno mismo

Para el yogui sólo los pensamientos, emociones y acciones que están dirigidas por el conocimiento de nosotros mismos como conciencia ilimitada son experiencias conscientes. En qué medida se está actuando desde una conciencia expandida, libre, vacía de esquemas constrictivos y no desde el ego sería la pregunta constante que un practicante de la filosofía del yoga debiera hacerse. Evidentemente, para responder a esa pregunta, tendría que saber cómo conocerse a sí mismo; observar constantemente su

cuerpo y estados mentales para no volver a caer en la confusión de su identidad.

El yogui o practicante de esta disciplina sabe que la *prakṛti* sólo es un instrumento del observador para que éste se manifieste y se reconozca. La manera como se entiende su diferencia es experimentando la “separación” de estos dos principios, de ahí que la técnica de contemplación yóguica tenga como objetivo llegar al estado de conciencia de lo indeterminado o *aliṅga*. Aquí las *guṇas* hallan su equilibrio y todas las formas de la manifestación se disuelven. Entonces, se pone en evidencia lo no consciente de la materia y la sola actividad pura de observación; “the ‘aleness’ [*kaivalya*] of the power of seeing in its innate purity and clarity without any epistemological distortion and moral defilement.”<sup>99</sup>

Cuando se establece la identidad con el poder de la conciencia (*citiśakti*), *prakṛti* deja de ser un obstáculo para expresar el estado liberado en el que *puruṣa* siempre se ha encontrado. Y es entonces cuando cumple su objetivo.

*purūṣārthaSūnyānām      guṇānām      pratiprasavaḥ      kaivalyam*  
*svarūpapraṭiṣṭā vā citiśaktiriti*

(YS IV.34)

El estado de pura observación, de permanecer en sí mismo o en la soledad de la conciencia pura [se da cuando] las *guṇas* ya no tienen ningún objetivo que cumplir y regresan al estado original [de equilibrio].

---

<sup>99</sup> Whicher, *Op.Cit.*, p.285. [...el ‘aislamiento’ del poder de ver en su innata pureza y claridad sin distorsión epistemológica alguna ni degradación moral.] Traducción mía.

Así pues, el proceso de profundización contemplativa es, al mismo tiempo, una travesía por las etapas de la evolución cósmica hacia el origen. Y este camino “involutivo” es, al mismo tiempo, un procedimiento de autoconocimiento.

A partir de esto podríamos decir que el conocimiento de quienes somos no puede reducirse a una mera actividad mental discursiva, lógica o científica. Ni siquiera se trataría de una introspección, si por ésta se entiende el conocimiento directo, infalible y privilegiado de la mente sobre sí misma. Una filosofía de la mente según el yoga estaría de acuerdo con Gilbert Ryle<sup>100</sup> en que dicha introspección no sería sino mera retrospección, es decir, un recuerdo de nuestra percepción y vivencia del mundo y las experiencias. La razón de esto es que, para el *yogadarsana*, la mente no tiene acceso directo a sí misma<sup>101</sup> ni, como dice el filósofo de Oxford, la capacidad de tener una doble atención en el presente de los objetos y de la propia actitud hacia ellos.

El conocimiento de nuestra mente sólo es posible, según el yoga, por medio de la conciencia porque la mente es ella misma un objeto<sup>102</sup> y, como apunta Vācaspati Mīśra, no puede haber fluctuaciones mentales referidas a sí mismas.<sup>103</sup> Por otra parte, conocer la mente a través de otra mente nos llevaría de una

---

<sup>100</sup> Gilbert Ryle, *El concepto de lo mental*, pp.188-190.

<sup>101</sup> *YS IV.20: ekasamaye ca uobhayānavadhāraṇam*, ‘No hay conocimiento de ambos [de la mente y sus objetos] simultáneamente.’

<sup>102</sup> *YS IV.19: na tatsvābhāsam dṛśyatvāt*, ‘Ella [*citta*, la mente] no es auto-iluminadora [debido a] su naturaleza de objeto.’

<sup>103</sup> *TV IV.24*.

interpretación a otra y también de una confusión a otra.<sup>104</sup> Es por esto que para conocer nuestros apegos y fluctuaciones mentales hay que hacerlos objeto de aquella conciencia que es clara y está siempre presente.<sup>105</sup> Pero adquirir conciencia de nuestros estados mentales implica, a la vez, la transformación de éstos pues sólo llevando la mente a niveles más sutiles y disolviendo las fluctuaciones mentales puede *puruṣa* reflejarse de manera prístina revelando su naturaleza. Cuando percibimos que los estados mentales, ya sean aflictivos o no aflictivos, pertenecen a la mente y no a la conciencia originaria, entonces podemos tomar distancia frente a ellos y liberarnos de las impresiones que permanecían en el subconsciente, condicionando lo que creíamos que era nuestra identidad.

*viśeṣadarśina ātmabhāvabhāvanānivṛtti*  
(YS IV.25)

[Para] aquél que ha observado la distinción de la naturaleza de su ser el efecto de sus modificaciones mentales cesa.

Esto significa que, para una teoría de la mente como la del yoga clásico, la posibilidad de cambiar malos hábitos psicológicos, transformar el sufrimiento y resolver el vacío existencial que se cierne sobre un ego carente de sentido y fundamento, yace en la experiencia de la conciencia pura, la “luz

---

<sup>104</sup> YS IV.21: *cittantaradṛṣye buddhibuddheratiprasaṅgaḥ smṛtisaṅkaraśca*, ‘Si la mente fuera vista por otra, [esto llevaría] a cognición de cogniciones al infinito y confusión de memoria.’

<sup>105</sup> YS IV.18: *sadā jñātāścittavṛttayastatprabhoḥ puruṣasyāpariṇāmtvāt*, ‘Debido a la inmutabilidad de *puruṣa*, quien es el que domina la mente, las fluctuaciones de la mente siempre son conocidas.’

de *puruṣa*” que somos cada uno de nosotros. El cultivo de la disciplina del autoconocimiento y el *saṁyama* (comúnmente conocida en Occidente como la práctica de la “meditación”) conlleva, necesariamente, una terapéutica<sup>106</sup> pero su objetivo es algo que va más allá de la curación.

Por todo lo anterior, un “estado de conciencia” según esta teoría de la mente, se refiere a la claridad con la que el intelecto (*buddhi*) y la mente de un individuo (*citta*) reflejan la presencia de *puruṣa* tanto en el entendimiento como en el sentimiento y en la acción. Aunque hablar de “estados de conciencia” es una metáfora ya que, la conciencia pura o *puruṣa* no sufre variaciones, lo que cambia es la mente (*citta*) en relación a ella.



*Ecstasy* de Alex Grey

Así pues, de acuerdo con la filosofía del yoga, ese “alguien” que seguimos sintiendo detrás de cada experiencia, a pesar de que lo neguemos, lo confundamos con el ego y lo expliquemos como producto de una ilusión o de sinapsis neurológicas no es sino *puruṣa*, la conciencia pura e infinita, gracias a la cual nos hacemos conscientes de nuestros estados mentales, nuestro cuerpo y nuestras acciones.

---

<sup>106</sup> Esta es una de las razones por las que el yoga se ha hecho tan popular en Occidente.



## V. Matices finales

### Dualismo y materialismo

La diferencia principal entre la conciencia y la mente consiste en que la primera nunca sufre modificaciones, mientras que la segunda se caracteriza precisamente por su mutabilidad. Dicha distinción es sólo perceptible, de acuerdo con el yoga, mediante una disciplina. De nada serviría la comprobación científica de la existencia de dicha conciencia y su distinción con los estados mentales si no se tuviera la experiencia directa de ella. Se trata de sentirla y experimentarla a nivel personal por medio de una práctica vivencial como la que hemos esbozado en el capítulo anterior y no de una experimentación de laboratorio, pues éste método sólo percibiría los efectos en el cuerpo y en la mente, pero no a la conciencia misma.

Por otra parte, incluso la tradición filosófica occidental (en su vertiente llamada "filosofía perenne") ha sabido desde los griegos que la materia (*prakṛti*) no es inteligible por ella misma. El estudio de la materia no puede dar cuenta de la conciencia por la simple razón de que es por la conciencia que la propia materia resulta inteligible. Así pues, tratar de explicar la conciencia a partir del funcionamiento del cerebro y de los estados mentales es como creer que una misma mano podría algún día tocarse el dorso con los dedos.

Precisamente, la atribución de conciencia a los estados mentales resulta de que *buddhi*, el intelecto, no alcanza a reconocer la diferencia que hay entre las funciones cognitivas y la conciencia (*puruṣa*), creyendo que puede funcionar como si fuera autónomo. Como se mencionó antes, para el yoga esta operación se debe a la ignorancia (*avidyā*) de quienes somos.

Las teorías cognitivas explican las funciones epistémicas y “conscientes” como el resultado del procesamiento sofisticado de la corteza cerebral que convierte los impulsos neuronales en lenguaje, conceptos y entendimiento. Pero estas funciones, como mencionamos anteriormente, no constituyen para el yoga la conciencia como tal (*puruṣa*). Dichas operaciones y propiedades emergentes del cerebro pertenecen, bajo este paradigma, al ámbito sutil de la materia en el que se ubica la mente.

Ahora bien, a pesar de que la metafísica implícita en los *YS* podría considerarse como “dualista” bajo la definición de Churchland, pues distingue entre un principio material y otro no-material, una filosofía de la mente derivada de ellos no nos lleva al problema dualista de cómo explicar la relación entre la mente y el cuerpo, ya que ambos son dos niveles diferentes de una misma categoría ontológica: la materia/energía o *prakṛti*. El verdadero problema, como vimos, es más bien cómo dejar de

relacionar erróneamente la conciencia con el complejo mente-cuerpo. La relación entre *puruṣa* y *prakṛti* es tan íntima que por eso es difícil distinguirlas, y es justo su no diferenciación lo que para el yoga es el origen de todas nuestras aflicciones.

No creo que el hecho de postular algo como irreductible y de carácter no-físico se deba considerar necesariamente como dualismo. Considero que eso más bien depende de cómo se explique la relación entre conciencia, mente y cuerpo, sea cual sea su dimensión ontológica o la interpretación metafísica que se les otorgue. Me parece que el principal problema del dualismo, bajo esta óptica, radica en que ante la incapacidad para establecer una relación clara entre dos principios, elementos, factores, entidades o presencias opta por reducirlo todo a aquello que se estima como lo real, explicable y cognoscible bajo un marco establecido. De manera que con esto se cae fácilmente en la exclusión de aquello que no cabe en los esquemas determinados, cerrándose a otras alternativas de pensamiento y de interrelación.

Incluso bajo el mismo esquema materialista, negar la experiencia de la conciencia pura como la reporta no sólo la filosofía del yoga sino en general las tradiciones místicas, implicaría la reducción de la capacidad de nuestro cerebro para usar ciertas áreas que se activan cuando dicha experiencia se presenta. Pensemos, por ejemplo, en el estado orgánico que se ha

detectado durante varios experimentos hechos a yoguis mientras se encuentran en el estado profundo de meditación que Patañjali llama *nirodhāpariṇāma* o transformación de la mente hacia el reposo: El sistema nervioso completamente relajado, ondas cerebrales de gran amplitud electromagnética, cambios en la temperatura corporal, disminución del ritmo cardíaco, suspensión prolongada de la respiración, mayor actividad en la corteza prefrontal izquierda, etc.

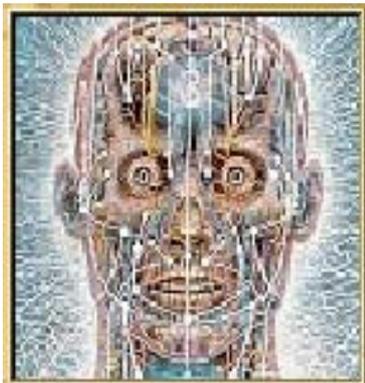
Aun bajo esta evidencia, es necesario hacer la diferenciación: Una cosa es que el *samādhi* o la experiencia de pura conciencia muestre correspondencia con cierto estado corporal/mental e incluso se favorezca con ello y otra, que el estado corporal/mental produzca, por sí mismo, dicha conciencia. Para la forma como se entiende la conciencia en los *Yoga Sūtras*, decir que el cerebro o ciertas reacciones materiales la producen es como creer que la luz del sol reflejada en un espejo proviene de éste mismo.

Desde este punto de vista, las teorías de la mente materialistas serían dualistas pues, al no poder concebir relación alguna entre lo físico y lo no-físico, optan por desechar éste último aun a costa de no poder dar cuenta de él, y de negar o ignorar las experiencias de aquellos que sí lo perciben.

La crítica del materialismo a las posturas que considera dualistas se basa fundamentalmente en la idea de que al no poder explicar las relaciones que hay entre una entidad no material y otra material debemos optar por quedarnos con esta última, pues es de la única de la que tenemos experiencia (supuestamente). De ahí que se considere que todos los estudios serios sobre la conciencia deban tener bases científicas. Bajo esta idea, incluso los estados de trascendencia y de más pura conciencia podrían reducirse a explicaciones neurológicas. La creencia en esto es tal que se han realizado investigaciones científicas en torno a las técnicas de meditación para detectar las áreas cerebrales que se activan y las sustancias químicas que generan dichos estados de supraconciencia o, al menos, de dicha y contento para, en todo caso, poder reproducirlos incluso artificialmente (con pastillas, sustancias, estimulación directa del cerebro, etc.)

Una teoría de la mente que considerara esto como posible no estaría tomando en cuenta algo que ella misma postula. Por mucho que se puedan reproducir artificialmente dichos estados siempre faltará aquella conexión neurológica activada por el propio esfuerzo de lograrlo y la disposición de entrega a una instancia superior a nuestra identidad finita.

## La relación no-dualista entre cuerpo, mente y conciencia



Me parece que es posible sostener, a pesar de los puntos irreconciliables, que un paradigma como el de la filosofía del yoga clásico, en el que se postula un principio irreductible a la materia, no se contrapone a la perspectiva científica sino que la abarca. Sólo que, de acuerdo con este sistema de pensamiento, no podríamos decir que comprendemos la realidad física cuando en realidad sólo nos enfocamos en el estudio de la materia al nivel de los objetos densos (*viśeṣa*).

Lo que se podría considerar como “plano sutil” de la materia, según la cosmovisión del yoga, es algo que apenas comienza a explorarse con los experimentos de la física cuántica.<sup>107</sup> Para la filosofía del yoga, la relación entre el cuerpo y la mente se explica como un intercambio entre energías físicas densas (sistema nervioso) y sutiles (pensamientos, emociones o estados mentales) que también son materiales.

Creo que nada impediría decir, dentro de la teoría de la mente del yoga, que todo estado mental (*vṛtti*) se corresponde con algún estado cerebral, pero eso no significa que la mente y el sistema nervioso sean lo mismo. Para efectos de una

---

<sup>107</sup> De hecho, la descripción de las *gūḥyas* en los diferentes textos de la tradición filosófica de la India ha dado lugar a ciertas comparaciones con la forma como se comportan las partículas cuánticas de la ciencia actual. Ver Feuerstein, *Op.Cit.*, p.35.

interpretación adecuada de los *YS*, me parece que no debemos entender por *vṛtti* un mero estado cerebral puesto que, en tanto configuración mental, se considera que está constituida por una combinación de *guṇas* diferente a un estado corporal denso. Traducir la teoría de la mente de los *YS* en términos de las operaciones del sistema nervioso –como suele hacerse a la hora de difundir el yoga como técnica meramente corporal– sin tomar en cuenta su estructura sutil es hacer una lectura occidentalizada y poco sensible a la cosmovisión de la filosofía hindú.

En Occidente, la idea de que los estados mentales sean materialmente distintos a los estados cerebrales es una idea también presente.<sup>108</sup> Incluso algunos de los que defienden el materialismo reconocen que decir “me duele” no es lo mismo a decir “estoy en tal o cual estado cerebral” pues, aunque se refieren al mismo fenómeno, no se conocen simultáneamente bajo los dos modos de ser ni entrañan el mismo significado.<sup>109</sup>

Es cierto que todo aquello que llamamos estados mentales ha podido ser explicado, hasta cierto grado, en términos neurológicos. Esto es lo que ha llevado a filósofos como Dennett o Mario Bunge<sup>110</sup> a deducir que no hay ningún elemento “mental” que sea causa de algún proceso fisiológico ni viceversa. Pero esto supone que sólo hay un tipo de acceso válido a la realidad el

---

<sup>108</sup> Ver Chalmers (ver *La mente consciente*) o Lyons (ver *Approaches to Intentionality*).

<sup>109</sup> Alejandro Tomassini, “Materialismo, interaccionismo y análisis gramatical”, en *El problema de la relación mente-cuerpo*, editado por Laura Benítez, p.207.

<sup>110</sup> Véase Daniel Dennett, *La conciencia explicada* y Mario Bunge, *Mente y sociedad*.

cual comenzaría y terminaría en lo que estos filósofos entienden como "lo físico".

Sin embargo, si hemos de tomar en cuenta la experiencia, no podrá negarse la diferencia cualitativa que hay entre conocer físicamente lo que sucede bajo cierto estado mental y conocer vivencialmente el propio estado. Tanto la fenomenología, los materialistas no-reduccionistas y algunas corrientes de la psicología han llamado la atención sobre esto y no es algo que pueda simplemente despacharse como una ilusión provocada por nuestras conexiones cerebrales. Dichas perspectivas aceptan que se requiere de un método adecuado para acceder a ese nivel. Pero, como señala Valera en el libro "De cuerpo presente",<sup>111</sup> la filosofía occidental tiende a quedarse sólo en la teoría, cuando lo que hace falta es, precisamente, una práctica que lleve a la experiencia de aquello de lo que se habla.

El yoga, como vimos, incluye una disciplina dentro de su teoría de la mente. Y es a partir de la experiencia y la conciencia ganada durante ella que la mente es descrita. Los pensamientos (*vṛttis*), las impresiones subconscientes (*saṃskāras*), las tendencias o molduras (*vāsanās*), las causas aflictivas (*kleśas*) y todo aquello que constituye nuestra subjetividad es, para esta teoría, irreductible al cuerpo físico denso, y el mismo acceso a ellas lo confirma. Sin embargo, esa

---

<sup>111</sup> Francisco J. Valera, *De cuerpo presente*, p.53.

irreductibilidad no implica una relación dualista entre ambas, pues, a diferencia de los que piensan que la mente es un epifenómeno<sup>112</sup>, para el yoga clásico, los estados mentales sí tienen efecto en el cuerpo físico, en el comportamiento y en nuestras circunstancias. Un pensamiento positivo o una emoción de cualidad "sáttvica" redundará en nuestras conexiones cerebrales y así en todo nuestro cuerpo, en nuestras actitudes y en nuestro entorno. Es decir, la mente es una causa y no sólo un efecto de procesos cerebrales. Por eso es tan importante una práctica para su transformación.

### **Filosofía de la mente como psico-cosmología**

Lo que hemos llamado una filosofía de la mente basada en los *Yoga Sūtras* de Patañjali se trata, en realidad, de una psico-cosmología. El conocimiento de nuestra mente es, a la vez, conocimiento del cosmos y viceversa. La tradición yóguica, tanto en su filosofía como en sus técnicas, proporciona un profundo conocimiento del cuerpo físico, de su funcionamiento y de su mantenimiento en una condición sana y en relación armónica con la mente, la conciencia y el universo.

La distinción ontológica entre cuerpo, mente y conciencia corresponde también a los niveles evolutivos del universo y

---

<sup>112</sup> La postura epifenomenalista dice que los estados mentales (emociones, sensaciones, *qualia*) junto con la conducta y el comportamiento, son efecto de una misma causa (ciertos eventos cerebrales), pero nunca causa los primeros y efectos los segundos. Es decir, considera que las emociones, sensaciones, *qualia* y estados mentales en general, no tienen ningún influjo sobre lo físico, es decir, el cuerpo o el comportamiento.

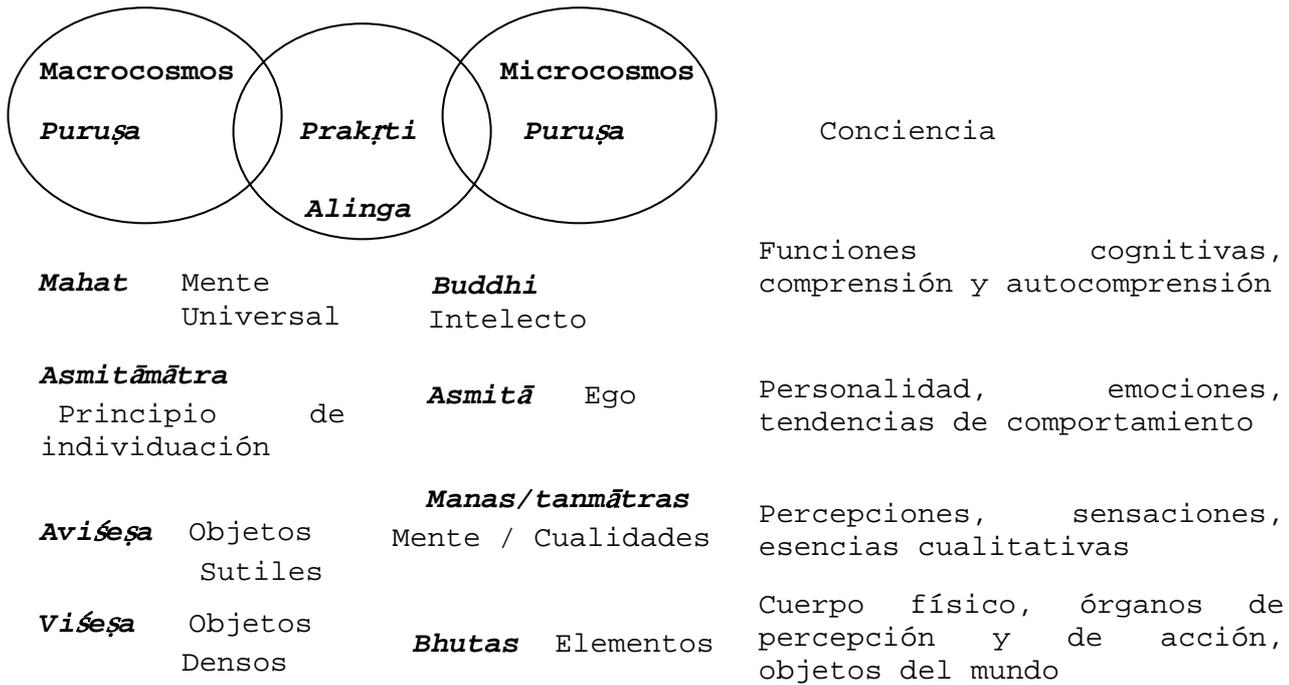
permite a esta teoría concebir al ser humano en todas sus dimensiones sin reducirlas unas a otras. Sin embargo, en última instancia, me parece que no importa tanto si dichas dimensiones existen o no metafísicamente hablando. Lo relevante es que esta interpretación del cosmos permite una distinción de funciones que no implica una fragmentación del ser humano en partes irreconciliables sino todo lo contrario. Las técnicas derivadas del modelo yóguico llevan a una integración-concentración armónica del complejo psicofísico con la conciencia; estado que cada vez conocemos menos bajo la forma en la que se vive actualmente. Acostumbrados a decir una cosa, pero a hacer otra; o a sentir algo pero aparentar que no; o actuar de cierta manera sin ser conscientes de sus consecuencias; o querer cambiar un hábito pero no poder hacerlo son sólo algunos ejemplos de la fragmentación que vivimos como seres humanos con una mente ordinaria.

El objetivo de la teoría de la mente según el yoga, como su nombre lo indica, es lograr la unidad, la armonía de todas estas dimensiones: Que nuestros pensamientos no sean limitados y se acerquen cada vez más a la conciencia de la que surgen; que nuestro cuerpo actúe acorde con lo que pensamos; y que nuestra verdadera identidad sea reflejada en todo momento y circunstancia por nuestro cuerpo y nuestra mente, más allá de los límites que éstos le imponen a aquélla (como podrían ser los dogmas, las

modas, las costumbres, los miedos e inseguridades, etcétera). Me parece que es esto lo que constituiría una verdadera relación no-dualista entre cuerpo, mente y conciencia.

Por último, quisiera enfatizar que, aunque no encuentro del todo satisfactorias las teorías de la mente propuestas por los autores anglosajones y con influencia neurocientífica por no poder dar cuenta de esta dimensión de la conciencia, mi postura no ha sido en ningún momento la de descartarlas o ignorar sus contribuciones e inducir a una especie de "conversión" a la sabiduría o metafísica de un autor oriental del siglo II d.C. Tampoco ha sido mi pretensión mostrar la teoría de la mente de los *Yoga Sūtras* como la mejor ni como la única que ha logrado ver y resolver lo que no ha podido Occidente.

Lo que sí me interesa resaltar es que la filosofía occidental no puede seguir ignorando ni excluyendo de las discusiones sobre este tema teorías orientales de la mente que, como ésta, ofrecen una forma de plantear el problema de la relación mente-cuerpo de manera liberadora y holista. Este tipo de sistemas de pensamiento integran en la concepción del ser humano dimensiones profundas y posibilidades de la conciencia que me parecen quedar -o corren el peligro de quedar- descartadas en las posturas que sólo se basan en modelos materialistas, cognitivistas o neurocientíficos sobre la mente y la conciencia.



**Figura 7.** El ser humano es visto como un microcosmos en el que se reflejan las estructuras originarias del universo y la evolución.

## GLOSARIO

<i>abhiniveśa</i>	ímpetu por vivir, aferrarse a la vida.
<i>abhyāsa</i>	práctica, disciplina, repetición
<i>āgama</i>	testimonio verbal
<i>aḥamkāra</i>	yo hacedor, ego, sentido del yo
<i>akliṣṭū</i>	no aflitivo, no doloroso
<i>alirīga</i>	sin marca, sin determinación, sin característica
<i>ānanda</i>	dicha, gozo, felicidad
<i>antaḥkaraṇa</i>	aparato interno, facultades internas
<i>anumāna</i>	inferencia, reflexión, lógica
<i>āsana</i>	postura, sentarse
<i>asmitā</i>	ego, egoísmo, conciencia del yo
<i>asmitāmātra</i>	sentido puro del yo
<i>avidyā</i>	ignorancia
<i>aviśeṣa</i>	no diferenciado
<i>bhūtas</i>	los cinco elementos (aire, fuego, tierra, agua, éter), ámbito de lo denso
<i>buddhi</i>	intelecto
<i>citta</i>	mente, conciencia individual
<i>cittavṛtti</i>	fluctuaciones de la mente
<i>darśana</i>	visión, punto de vista, filosofía
<i>dhāraṇā</i>	concentración
<i>dhyāna</i>	meditación
<i>draṣṭū</i>	el que ve, el observador
<i>dr̥śya</i>	lo que se ve, lo observable
<i>dveṣa</i>	aversión
<i>guṇa</i>	cualidad esencial
<i>jñanendriyas</i>	órganos de percepción
<i>karmendriyas</i>	órganos de acción
<i>kleśa</i>	causa aflitiva
<i>kliṣṭū</i>	aflicción, doloroso
<i>liṅgamātra</i>	mera existencia
<i>mahat</i>	el grande, la gran mente, inteligencia cósmica
<i>manas</i>	mente
<i>mīmāṃsā</i>	investigación. Una de las seis escuelas ortodoxas de la India que investiga la parte ritual de los Vedas.
<i>nidrā</i>	sueño profundo
<i>nirvicāra</i>	relación con los objetos sutiles sin discurso,
<i>nirvītarka</i>	relación con los objetos densos sin discurso.
<i>niyamas</i>	disciplinas éticas personales
<i>nyāya</i>	Una de las seis escuelas ortodoxas de la India que se basa en la lógica.
<i>prajñā</i>	conocimiento profundo, sabiduría

<b><i>prakṛti</i></b>	materia/energía, naturaleza
<b><i>pramāṇa</i></b>	conocimiento válido
<b><i>prāṇāyama</i></b>	técnica de respiración
<b><i>pratyāhāra</i></b>	interiorización de los sentidos
<b><i>pratyakṣa</i></b>	percepción
<b><i>pratyaya</i></b>	idea
<b><i>puruṣa</i></b>	espíritu, el observador
<b><i>rāga</i></b>	deseo
<b><i>rajas</i></b>	energía activa
<b><i>sākṣātkāra</i></b>	percepción directa
<b><i>samādhi</i></b>	contemplación profunda, éxtasis
<b><i>samāpatti</i></b>	empatía, unificación de forma
<b><i>sāṃkhya</i></b>	Una de las seis escuelas de pensamiento ortodoxo de la India que se basa en dos principios: el espiritual y el material.
<b><i>saṃsāra</i></b>	rueda de la encarnación, existencia empírica.
<b><i>saṃskāra</i></b>	impresión
<b><i>saṃnyama</i></b>	atención que reúne en sí la concentración, la meditación y la contemplación profunda.
<b><i>saṃyoga</i></b>	confusión
<b><i>satkāryavāda</i></b>	teoría de que el efecto está en la causa.
<b><i>sattva</i></b>	energía sutil, luminosa
<b><i>savicāra</i></b>	relación con objetos sutiles por medio del discurso.
<b><i>savitarka</i></b>	relación con objetos densos por medio del discurso.
<b><i>smṛti</i></b>	recuerdo
<b><i>sūtra</i></b>	verso
<b><i>tamas</i></b>	energía pesada, lenta
<b><i>tanmātras</i></b>	formas sutiles de los elementos
<b><i>vairāgya</i></b>	desapego
<b><i>vaiśeṣika</i></b>	Una de las seis escuelas de pensamiento ortodoxo de la India que se basa en la particularidad y multiplicidad de los átomos.
<b><i>vāsanā</i></b>	residuo de la memoria
<b><i>vedānta</i></b>	Una de las seis escuelas de pensamiento ortodoxo de la India basada en las enseñanzas upanishádicas.
<b><i>vikalpa</i></b>	imaginación
<b><i>viparyaya</i></b>	cognición incorrecta
<b><i>viśeṣa</i></b>	diferenciado
<b><i>vitarka</i></b>	relación con los objetos densos
<b><i>vṛtti</i></b>	fluctuación mental
<b><i>yama</i></b>	preceptos éticos sociales
<b><i>yoga</i></b>	unión. Una de las seis escuelas de pensamiento ortodoxo de la India que se basa en la disciplina que se dirige hacia la unidad con lo Divino y con uno mismo.



## BIBLIOGRAFÍA

- Āraṇya, Swāmi Hariharānanda, *Yoga Philosophy of Patañjali*, SUNY Press, Albany, 1983.
- Armstrong, David, *The Nature of Mind and Other Essays*, Cornell University Press, 1981.
- Benítez, Laura y Robles, José A. (comps.), *El problema de la relación mente-cuerpo*, Instituto de Investigaciones Filosóficas, UNAM, México, D.F., 1993.
- Blackmore, Susan, *Consciousness. A Very Short Introduction*, Oxford University Press, New York, 2005.
- Bunge, Mario, *Mente y Sociedad*, Ed. Alianza, Madrid, 1989.
- Chalmers, David, *La mente consciente. En busca de una teoría fundamental*, Ed. Gedisa, Barcelona, 1999.
- Chapple, Christopher, "The Unseen Seer and the Field: Consciousness in Sāṃkhya and Yoga", en *The Problem of Pure Consciousness. Mysticism and Philosophy*, Robert K.C. Forman (editor), Oxford University Press, New York, 1990.
- Chapple, Christopher y Viraj, Yogi Anand, *The Yoga Sūtras of Patañjali. An Analysis of the Sanskrit with Accompanying English Translation*, Sri Satguru Publications, Delhi, 1990.
- Churchland, Paul M., *Matter and Consciousness. A Contemporary Introduction to the Philosophy of Mind*, revised edition, MIT Press, USA, 1996.
- Dasgupta, Surendranath, *A History of Indian Philosophy*, vol.1, Cambridge University Press, Great Britain, 1957.
- \_\_\_\_\_, *Yoga as Philosophy and Religion*, Krishna Press, New York, 1974.
- Dennett, Daniel, *La Conciencia Explicada*, Paidós, Barcelona, 2005.
- \_\_\_\_\_, *Sistemas intencionales*, UNAM-IIF, México, 1984.
- Eliade, Mircea, *El yoga. Inmortalidad y Libertad*, F.C.E., México, 2002.
- \_\_\_\_\_, *Patañjali y el yoga*, Paidós Orientalia, México, 1990.
- Feuerstein, Georg, *The Philosophy of Classical Yoga*, Inner Traditions International, New York, 1996.
- \_\_\_\_\_, *The Yoga Tradition. Its History, Literature, Philosophy and Practice*, Motilal Banarsidass, Delhi, 2002.
- Forman, Robert K.C., *Mysticism, Mind and Consciousness*, SUNY Press, New York, 1999.
- \_\_\_\_\_, "[What does mysticism have to teach us about consciousness?](http://www.imprint.co.uk/jcs/)", en *Journal of Consciousness Studies*, vol. 5, No.2, 1998, pp.185-201. Consultado en: <http://www.imprint.co.uk/jcs/>

- Iyengar, B.K.S., *Light on the Yoga Sūtras of Patañjali*, Thornsons, Great Britain, 2002.
- Joshi, Rasik Vihari, *Los Yogasutras de Patañjali*, Ed. Arbol, México, 1992.
- MacDonald, Paul S., *History of the Concept of Mind. Speculations about Soul, Mind and Spirit from Homer to Hume*, Ashgate Publishing Company, USA, 2003.
- Menon Sangeetha, "Towards a Sankarite Approach to Consciousness Studies: A Discussion in the Context of Recent Interdisciplinary Scientific Perspectives", en *Journal of Indian Council of Philosophical Research*,\_\_vol.18, num.1, 2000.
- Murthy, A.R.V., *The Mind in Ayurveda and other Indian Traditions*, Chaukhamba Sanskrit Pratishthan, Delhi, 2004.
- Nagel, Thomas, "What is it like to be a bat?", en *The Philosophical Review*, LXXXIII, 4 (October 1974), pp. 435-50. Consultado en: <http://members.aol.com/NeoNoetics/Nagel Bat.html>
- Radhakrishnan, S., *Indian Philosophy*, vol.1, Macmillan, New Cork, 1956.
- \_\_\_\_\_, *The Bhagavadgītā*, George Allen & Unwin Ltd, Londres, 1958.
- Ramachandran, V.S. y Blakeslee, Sandra, *Phantoms in the Brain. Probing the Mysteries of the Human Mind*, First Quill, New York, 1999.
- Ricoeur, Paul, *Teoría de la interpretación. Discurso y excedente de sentido*, Ed. Siglo XXI, México, 1995.
- Ryle, Gilbert, *El concepto de lo mental*, Ed. Paidós, Barcelona, 2005.
- Sansonese, Nigro J., *The Body of Myth. Mythology, Shamanic Trance, and the Sacred Geography of the Body*, Inner Traditions International, Rochester, 1994.
- Searle, John R., *El misterio de la conciencia*, Ed. Paidós, Barcelona, 2000.
- Sinha, Nandalal, *The Sāmkhya Philosophy*, Oriental Books, New Delhi, 1979.
- Tola, Fernando y Dragonetti, Carmen, *The Yoga Sūtras of Patañjali. On Concentration of Mind*, Motilal Banarsidass, Delhi, 1987.
- Valera, Francisco J., Thompson, Evan y Rosch, Eleanor, *De cuerpo presente. Las ciencias cognitivas y la experiencia humana*, Editorial Gedisa, Barcelona, 1992.
- Whicher, Ian, "Yoga and Freedom: A Reconsideration of Patañjali's Classical Yoga", en *Philosophy East and West*, vol.48, num. 2, Honolulu, 1998, pp.272-322.
- \_\_\_\_\_, *The Integrity of the Yoga Darśana. A Reconsideration of Classical Yoga*, SUNY Press, Albany, New York, 1998.
- Williams, Lyons, *Approaches to Intentionality*, Clarendon Press, Oxford, 1995.

- Woods, J.H., *The Yoga System of Patañjali. Or the Ancient hindu Doctrine of Concentration of Mind*, Harvard Oriental Series, Motilal Banarsidass, Delhi, 1972.
- Yardi, M.R., *The Yoga of Patañjali*, Bhandakar Oriental Research Institute, Poona, 1979.