

RESUMEN DE LA TESIS DOCTORAL

*Eterno Nunca Retorno.
Trance y Memoria en la Filosofía India*

Autora: Raquel Ferrández Formoso

Directora: Dra. Piedad Yuste Leciñena

Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) / 2021

CÓDIGO UNESCO: 7203

Introducción

Esta tesis investiga, principalmente, la filosofía de la enseñanza budhista tal y como se refleja en los *Nikāyas* del Canon Pali, y la filosofía del yoga de Patañjali reflejada en los célebres *Aforismos del Yoga*. El objetivo principal es dilucidar qué clase de memoria buscan modificar las prácticas meditativas y el modo de vida ascético que encontramos descrito, con mayor o menor detalle, en ambas fuentes textuales. El término pali ‘sati’ es de vital importancia en la enseñanza de Gotama Buddha, designando al mismo tiempo “atención plena” (i.e. mindfulness) y “memoria”. Algunas investigadoras, empleando sobre todo un enfoque filológico, ya defendieron que estas dos acepciones no son excluyentes, sino que su empleo en los textos refleja un mismo campo semántico interrelacionado¹. De un modo similar, basándome en el estudio de los pasajes meditativos tal y como se describen en los textos, y en mi propia experiencia meditativa, defiendo que desde el punto de vista de la práctica ambas acepciones se convierten en una sola: la atención plena termina convirtiéndose en una clase de memoria implícita o

¹ Collett Cox, “Mindfulness and Memory. The Scope of Smṛti from Early Buddhism to the Sarvāstivādin Abhidharma”, en *The Mirror of Memory Reflections on Mindfulness and Remembrance in Indian and Tibetan Buddhism*, ed. Janet Gyatso, (New York: SUNY, 1992), 67.

“memoria corporal” tal y como la define Thomas Fuchs. Según este psiquiatra, la memoria corporal se traduce en un conjunto de hábitos, disposiciones y gestos automáticos que incorporamos de forma no verbal a base de práctica y repetición². El yoga de Patañjali recoge muchas influencias de la vía media budhista, y del enfoque ascético śramánico en el que se basa la enseñanza de Gotama Buddha. Analizando el empleo en los *Aforismos del yoga* del término sánscrito ‘smṛti’, del que deriva el vocablo pali ‘sati’, es fácil comprobar que en muchos aforismos está usado no en el sentido de “memoria”, sino del mismo modo que es empleado en las fuentes budhistas, en tanto atención plena que se propone como requisito para realizar ciertos trances meditativos. Ambas tradiciones buscan crear una última memoria implícita que le sirva al practicante para escapar del ciclo de renacimientos o “saṃsāra”. El *saṃsāra* alude a la idea de “fluir con”, en el sentido de perderse entre la corriente, de estar atrapado en ella, sin poder aislarse³. Con el paso del tiempo va a convertirse en la filosofía india en sinónimo del “mundo”, y especialmente de los procesos cognitivos mundanos. La nueva memoria implícita que buscan crear el budhismo nikāya y el yoga de Patañjali busca incorporar procesos cognitivos contrarios, es decir, liberadores. Estos procesos cognitivos no son ninguna información ni tampoco un conjunto de experiencias vividas, en suma, no forman parte de la memoria declarativa, sino que deben ser asimilados como un “saber cómo” que se traduce en una nueva personalidad. Mi propósito es explicar, aportando la traducción de pasajes específicos de los textos y un estudio pormenorizado de los mismos, cómo la ascesis budhista y la que se nos propone en el yoga de Patañjali han diseñado modos de vida específicos con el fin de que pueda tener lugar dicha reforma de la personalidad. De este modo, la transformación no es simplemente una metáfora poética sino que puede ser explicada de forma concreta, apelando a los textos y al estudios científicos disponibles sobre diversos procesos cognitivos. A su vez, esto requiere una investigación activa no solo de las fuentes escriturales sino también de los últimos estudios científicos sobre la mente y la conciencia.

El objetivo de liberarse del *saṃsāra* termina por ser el objetivo de un no retorno definitivo a la existencia, es decir, cancela la recurrencia inherente a la vida saṃsārica. Cuando realiza la liberación, el practicante no retornará nunca más a la existencia una vez le llegue la muerte biológica. Por tanto, el objetivo fundamental de estas tradiciones es el Eterno-nunca-retorno, objetivo que comparten también tradiciones como el vedānta no dualista,

² Thomas Fuchs, *Ecology of the Brain*, (Oxford: Oxford University Press, 2018), 234.

³ Jan Gonda, *Selected Studies. History of Indian Religion*, vol. IV, (Leiden: E.J.Brill, 1975), 310.

y que podemos encontrar reflejado en la literatura mitológica medieval de los *Purāṇas*. Aunque Mircea Eliade, en su célebre obra, titulada: *Caos e Historia. El Mito del Eterno Retorno*, menciona la concepción cosmológica de unos ciclos temporales que se suceden desde la creación a la destrucción y así sucesivamente, desde el punto de vista del individuo que se encuentra inmerso en esta situación existencial recurrente, el propósito debe ser planteado de forma contraria. Pues la meta del individuo es boicotear este círculo cuya naturaleza es tan existencial como cosmológica, para trazar una línea recta que le permita realizar su propia “edad dorada” individual, su propio *satya yuga* interior. La teoría india de los ciclos cósmicos o *yugas* nos propone la recurrencia del *saṃsāra* en términos cosmológicos y la versión tradicional sitúa nuestra época actual en la “edad oscura” o *kali yuga*. Sin embargo, existen interpretaciones modernas de esta teoría que la entienden de un modo nuevo⁴, sobre todo porque hoy en día la liberación misma del *saṃsāra* se entiende de un modo nuevo, y las vías espirituales han evolucionado y cambiado con el paso del tiempo. Las doctrinas cosmológicas de la recurrencia están subordinadas a los ejercicios espirituales del practicante, así como a su propia comprensión del *saṃsāra* y de los medios válidos para liberarse del círculo. Dicho de otro modo, la circunstancia cósmica está subordinada a la circunstancia existencial del individuo, y el cosmos termina siendo un decorado que el practicante emplea conforme su comprensión y sus habilidades se desarrollan. Esto no quiere decir que la práctica budhista nikāya o el yoga de Patañjali se desinteresen completamente del mundo y caigan en modos de vida *solipsistas*, dado que ambas vías se sostienen sobre una base ética que todavía valoramos y conservamos en la actualidad dado que solo puede beneficiar a la sociedad y al mundo, obligándonos a ser personas mejores. Sin embargo, el propósito ulterior es liberarse del compromiso de regresar a la existencia en cualquiera de los mundos o “planos cosmológicos”. Paradójicamente, tomando como punto de apoyo el aspecto cosmológico, se ha tratado mucho sobre el “eterno retorno” pero deberíamos empezar a hablar del “eterno nunca retorno” que es la verdadera meta de estas tradiciones espirituales.

Peter Sloterdijk describe el vocabulario sánscrito de la liberación como un vocabulario secesionista, relacionado con la desaparición y el apartamiento; entiende, además, que los ascetas śramánicos de los tiempos de Gotama Buddha, eran secesionistas éticos, pues

⁴ González-Reinmann, Luis. “The Yugas: Their importance in India and their Use by Western Intellectuals and Esoteric and New Age Writers”. *Religion Compass*, n.8,12 (2014): 357-370.

buscaban adoptar con respecto al mundo la postura del espectador⁵. Esto es así porque aquello de lo que se buscaba escapar, como he indicado, ya alude a una corriente en la que el individuo se encuentra prisionero. Por otro lado, el vocabulario de otros pensadores griegos, como Pitágoras, Platón o Plotino no me parece menos secesionista, cuando nos hablan del ascenso o la fuga (*φύγη*) del alma hacia lo alto, de una filosofía entendida como “práctica de la muerte” (*μελέτη θανάτου*, Phd. 81a) y de técnicas meditativas en las que el alma debe absorberse en la contemplación de las Formas y separarse totalmente del cuerpo (p.ej., la práctica de la *phrónēsis* platónica, Phd. 79d).

En todo caso, no debemos olvidar que esta “secesión existencial” de algunos de estos ascetas *śramaṇas*, como en el caso de Gotama Buddha y sus seguidores o de los *Nigaṇṭhas* que con el tiempo daría lugar al jainismo, viene acompañada de unos principios éticos que solo pueden mejorar nuestra existencia, y que no consiguen igualar ni los discursos éticos más vitalistas ni las tradiciones espirituales más comprometidas con el mundo y las pasiones humanas. En consecuencia, no deberíamos considerar el “Eterno-nunca-retorno” una meta necesariamente negativa o pesimista. El éxodo de artistas, pensadores y meditadores ha dado lugar a una sabiduría de la que todavía se alimenta el mundo ocupado y acelerado. En el primer capítulo, exploro la naturaleza circular del tiempo, así como el ejercicio de recordar nuestras vidas pasadas propuesto por el budhismo y también por algunos pensadores griegos como Pitágoras. Además, me detengo a explicar ciertos relatos mitológicos y filosóficos que nos explican qué le espera a la persona que aún continúa inmersa en el ciclo existencial, cuando fallece físicamente. Estos relatos nos hablan de caminos y pasajes de ultratumba que resultan valiosos para entender el propósito de la liberación de la existencia, y que hacen posible una comparación con los relatos órficos de ultratumba, en los que el iniciado debe pasar con éxito ciertas pruebas tras la muerte para acceder a planos o destinos favorables tras la muerte. Por tanto, este capítulo aborda tanto la muerte convencional, destinada a repetirse en una nueva encarnación, como la muerte liberadora que persiguen las vías de autoconocimiento estudiadas en este trabajo.

En el segundo capítulo, con este escenario del tiempo circular ya planteado, entro a explorar las técnicas meditativas descritas en los *Nikāyas* y en el yoga de Patañjali, para explicar qué clase de memoria buscaban modificar en el practicante con el fin de liberarlo de los procesos cognitivos *samsáricos*. Empleo para ello el conocimiento científico del

⁵ Peter Sloterdijk, *Has de Cambiar tu Vida*, (Valencia: Pre-textos, 2013),336.

que disponemos hasta el momento sobre la atención y la memoria, aunque mi hipótesis no pretende ser científica, pero sí establecer también un diálogo entre la meditación tal y como se describe en los textos antiguos y la psicología contemporánea.

Primer Capítulo.

En primer lugar, debemos tener en cuenta el “eterno retorno de lo mismo” tal y como ha sido planteado por Nietzsche en algunos de sus escritos, por ejemplo, en *La Gaya Ciencia* (4.341). Valiéndose de teorías cosmológicas antiguas que algunos investigadores retrotraen a Pitágoras y sus seguidores, Nietzsche propone el ejercicio de asimilar que nuestra vida se repetirá detalle por detalle únicamente para sublimar la reacción que esto puede producir en cada uno de nosotros. Se trata de un ejercicio espiritual que está menos comprometido con las leyes cosmológicas o las teorías ontológicas que con la voluntad de poder del individuo, pues de lo que se trata es de aplicar a esta idea una actitud claramente estoica, es decir, el *amor fati*. Pero en este caso, cuando el destino es la repetición infinita y exacta de nuestra vida, ese destino es uno de los menos amables posibles, por lo que amarlo implica sublimar la voluntad de poder y redimirla de su venganza contra el tiempo pasado, presente y futuro (AZ,2.20). Pierre Klossowski confirma que la memoria y el olvido son cruciales para esta clase de anamnesis: Nietzsche recibe esta idea como un sentimiento, una *Stimmung* que lo desborda, y si esta repetición exacta ha de cumplirse, el propio Nietzsche debe morir sabiendo que su existencia va a repetirse pero nacerá de nuevo habiéndolo olvidado hasta que vuelva a sobrevenirlo el mismo golpe de memoria, y así sucesivamente⁶. En otras palabras, cada vez que Nietzsche recibe esa *Stimmung* se generan múltiples identidades posibles, empezando por un yo que se divide psicológicamente y que mantiene con el círculo dos relaciones opuestas, la del olvido y la del recuerdo. Esta clase de retorno de lo exacto o de lo idéntico no sería posible si la memoria del círculo sobreviviese al umbral de la muerte. Una memoria inmortal interrumpiría el proceso del eterno retorno que siempre ha de regresar a su punto de partida, el olvido, para cumplirse a sí mismo. Sin embargo, el eterno retorno que nos propone el *samsāra* indio se trata de un retorno de lo análogo, del mismo modo que la doctrina de la reencarnación planteada por Pitágoras – tal y como esta se explica en las

⁶ Pierre Klossowski, *El Círculo vicioso*. (Madrid: Arena Libros, 2010), 84 y ss.

biografías escritas por Diógenes Laercio, Porfirio o Jámblico— nos propone un retorno existencial de lo análogo y no de lo idéntico. Según Diógenes Laercio (8.4-5)⁷, el dios Hermes le concedió a su hijo Etalides el don de la memoria, y gracias a esto, Pitágoras pudo recordar que había sido Pirro en su vida pasada, y antes Hermótimo y antes Euforbo, y previamente a eso, el propio Etalides, además de numerosos animales y plantas. Ya que a Etalides no le fue concedido el don de la inmortalidad, al pedir la memoria inmortal pidió asistir consciente a la duración del círculo y así volverse inmune a los envites existenciales del olvido. En varias biografías de Pitágoras se menciona el rol tan importante que los pitagóricos le concedían a la memoria, pues uno de sus “ejercicios espirituales” —tal y como Pierre Hadot llamaría más tarde a los ejercicios existenciales de la filosofía antigua⁸— consistía en recordar todo lo realizado la jornada anterior para examinar si se habían cumplido los objetivos propuestos para ese día⁹. Por otro lado, a Pitágoras se le atribuía el poder de recordar las vidas pasadas no solo propias sino también ajenas, por lo que E.R. Dodds plantea la hipótesis de que estos ejercicios persiguiesen entrenar a los discípulos pitagóricos en el recuerdo de sus propias vidas pasadas¹⁰. En el Budhismo nikāya encontramos este mismo ejercicio pero descrito de forma explícita, que consiste en aplicar los cuatro primeros jhānas o trances meditativos para ir recordando hacia atrás (*paṭiloma*) detalle por detalle lo que hemos hecho el día anterior, la semana anterior, el mes anterior, el año anterior, toda nuestra vida desde la infancia y entonces traspasar la barrera de la reencarnación y recordar nuestra anterior vida pasada, etc. El conocimiento de vidas pasadas es el primero de los tres conocimientos que realizó Gotama Buddha tras realizar el *nibbāna*, y normalmente se encuentra recogido en los *Nikāyas* en una lista estándar de seis poderes psíquicos (*abhiññā*) de un Buddha o de un *arahant*: diversos poderes taumatúrgicos, el oído divino, el conocimiento de las mentes ajenas, el recuerdo de las vidas pasadas, el conocimiento de la muerte y el nacimiento de los demás seres en la *samsāra* y, finalmente, la destrucción de las corrupciones que viene siendo la visión de las cuatro nobles verdades. En su célebre obra *Visuddhimagga* (“El camino de la purificación”), Buddhagosa (s. V d.n.e) define “vidas pasadas” como “los agregados vividos anteriormente en nacimientos pasados”¹¹ y explica que el ejercicio de

⁷ Para las biografías de Pitágoras en este trabajo me baso en la reciente traducción y edición de David Hernández de la Fuente. Cf. Hernández de la Fuente, David. *Vidas de Pitágoras. Según Porfirio, Jámblico, Diógenes Laercio, Diodoro de Sicilia, Focio de Constantinopla y Aristóteles*. Barcelona: Atalanta, 2020.

⁸ Pierre Hadot. *Exercices Spirituels et Philosophie Antique*. París: Albin Michel, 2001.

⁹ Esta es la versión de Porfirio (VP, 40), ligeramente diferente de la de Jámblico (*vit. Pyth.*, 164 y ss).

¹⁰ E.R. Dodds, *Los Griegos y lo irracional*. (Madrid: Alianza, 2019), 151.

¹¹ *pubbenivāsoti pubbe atītajātisu nivutthakkhandhā*

recordarlos ha de realizarse a partir del cuarto *jhāna*, en un estado donde se ha alcanzado un grado importante de atención y ecuanimidad. El cuarto *jhāna* se caracteriza por una distancia considerable hacia toda percepción fenomenológica, y este ejercicio budhista, tal y como lo describe Donald S. López, consiste en recuperar una memoria desinteresada, carente de nostalgia y de afectación, “topográficamente plana”¹². El requisito del cuarto *jhāna*, tiene todo que ver en parte con la naturaleza de la memoria declarativa que el practicante busca recuperar, pues dado que se trata de experiencias que conllevan toda una fenomenología asociada, la persona debe estar en un estado de ecuanimidad (*upekkhā*) que le permita mantenerse como un espectador desinteresado. En la tesis explico detalladamente por qué el cuarto *jhāna* es el requisito fundamental para poder acceder a esta memoria, algo que los investigadores simplemente dan por hecho sin tratar de explicarlo, pero que, definiendo, tiene una explicación relevante para la comprensión de la práctica.

En la Antigua Grecia, la doctrina de la transmigración del alma se habría popularizado a partir de Pitágoras, si confiamos en el testimonio de Porfirio, pero la memoria de vidas pasadas continuaba siendo el poder extraordinario de un maestro como Pitágoras. Sin embargo, a partir de Platón, el don de la memoria se populariza también, aunque ahora ya no se trata de la memoria de vidas pasadas sino del recuerdo del origen divino del alma. Ese recuerdo vive en nosotros a modo de un conocimiento implícito que todos poseemos y que puede salir a la luz mediante el método correcto, es decir, mediante la filosofía, cuando se nos hacen las preguntas adecuadas para despertar dicho conocimiento. Dodds señala que la memoria pitagórica de las vidas pasadas se convierte en Platón en la memoria de las Formas incorpóreas¹³ y, sin embargo, no termina de expresar las consecuencias de este giro: el don de la memoria deja de ser el poder de unos cuantos maestros privilegiados y pasa a ser un conocimiento disponible para todos. Pero a partir de Platón el papel de la memoria vinculado a un origen divino, o la memoria de vidas pasadas que encontramos entre los pitagóricos, va a ir perdiéndose junto a la propia idea de la inmortalidad del alma, que en la época helenística sufre un importante retroceso. Las explicaciones que nos ofrecen quienes defendían esta doctrina de la transmigración en la Antigua Grecia, desde Pitágoras pasando por Empédocles hasta Platón, son siempre de orden mitológico, emparentadas con esa culpa originaria o titánica que encontramos en los mitos órficos y vinculadas a ese Juicio Final donde el alma será

¹² Donald S. López, “Memories of the Buddha”, en: *In The Mirror of Memory*, 22.

¹³ E.R. Dodds, *Los Griegos y lo irracional*, 186.

juzgada en basa a las cicatrices que exhibe, fruto de su comportamiento durante la vida (G., 524d). No encontramos nada parecido a la teoría de las impresiones subconscientes o *saṃkhāras* de la filosofía budhista, ni tampoco a las clases de acciones que la persona registra, el *saṃcita karma* o acciones acumuladas en el pasado, el karma futuro o *āgāmi karma*, y el karma que fructifica en el presente o *prārabdha karma*, tal y como Śāṅkara lo expone en su comentario a los *Brahmasūtras* de Bādarāyaṇa. Tampoco encontramos argumentos de naturaleza psicológica para justificar esta creencia en la inmortalidad del alma y su reencarnación, tal y como encontramos en los comentarios a los *Aforismos del yoga* de Patañjali, (p.ej., el argumento del miedo a la muerte, *maraṇatrāsa*). Además del ejercicio de recordar nuestras vidas pasadas, la enseñanza de Buddha registra meditaciones como “el recuerdo de la muerte”, que también tiene que ver con recuperar de forma episódica un conocimiento que muchos de nosotros solo poseemos a modo de memoria semántica. Me refiero al conocimiento de que, efectivamente, vamos a morir en un futuro. Para nosotros es poco más que una idea o un dato, mientras que esta meditación propone visualizar nuestra propia muerte y nuestro propio cadáver para convertir esa idea en una memoria episódica. Aquí ya no se trata de una memoria enfocada en recuperar la experiencia pasada, sino en anticipar hipotéticamente una experiencia futura. El pensamiento hipotético episódico (*episodic hypothetical thinking*) es una de las funciones que también cumple el conjunto de mecanismos cognitivos a los que llamamos ‘memoria’. Felipe de Brigard, en un célebre artículo, muestra que la investigación neurocognitiva de las últimas décadas ha probado que la memoria cumple funciones como recuperar hacia atrás o proyectar hacia delante, es decir, pues “recordar” solo es una de las muchas funciones que realiza la memoria¹⁴. El psiquiatra coreano Hyunsoo Jeon explica esta meditación del “recuerdo de la muerte” que practicó durante la estancia anual que realizó en el monasterio budhista Theravada Pa-Auk (Birmania). En sus conclusiones afirma que visualizar su propio cadáver le ayudó a hacerse consciente de su propia muerte de una forma mucho más intensa que si la tuviese en cuenta simplemente como una idea o un dato. Esto tiene que ver con recuperar la experiencia de la muerte, aunque en este caso se trate de una anticipación de la misma, realizada en el contexto de una meditación de tipo “jhánica” como Jeon la define.

La literatura mitológica de los *Purāṇas* relata episodios del recuerdo de vidas pasadas, pero ya no los plantea como un ejercicio espiritual que debe ser practicado, sino en el

¹⁴ Felipe De Brigard, “Is Memory for Remembering? Recollection as a form of Hypothetical Thinking”. *Synthese*, 190, n.3, (2013):17 y ss.

contexto de escenas fantástico-mitológicas. Por ejemplo, en el *Markāṇḍeya Purāṇa* se nos dice que el feto recuerda en el vientre de su madre todas sus existencias pasadas y el sufrimiento que padeció, y así se propone el objetivo de liberarse en la vida que le espera para realizar el Eterno-nunca-retorno. Sin embargo, en cuanto nace, un viento propiciado por ciertos dioses suprime su consciencia y lo sumerge en el olvido del *saṃsāra*. Charles Mallamoud explica que la cronología circular del individuo que reencarna una y otra vez es diferente a la cronología del tiempo histórico, colectivo. De hecho, una de las historias del *Mārkaṇḍeya Purāṇa* expone los vínculos inversos que pueden llegar a darse como resultado de esta contraposición cronológica: el hijo puede ser más sabio, por más viejo, que su propio padre. Finalmente, el capítulo concluye con la corriente idealista *Drṣṭi-Srṣṭi* que defiende que lo único que existe es la percepción, es decir, la propia experiencia (*anubhūti*). Este idealismo radical hizo particularmente fuerte en el vedānta no dualista post-Śaṅkara, y uno de los textos literarios exponentes de este movimiento es el *Mokṣopāya* atribuido a Vālmīki. Este texto épico, voluminoso, contiene historias donde sus personajes recuerdan sus vidas pasadas y descubren que todo ha sido un sueño creado por sus propios deseos subconscientes (*vāsanās*). Así transcurre en la historia de la princesa Lila, cuando la diosa Sarasvatī le hace ver que tanto ella como su marido están viviendo en un sueño, en espacios vacíos (*bhūtākāśa* y *cittākāśa*) creados por sus propias mentes. La muerte de su marido es falsa (*mithyāmarāṇa*, MU, 3.20,31) pues hace tan solo ocho días ellos mismos eran otras personas viviendo otras vidas.

El que ahora es tu marido era un brahman que devino rey. Tú eras, oh mujer, su esposa llamada Arundhatī. Ahora los dos reinan, siendo buenos esposos, como dos jóvenes patos *Cakravāka*¹⁵, como Śiva y Parvatī, nacidos en la tierra. Todo este curso de tus transmigraciones pasadas que te he contado es una mera ilusión, lo que sustenta la verdadera naturaleza del alma solamente es el vacío. Debido a esta ilusión, este deambular [transmigratorio] se refleja en el espejo de la conciencia y solo de vuestra propia irrealidad, proviene [la transmigración] irreal.

(MU, 3.20. 1-4)¹⁶

¹⁵ Los patos *Cakra* (de la familia *Tadorna ferruginea*) son un símbolo de amor y erotismo en la literatura puránica. Se supone que las parejas de estos patos son fieles toda la vida, igual que los pingüinos.

¹⁶ *sa te bhartādya sampanno dvijo bhūpatvam āgataḥ /yāsāv arundhatī nāma brāhmaṇī sā tvam aṅgane//
ihemau kuruto rājyaṃ tau bhavantau sudampatī /cakravākāv iva navau bhuvī jātau śivāv iva //
eṣa te kathitas sarvaḥ prāktanas saṃsṛtibhramaḥ /bhrāntimātrakam ākāśam eva jīvasvarūpadhṛt //
bhramād asmāc cidādarśe bhramo 'yaṃ pratibimbataḥ /asatyā eva cāsatyād bhavator bhavabhaṅgadah //*

Śaṅkara ya había trazado la distinción entre la muerte relativa y la muerte definitiva, pues la primera refiere a aquellos que realizan Brahman saguṇa (con atributos), que no es sinónimo aún de la liberación definitiva, que va a ser la verdadera muerte, la realización de brahman nirguṇa (sin atributos) y del Eterno-nunca retorno a la existencia. Sin embargo, en el *Mokṣopāya* se indica que lo que nosotros consideramos comúnmente “muerte” es en verdad un falso final y una falsa experiencia, dado que también lo es la vida misma, fruto de nuestra imaginación y de nuestra memoria subconsciente: “La Tierra y todas las cosas que hay en ella, *aunque sean percibidas no existen realmente*, son como sueños y concepciones mentales [...] La percepción de lo visible asume la forma de falsas impresiones (*bhrānti-rūpiṇī*), tal y como se manifiesta un río en el desierto”¹⁷.

Puede apreciarse que el recuerdo de vidas pasadas tiene una impronta muy importante en la filosofía india, pero va dejando de ser, progresivamente, un ejercicio espiritual y se convierte en un tópico literario. En los *Aforismos del yoga* se incluye el conocimiento de vidas pasadas como uno de los poderes que adquiere el yogui (YS,1.32) cuando es capaz de percibir sus impresiones subconscientes (*saṃskāras* o *vāsanās*), lo cual, a su vez, solo se consigue profundizando en los trances meditativos que propone Patañjali, claramente inspirados en los *jhānas* budhistas. Esto nos conduce a indagar en el aspecto psicológico de una memoria trascendental, la memoria del círculo existencial, cuyas experiencias se encuentran condensadas en esas impresiones subconscientes o *saṃskāras* que son la memoria del karma.

Segundo Capítulo.

En este capítulo profundizo en las técnicas meditativas propuestas en los *Nikāyas* budhistas, concretamente, en los ocho trances meditativos o *jhānas* que componen la técnica de meditación *samatha* (serenidad), y en la meditación por excelencia del budhismo, la técnica de la visión lúcida o *vipassanā*. La meditación *samatha* se considera un entrenamiento preparatorio para esta última clase de meditación cuyo pilar básico son los cuatro fundamentos de la atención plena (*satipaṭṭhānā*), concretamente, la atención plena sobre el cuerpo, las sensaciones, la mente y los objetos de la mente. La atención plena también podemos encontrarla enfocada en la respiración (*ānāpānasati*).

¹⁷ *anubhūtāny apīmāni* [...] / *pṛthvyādīni na santy eva svapnasāṅkalpayor iva* (MU 3.15.6); *jagaty apiṇḍagrāhe 'smin gandharvanagaropame / marau sarid ivābhāti dṛśyatā bhrāntirūpiṇī* (MU 3.15.8)

Todas estas técnicas tienen como finalidad purificar la atención inherente a la percepción y convertirla en atención plena. Esto se consigue por medio de un entrenamiento exhaustivo, en el que la atención se aplica en todo momento, no solo durante la meditación estática y sentada, sino en plenas actividades cotidianas que implican movimiento y dinamismo. Muchos pasajes de los *Nikāyas* describen esta clase de atención plena enfocada en medio de la acción. Defiendo que, para lograr que la atención se convierta en atención plena, debe aplicarse una repetición sistemática que hace que se integre esta clase atención voluntaria sostenida en el momento presente. De este modo, la atención plena pasa a ser una habilidad que el practicante termina incorporando en su memoria implícita. El conocimiento se integra de tal forma que deja de ser verbal para pasar a formar parte de una destreza, una habilidad o un hábito que podemos realizar de forma autónoma, sin esfuerzo, descargando a la cognición de gran parte de su trabajo, y compaginándola con otras actividades o con el aprendizaje de otros conocimientos nuevos. De hecho, el perfeccionamiento de dicha habilidad una vez se integra en la memoria implícita, dependerá de cuánto se practique y de la calidad de esta práctica. Esta es la denominada “ley de potencia de la práctica” (*power law of practice*), según la cual uno puede mejorar en el desempeño de una habilidad indefinidamente mientras continuemos practicándola. John Anderson indica que para adquirir niveles “geniales” de desempeño en una tarea se requieren como mínimo diez años de práctica (p.ej., en el caso de genios en el ámbito de la música o en el ajedrez)¹⁸. Si aplicamos estas ideas a la práctica budhista de la atención plena, es fácil ver que un monje que practique durante diez años la clase de atención que se refleja en el pasaje anteriormente citado, probablemente adquirirá un dominio extraordinario sobre su atención que le permita ser consciente en todo momento de lo que piensa, dice y hace. Solo cuando esta clase de atención plena ha sido bien integrada, la cognición queda libre para emplearla de forma efectiva a la hora de detectar qué clase de pensamientos acuden a la mente y reemplazarlos por otros si es preciso, a la hora de detectar comportamientos adecuados o no adecuados según la enseñanza de Gotama Buddha, etc. Por un lado, la atención plena del buddhismo originario nada tiene que ver con las técnicas contemporáneas de mindfulness, como el MBSR (*Programa de reducción del estrés basado en mindfulness*), que se centran en trabajar una “atención pura” (en inglés: *bare attention*) focalizada en un objeto (p.ej., el cuerpo) sin más directriz que ella misma, y sin servir a ningún juicio o premisa filosófica.

¹⁸ John R. Anderson, *Cognitive Psychology and its Implications*. (New York: Worth Publishers, 2015), 210.

En las versiones modernas de la meditación mindfulness o atención plena, las premisas filosóficas budhistas se han suprimido al igual que el propósito originario que se perseguía al emplear esta herramienta. Ciertos investigadores explican que estas versiones modernas de mindfulness indicando que en el siglo XX tuvo lugar una reforma de esta técnica por parte de ciertos monjes birmanos theravada, con el fin de orientarla a practicantes laicos, suprimiendo muchos de los requisitos que encontramos en los *Nikāyas*, y desde luego alterando la meta y la naturaleza del ejercicio. En contraste, la atención plena que encontramos descrita en los *Nikāyas* no es “pura” en el sentido de que está guiada por criterios y premisas metafísicas que el practicante ha debido de aceptar ya de antemano (p.ej., el carácter transitorio e insatisfactorio de todos los fenómenos, etc.), además de ciertos preceptos éticos también aceptados de antemano. De hecho, las cuatro Nobles Verdades son las directrices esenciales que rigen la meditación *vipassanā*. Todas estas premisas filosóficas proceden de la propia experiencia de liberación de Gotama Buddha y son el *corpus* de su enseñanza, por lo que se apremia al discípulo a escucharla, memorizarla e investigarla críticamente, antes de ponerse a practicar la meditación *vipassanā* que consiste en una atención plena ya dirigida por estas premisas. Si tratamos de separar la metafísica que sostiene estas prácticas meditativas, de la ejecución técnica de las mismas, es muy probable que terminemos alterando la naturaleza del ejercicio, así como su finalidad. A lo largo de este segundo capítulo muestro que los estudios neurocientíficos que buscan comprobar los efectos de la meditación mindfulness en el cerebro, normalmente emplean versiones modernas de esta técnica, y por eso mencionan mejoras en procesos cognitivos particulares (mejoras en la memoria de trabajo¹⁹, mejora en la conexión entre la amígdala y el córtex prefrontal²⁰, etc.) pero no buscan estudiar qué clase de memoria pretendían alterar las prácticas originarias. Por tanto, empleando un enfoque diferente, muestro que estas prácticas meditativas tal y como se conservan descritas en los textos buscan incidir el conjunto de habilidades, hábitos y disposiciones automáticas del practicante, incidiendo en su memoria implícita o procedimental. Los fenomenólogos sitúan la memoria procedimental o implícita en el interior de una memoria más amplia, a saber, la memoria del cuerpo vivido o subjetivo. Cuando el conocimiento se incorpora se convierte en una memoria encarnada, que, como

¹⁹ Por ejemplo: Bailey, Neil W., *et al.*, “Mindfulness meditators show enhanced working memory performance concurrent with different brain region engagement patterns during recall,” *Mindfulness*, 11, (2020):1762-1781.

²⁰ Por ejemplo: Doll, Anselm *et al.*, “Mindful attention to breath regulates emotions via increased amygdala-prefrontal cortex connectivity,” *Neuroimage*, 134, n.1, (2016): 305-313

indica Thomas Fuchs, no *representa* nuestro pasado, sino que lo *recrea o lo incorpora* en el momento presente a través de las actividades cotidianas: “El aprendizaje corporal significa *olvidar lo que hemos aprendido o hecho explícitamente y dejar que se hunda en el conocimiento inconsciente implícito*. De esta manera adquirimos las habilidades y disposiciones de percibir y actuar que conforman nuestra forma singular de estar-en-el-mundo.”²¹ Es esta clase de memoria incorporada que no se traduce en un puñado de información o experiencias vividas, sino en nuestra personalidad presente y nuestro modo de ser y estar en el mundo, la que buscan modificar tanto la ascesis budhista como el yoga de Patañjali. De ahí que después de explicar la técnica de la atención plena se espere que el monje abandone, por medio de la práctica constante y continuada de la atención plena y la meditación *vipassanā*, hábitos y disposiciones automáticas de su anterior modo de vida, cuando no formaba parte de la comunidad o sangha budhista. De algún modo, Francisco Varela, Evan Thompson y Eleanor Rosch, en su modelo de la mente encarnada o corporizada, incluyeron ciertos rasgos de la práctica budhista de mindfulness para indicar que con ella se buscaba cortar todo automatismo²². Sin embargo, estos automatismos de la antigua memoria implícita se interrumpen gracias a que se están generando otras prácticas vitales, aplicadas de forma repetida y con un propósito muy claro. Tse-fu Kuan indica que la atención plena (*sati*) es la herramienta que le permite a la cognición auto-observarse y auto-corregirse: “Mientras *sati* esté presente, *saññā* debe asociarse con un estado mental saludable y la manera en la que *saññā* reconoce o memoriza debe ser saludable”²³. En la tesis refuerzo esta relación entre *sati* y *saññā*, pero la extiendo también al *saṃkhārahanda* o agregado de las voliciones mentales, indicando que tanto la cognición (*saññā*) como la atención plena (*sati*) y las voliciones mentales (*saṃkhāra*) forman un triángulo interrelacionado, y entender qué clase de relación mantienen entre sí nos ayuda a entender el porqué de muchos ejercicios propuestos. Para ello, es necesario también contar con conocimientos científicos disponibles en torno a la cognición y los procesos de atención.

La atención plena no solo se integra aplicándola sobre actividades dinámicas y cotidianas, sino especialmente durante los ejercicios de trance meditativo. A la hora de traducir

²¹ Thomas Fuchs, “The Phenomenology of Body Memory”, en *Body Memory, Metaphor and Movement*, ed. Sabine C. Koch, et al., (Amsterdam: John Benjamins, 2012), 13.

²² Francisco Varela, et al., *De Cuerpo Presente. Las ciencias cognitivas y la experiencia humana* (Barcelona: Gedisa, 1997), 143.

²³ Tse-fu Kuan, *New Approaches through psychology and textual analysis of Pāli, Chinese and Sanskrit Sources*. (New York: Routledge, 2008), 17.

‘jhāna’ como “trance” me baso en algunos investigadores como Collett Cox o K.R. Norman, dado que este término no implica simplemente “meditación”, tal y como lo hace el vocablo sánscrito del que deriva (*dhyāna*). Implica, más bien, un estado de absorción que forma parte del último paso del Camino óctuple propuesto por Buddha, la “concentración ecuánime” (*samma samādhi*). Los cuatro primeros grados de trance o absorción son el taller en el que la atención se purifica mientras el practicante aprende a sostenerla en objetos diversos, que pueden ser materiales, corporales, o estados emocionales teñidos de una carga ética (p.ej., los cuatro *brahma-viharas*). Los últimos cuatro grados, sin embargo, designan una absorción que va perdiendo todo su carácter fenomenológico al respecto de la sensación y la percepción, son los denominados *jhānas* inmateriales (*arūpajjhāna*), cuya naturaleza es mucho más abstracta y llevan consigo sus propios focos de meditación (el espacio infinito, la conciencia infinita, la nada, etc.). Este entrenamiento de la meditación *samatha* se considera preparatorio para la verdadera práctica que culmina en la sabiduría liberadora (*paññā*), la meditación *vipassanā*. Mientras la meditación *samatha* puede destruir los *saṃkhāras* o impresiones subconscientes del pasado, no puede prevenir la creación de otras nuevas que tienen lugar a medida que el practicante vive e interviene en el mundo. Solo la meditación *vipassanā* aplicada continuada y sistemáticamente puede destruir los *saṃkhāras* pasados, presentes y futuros y, por tanto, desemboca en el *nibbāna*.

Todo *saṃkhāra* [factor condicionante] es transitorio, quien consigue ver esto a través de la sabiduría (*paññā*), se libera del sufrimiento (*dukkha*), este es el camino a la purificación (*visuddha*)

(Dp, 277)²⁴

El término pali “*saṃkhāra*” es empleado en los *Nikāyas* de formas diversas, ya que forma parte de muchas de las doctrinas esenciales de la enseñanza de Gotama Buddha. Lakshmi Kapani entiende que el término proviene de la raíz sánscrita *saṃskāra*, pero indica que el sustantivo sánscrito ‘*saṃskāra*’ es, como tal, una creación lingüística del budhismo²⁵. Alude a un factor condicionante, a una construcción subconsciente que recoge las memorias de las experiencias vividas que condicionan la forma de ser del practicante, en forma de deseos, miedos, habilidades, tendencias implícitas, etc. De hecho, al *nibbāna* se identifica como “*visaṃskāra*”, es decir, como “la deconstrucción suprema”, pues es

²⁴ *sabbe saṃkhāra aniccāti, yadā paññāya passati/ atha nibbindati dukkhe, esa maggo visuddhiyā//*

²⁵ Lakshmi Kapani, *La Notion de Saṃskāra*, (Paris: College de France, 1993),169.

sinónimo de destruir todos los *saṃkhāras* o impresiones subconscientes. Sue Hamilton explica de este modo el significado y el uso del término ‘saṃkhāra’ en los *Nikāyas*:

La construcción de la palabra *saṃkhāra* nos proporciona ya una idea de su significado preciso: el verbo *kar* (en sánscrito *kr*) básicamente significa “hacer”; pero la adición del prefijo *sa-* le da a este verbo el significado más específico de “reunir”, “componer”, “formar” o “condicionar”. [...] todos los fenómenos *saṃsáricos* son “formados” o “condicionados”²⁶.

Como he dicho, podemos encontrar el término en tres de las doctrinas más importantes de la enseñanza budhista. En primer lugar, en la fórmula de las tres marcas de la existencia (*tilakkhana*): “todos los fenómenos condicionados (*saṃkhārā*) son insatisfactorios, todos los fenómenos condicionados son temporales, todos los fenómenos (*dhammā*) carecen de sustancia”²⁷. En segundo lugar, en la ley del origen dependiente de los fenómenos (*paṭiccasamuppāda*) que describe cómo nace un ser humano en el *saṃsāra* a través de doce nexos causales. Sue Hamilton entiende esta ley como una “fórmula de mecánica existencial”, y en esta doctrina realmente se ve la estrecha relación que mantienen los *saṃkhāras* con el karma (pali: *kamma*), definido en los *Nikāyas* como “volición” (*cetanā*). Por último, uno de los cinco agregados (*khandas*) de la personalidad empírica es el *saṃkhāra-khanda* (agregado de las voliciones mentales). Según Hamilton, “el *saṃkhārakkhanda* es el agregado de la voluntad, y debe ser traducido como el ‘constituyente volitivo’ del ser humano [...] las voliciones del *saṃkhārakkhandha* están relacionadas con el funcionamiento del individuo: sus voliciones cotidianas que surgen a lo largo de esta vida”²⁸.

En estas impresiones o voliciones subliminales se concentra nuestra memoria implícita de la vida presente y de vidas pasadas, su destrucción es sinónimo de *nibbāna*, y para destruir esta clase de memoria el practicante ejercita su atención a través de trances meditativos diseñados para tal fin. Empleo el término español “trance” para designar prácticas como los *jhānas*, los *samādhis* descritos en los Aforismos del yoga que Patañjali (que parecen ser un préstamo de los *jhānas* budhistas) pero también la meditación de la visión lúcida o vipassanā. Apelo a dos etimologías diferentes: por un lado, la RAE entiende que “trance” procede del verbo latino “transīre” (“ir más allá, pasar al otro

²⁶ Sue Hamilton, *Identity and Experience*, (London: Luzac, 1996), 67.

²⁷ *Sabbe saṃkhārā dukkhā, sabbe saṃkhārā aniccā, sabbe dhammā anattā*

²⁸ Sue Hamilton, *Identity and Experience*, 72.

lado”). Este tránsito no es de naturaleza física, sino en este caso, se trataría de un trance cognitivo que siempre represente un momento crítico y liminar de la conciencia. Los *Nikāyas* están llenos de terminología metafórica que alude al paso de una orilla cognitiva mundana a la orilla cognitiva liberadora o *nibbānica* y la propia enseñanza budhista se compara con una balsa que sirve para cruzar (MN, I.136). Por otro lado, Joan Corominas adopta otra etimología distinta, y remite el término “trance” al verbo “tranzar” que en español antiguo significaba “destruir, cortar, tronchar”. Asumo ambas terminologías porque el tránsito cognitivo al que se orientan tanto los *Nikāyas* como los *Aforismos del yoga*, solo se produce mediante la destrucción de los *saṃskāras*. De hecho, como ya he indicado, *nibbāna* es sinónimo de deconstrucción suprema. También *kaivalya* (aislamiento liberador), la meta del yoga de Patañjali, solo se adquiere mediante la destrucción de todo *saṃskāra* una vez que el practicante ha realizado el *dharma-megha samādhi*.

En el caso del yoga de Patañjali, fuertemente influido por el budhismo śramánico, la destrucción de la memoria implícita comienza operando una sustitución de ciertos *saṃskāras* (*vyutthāna saṃskāra*) relacionados con la excitación y el funcionamiento activo de los estados mentales (*citta-vṛtti*) por otros *saṃskāras* (*nirodha saṃskāra*) asociados al apaciguamiento y detención de estos estados mentales. Esta sustitución tiene lugar en el contexto de un modo de vida ascético en el que no se entrega a la práctica de los ocho pasos del yoga (*aṣṭāṅga yoga*) propuestos por Patañjali, donde se incluyen diversas clases de *samādhi*. Algunos de estos trances meditativos son similares a los cuatro primeros *jhānas* budhistas (p.ej., *samprajñāta samādhi*). Y también requieren un dominio sobre la atención plena o *smṛti*. En muchos aforismos, Patañjali emplea este término no como “memoria”, sino en su acepción budhista de “atención plena”. De hecho, comentaristas como Hariharānanda Araṇya directamente entienden que Patañjali se basa en las fuentes budhistas a la hora de incluirlo en ciertos aforismos (p.ej., YS, 1.20). De este modo, también destaco de forma importante las influencias budhistas de los aforismos de Patañjali, de un modo nuevo relacionado con el aspecto práctico de ambas *sādhanaś*.

Toda la *sādhana* o práctica yóguica de Patañjali tiene como finalidad destruir los *saṃskāras*, finalmente, pues hasta los *saṃskāras* de detención (*nirodha saṃskāra*) se autodestruyen, una vez cumplen su tarea. Además, en este texto vuelve a plantearse el tema de las vidas pasadas, y se dice que el yogui es capaz de recordarlas una vez que consigue percibir de forma evidente estas impresiones subconscientes (YS, 3.18). Por

otro lado, se dan argumentos biológicos para intentar justificar la doctrina de la reencarnación tal y como podemos leer en los comentarios al texto, atribuidos a Patañjali desde la investigación historiográfica realizada por Philipp Maas²⁹. En un aforismo donde se menciona una de las cinco *kleśas* o aflicciones, el apego a la vida (*abhiniveśah*), el comentario explica que el miedo a la muerte del recién nacido no es producto de una experiencia que haya tenido en esa vida que comienza, sino en una vida anterior, donde sí ha experimentado la muerte. Esa experiencia ha quedado registrada en su memoria implícita a modo de *saṃskāra* y es lo que explica que nazcamos ya con ese miedo a la desaparición. En el aforismo sobre el apego a la vida o el instinto de supervivencia (YS, 2.9) se nos explica que el miedo a la muerte tiene su basa en una experiencia previa que hemos experimentado en vidas pasadas, de ahí que ya nazcamos con esta memoria subconsciente de miedo. Este argumento apela a un conjunto de rasgos psicológicos o biológicos para intentar justificar la reencarnación y, por ende, la acumulación de memorias implícitas procedentes de vidas pasadas, así como su impacto en nuestra personalidad actual. Ya no se trata de una defensa simplemente mitológica de la reencarnación, tal y como nos ofrecían Pitágoras o Platón, cuando recreaba ese juicio de las almas tras la muerte, etc. Por otro lado, igual que ocurría con el *nibbāna* budhista, cuando el yogui ha logrado destruir todos sus *saṃskāras* y realizar *kaivalya*, se encuentra en su última encarnación (*caramadeha*) y la liberación “en vida” es meramente simbólica, pues, tras la muerte física el yogui no retornará más a la existencia.

Conclusiones

En primer lugar, esta tesis pone de manifiesto las raíces históricas de la filosofía en tanto un modo de vida, es decir, tal y como Pierre Hadot la entendió, como un conjunto de ejercicios espirituales practicados en comunidad. Miguel de Unamuno ya insistió constantemente en que la biografía y las circunstancias personales de cada filósofo son de vital importancia para entender su filosofía³⁰. A partir de la Edad Media, la filosofía queda totalmente subsumida bajo la teología, y se convierte en un discurso meramente teórico, y más tarde, pasa a ser una servidora de la ciencia³¹. Asimismo, Peter Sloterdijk

²⁹Maas, Philipp. “A Concise Historiography of Classical Yoga Philosophy”. En *Periodization and Historiography of Indian Philosophy*. Editado por Eli Franco. Viena: Publications of the De Nobili Research Library, 2013.

³⁰ Miguel de Unamuno, *Del sentimiento trágico de la vida*, (Madrid: Renacimiento, 1930),6.

³¹ Pierre Hadot, *Exercices Spirituels et Philosophie Antique*, (París:Albin Michel, 2001), 71 y ss.

nos recuerda el *pathos autopedagógico* de la filosofía, afirmando: “una filosofía que no funcionase como ejercicio transformador (*askesis*) habría resultado sospechosa como fuente de conocimiento a sus antiguos adeptos”³².

En segundo lugar, y recuperando la experiencia subjetiva fundamental en todo ejercicio filosófico, interpreto la enseñanza budhista y el yoga de Patañjali, no solo a partir de la lectura y la traducción de muchos pasajes textuales, sino especialmente a partir de mi experiencia con respecto a las prácticas que enseñan. La ascesis que nos presentan los textos fue llevada a cabo por seres humanos de carne y hueso que defendieron con su propia vida un modo de existir en el mundo. Interpretar ese modo de estar en el mundo, a partir de la información textual, resultaría poco coherente y además insuficiente para comprender el sentido de las prácticas. Aquí, el conocimiento teórico ha de estar enlazado con el práctico, tal y como ocurre en los propios textos. Las metas de esta ascesis suelen relacionarse con una huida de la existencia que normalmente es interpretada de un modo negativo en nuestros días actuales. Sin embargo, detrás de este aparente rechazo al mundo hay una base ética y unas prácticas meditativas que todavía conservamos y valoramos en nuestros días, aunque las hayamos ido adaptando a nuestros tiempos contemporáneos, y les hayamos infundido un enfoque terapéutico. Por tanto, definiendo que el “pesimismo” de estas tradiciones solo es aparente, y en todo caso, pues su sabiduría todavía alimenta espiritualmente al mundo. Lo que intento demostrar en este punto, es aquello que el yogui Sri Aurobindo (1872-1950) describió en una sola frase: “el silencio no rechaza al mundo, lo sostiene”³³.

Además, para entender este propósito de nunca retorno hay que hacer un esfuerzo por vivenciar una concepción del tiempo circular, que no es meramente una idea o un dato. Esta experiencia circular ha de ser vivida, corporizada e intuita para que podamos partir de una atmósfera propicia que nos permita comprender las prácticas y sus objetivos. He defendido que el *samsāra* ya es, de por sí, una experiencia que nos aprisiona entre la corriente, sin permitirnos que nos aislemos de ella. Se trata de una inercia existencial que se refleja en automatismos mentales subconscientes. Crea en nosotros una memoria muy fuerte que el practicante se propone deshacer, trabajando para ello profundamente en la auto-observación de su psique. A menudo se estudia la memoria declarativa que nos ha dejado el legado de la literatura oral en India, y la neurociencia ya presenta estudios muy

³² Peter Sloterdijk, *Philosophical Temperaments. From Plato to Foucault*, (New York: Columbia University Press, 2009), 10.

³³ Sri Aurobindo, *La Vida Divina*, vol 1. (Barcelona: Fundación Sri Aurobindo, 2008), 45.

relevantes acerca de los cambios fisiológicos en el cerebro de los mnemonistas hindúes. Pero la memoria más importante que nos ha legado India no tiene que ver con la memorización de palabras o textos. Se trata, más bien, de una memoria práctica que el ser humano integra. He intentado mostrar en la tesis cómo sucede esto, qué bases científicas actuales pueden tener estos cambios, y cómo se refleja este cambio en todos los *Nikāyas*, en los que me he basado, traduciendo pasajes del pali y dialogando con los últimos hallazgos científicos en el estudio de la mente y la conciencia. Esto es un aporte original en la medida en que el punto de partida no es el propio conocimiento científico, sino la experiencia personal y los textos, para después recurrir al conocimiento científico con el fin de traducir las conclusiones a las que he llegado. Por tanto, la experiencia subjetiva es el punto de partida y es ella la que decide qué relaciones se puede establecer con la ciencia, para una descripción más adecuada de las prácticas y los cambios que operan en la persona. La investigación realizada da lugar a una continuación y a una ampliación pues solo es un preámbulo de un proyecto mucho más amplio, que debe estudiar minuciosamente todos los cambios que procuran estas prácticas, no solo en lo que se refiere a la memoria y la atención. Me hubiera gustado incluir a Platón, pues el enfoque que este filósofo hace de la memoria podría ser incluido junto al estudio de los *Nikāyas* o Patañjali. El problema es que, para hacer esto, primero hay que hacer una deconstrucción muy minuciosa de la filosofía platónica y sus interpretaciones más importantes hasta ahora. Por tanto, necesito más años de trabajo para poder llegar a hacer bien este trabajo. Ya existen comparaciones entre la memoria tal y como se refleja en la *Upaniṣads* y tal como la expone Platón, pero, precisamente, las inmensas lagunas que ofrecen estos estudios están relacionados con muchas asunciones respecto a la filosofía platónica. De ahí que indique que este trabajo merece una especial atención, y Platón no ha sido incluido en este trabajo, al menos, no como me hubiera gustado, pero es una línea posible de continuación. También he establecido relaciones entre el papel de la memoria en la filosofía de Pitágoras y la filosofía india, especialmente, la filosofía que encontramos en los *Nikāyas*. Paradójicamente, la reencarnación y la memoria de vidas pasadas está más relacionada con el mito y la magia en la Antigua Grecia y se presenta como un ejercicio mucho más racional y accesible en los *Nikāyas*, y también el yoga de Patañjali. Sucede también que, en el caso de la filosofía griega antigua, no poseemos ningún texto que recoja exhaustivamente los ejercicios espirituales en los que consistía ese entrenamiento vital, suponiendo que ese texto haya existido. Lo que poseemos, de forma más o menos fragmentaria, son las ideas que nos permiten hablar del objetivo del eterno

nunca retorno tanto en Pitágoras como en Platón, pero no un manual práctico de vida para lograr tal objetivo. Sin embargo, esto no quiere decir que dicho propósito sea nada más que una metáfora o una invención sin relevancia, inventada para justificar ciertos comportamientos éticos, o ciertas ideas cosmológicas. Un argumento que es común entre los académicos, no solo de filosofía griega, también de filosofía india.

En la tesis ofrezco pasajes claves de los textos para poder comprender el ejercicio particular de recuerdo de vidas previas y lo relaciono con los estudios científicos que disponemos sobre la memoria. Asimismo, enfatizo el papel tan importante que tiene este ejercicio en el seno de la *sādhana* o práctica personal del practicante que busca la liberación. Incluyo también un apéndice con pasajes sánscritos originales que no pudieron ser incluidos en el cuerpo de texto debido a su larga extensión. Pues, para comprender este ejercicio en particular, uno tiene que entender primero cómo se afronta la muerte convencional, es decir, qué le espera al difunto sumido en la continuidad cíclica tras la muerte. Hay un caudal inmenso de literatura mitológica, poética, filosófica, en la tradición india, explicando las experiencias que vive el difunto tras la muerte, antes de volver a reencarnarse, experiencias mitológicas y esotéricas que, sin embargo, pueden ser abordadas filosóficamente y son valiosas para comprender la liberación. Estas historias de ultratumba las reviso en el primer capítulo, con el fin de crear un preámbulo para comprender el ejercicio de recordar las vidas pasadas. Hago, en este punto, una comparación con los relatos órficos de ultratumba que narran experiencias similares, pruebas y preguntas que el difunto tiene que resolver para poder acceder a ciertos destinos privilegiados tras la muerte.

Me he basado fundamentalmente en los *Nikāyas* para tratar la enseñanza budhista, y he prescindido de los comentarios escolásticos, el *Abhidhamma* de la escuela Theravada, salvo en contadas excepciones. Para el yoga de Patañjali me he basado tanto en los aforismos como en los comentarios atribuidos a Patañjali, según las últimas investigaciones historiográficas realizadas por Philipp A. Maas³⁴, y también en el comentario o glosa atribuida a Vācaspati Mīśra. Sin embargo, he tenido también en cuenta las interpretaciones ofrecidas por académicos practicantes, a los que he dado prioridad,

³⁴ Según la tesis historiográfica de este investigador, los aforismos y el comentario pertenecerían a un mismo autor, abriéndose la posibilidad de que los aforismos hubiesen sido compilados a partir de otros textos de la tradición que no hemos conservado. Un mismo autor habría compilado los aforismos y escrito el comentario autoritativo que anteriormente se le atribuía a Vyāsa. Ahora, se bosqueja que el autor de ese comentario y el compilador de los aforismos podría ser el propio Patañjali. Cf. Maas, Philipp A., “A Concise Historiography of Classical Yoga Philosophy.” En: *Periodization and Historiography of Indian Philosophy*, editado por Eli Franco, 53-90. Vienna: Publications of the De Nobili Research Library, 2013.

dado que parte del contenido de estos textos versa sobre práctica y difícilmente tendremos claves para interpretarlos sino tenemos la experiencia de aplicar los ejercicios que describen y explican. Esto tiene que ver, de nuevo, con recuperar las raíces prácticas y existenciales de la propia filosofía, tal y como en nuestros días lo está haciendo Peter Kingsley en relación a la filosofía griega antigua, y también otros investigadores en campos como el estoicismo y las filosofías helenísticas. También en el ámbito de la filosofía india hay un movimiento joven de académicos practicantes que buscan rescatar el carácter vital de estas filosofías que ha quedado cubierto bajo la investigación retórica y el enfoque meramente verbal y especulativo. Tengamos en cuenta que, dado que muchas de estas prácticas hablan de estados meditativos complejos y trances específicos, las descripciones que encontramos en los textos a veces resultan crípticas no en términos de lenguaje y filología, sino especialmente en caso de que carezcamos de experiencias suficientes sobre dichas prácticas meditativas. Aunque a nivel lingüístico se relativamente sencillo entender los *jhānas* que nos expone el buddhismo, se necesita cierto dominio al menos de los primeros estadios de esta jerarquía meditativa para comprender el uso y el contexto en que los presentan los *Nikāyas*. Peter Kingsley explicaba que los poemas más esotéricos de Empédocles son los que parecen menos relevantes, y más fácilmente comprensibles para un público amplio, y sin embargo son los textos que verdaderamente contienen la enseñanza esotérica a un alumno ya iniciado. Por el contrario, los textos que parecen más esotéricos donde expone las doctrinas más importantes (ej., las purificaciones, la reencarnación, etc.) son para personas no iniciadas a las que quiere estimular para que sigan sus instrucciones de purificación ritual³⁵. Ocurre de un modo similar con muchos pasajes budhistas donde se describen prácticas aparentemente sencillas y comprensibles, pero que poseen una esfera experiencial en la que solo nos es posible introducirnos mediante la experiencia. Es decir, se abre una jerarquía de niveles interpretativos y los niveles más profundos precisan del conocimiento generado por la experiencia, y revelan otro sentido de la técnica y de su papel en la *sādhana* diseñada por Buddha y también por Patañjali en sus *Aforismos del yoga* y comentarios.

Habría que destacar la notable influencia budhista que podemos encontrar en los *Aforismos del yoga* de Patañjali. En cuanto a técnicas meditativas, trances, en cuanto a términos éticos se refiere – aunque también aquí hay influencias jainistas–, en cuanto al vocabulario empleado para definir los cinco *vr̥ttis* o procesos cognitivos generales, etc.

³⁵ Peter Kingsley. *Filosofía Antigua, Misterios y Magia*, (Barcelona:Atalanta, 2017), 479 y ss.

En la tesis muestro que esta influencia sobre los aforismos ha sido subestimada, en favor del estudio de los comentarios que ya no reflejan dicha influencia. Pues, a menudo, dichos comentarios no reflejan ni la influencia sāmkhya del texto ni la influencia budhista o jainista, es decir, śramánica. Esta influencia también se refleja con respecto a los temas centrales de esta tesis, la atención y la memoria. Y, por tanto, muestro en el último epígrafe de la tesis cómo se emplea la atención plena de un modo similar a como se la usa en las fuentes budhistas. James Mallinson y Mark Singleton explican que a las prácticas meditativa de ciertos grupos śramánicos como los budhistas y jainistas, en el *Mahabharata* se les otorga el nombre de “dhyānayoga” (“yoga mediante la disciplina de la meditación”)³⁶ y esta es la línea clara que sigue el modelo de yoga que encontramos en los aforismos de Patañjali. Esta tesis ha contribuido a concretar más esa influencia budhista presente en los aforismos, explicando desde el componente práctico en qué sentido los trances meditativos propuestos por los Nikāyas coinciden con los trances meditativos propuestos por Patañjali. Difícilmente podremos traducir estos trances como ejercicios de “contemplación” tal y como nosotros entendemos este término en nuestros días, y tampoco encajan con el término “meditación”, tal y como lo ha venido usando la tradición filosófica europea (desde Marco Aurelio a Descartes), es decir, como una clase de soliloquio mental, siempre de naturaleza verbal y reflexiva. Y en qué medida ambas tradiciones proponen un proceso muy específico de destrucción de impresiones subconsciente o *samskāras*, relacionadas con el sufrimiento y con los procesos cognitivos saṃsáricos. Dado que estos *samskāras* son la memoria de las acciones pasadas, presentes y futuras, su destrucción tiene que ver con los temas centrales de este ensayo, a saber: la memoria, el trance meditativo y la atención. Finalmente, he intentado tomar en serio los propósitos originales tanto de la filosofía como del yoga, distanciándome de las nociones contemporáneas que ahora las definen, pero al mismo tiempo abriendo el camino para que parte de las raíces de la filosofía y del yoga puedan volver a ser recuperadas por los practicantes contemporáneos. Esto implica abandonar una concepción meramente retórica del ejercicio filosófico, y también una noción meramente terapéutica y deportiva de la práctica de yoga. Sri Aurobindo descartó el propósito śramánico original que se le asignaba a las prácticas yóguicas, y sin embargo, conservó la misión espiritual del yoga dotándolo de un carácter evolutivo, cuyo objetivo podía servir al mundo y la sociedad. Con ello, este yogui-filósofo abrió el camino para que nuevas técnicas y métodos

³⁶ James Mallinson y Mark Singleton, *Roots of Yoga*. (New York: Penguin Books, 2017), xiv.

prácticos pudiesen ser desarrollados por los practicantes contemporáneos, y retomar el desafío que él inició en el siglo XX, nos obligaría a crear filosofía y yoga, en lugar de vivir de lo que otros dijeron e hicieron en la antigüedad. Para poder llevar a cabo este desafío primero hemos de comprender el objetivo originario de las prácticas que hemos heredado parcial o totalmente transformadas, y solo entonces, una vez conozcamos la historia, la evolución y el sentido de dichos modos de vida, podremos fundar uno nuevo, sólido y bien construido, que cambie el propósito original del yoga sin sacrificar su esencia espiritual y transformadora. Es decir, sin sacrificar la esencia del yoga, a secas, pues su reconversión en una terapia deportiva o de bienestar personal no consiste en una simple modificación sino, muchas veces, en una manipulación deliberada de esta vía de autoconocimiento. A menudo estas transformaciones contemporáneas del yoga llevan aparejadas una pérdida importante de sus principios éticos y sirven a principios neoliberales y capitalistas, lo mismo que la industria del mindfulness que está siendo muy criticada en nuestros días. En la tesis expongo las críticas que realizan a esta industria tanto maestros de meditación, como practicantes avanzados o monjes budhistas. Esto me permite ofrecer un contraste entre el *sangha* o la comunidad budhista originaria y la comunidad contemporánea de practicantes (laicos) de mindfulness, lo cual no solo nos da a ver diferencias importantes, sino diferencias contrarias que habrían resultado totalmente contraproducentes para el camino que Buddha diseñó con el fin de que nos liberásemos del sufrimiento. Al mismo tiempo, desde este enfoque es posible entender por qué los estudios contemporáneos de neurociencia aplicada a la meditación, al partir del estudio de prácticas contemporáneas de mindfulness, no entran a revisar las prácticas originarias y obvian los cambios en la personalidad que podrían producir prácticas que han de ser entendidas en el contexto de un modo de vida ascético muy diferente del contexto vital en el que se aplican los programas modernos de mindfulness. En este sentido, otra línea posible de investigación que daría continuación a este trabajo sería el de diseñar protocolos más amplios de estudio que pudieran incluir prácticas realizada en medio de la vida, en situaciones de acción, es decir, que pudieran testar los efectos globales de la ascesis budhista encarnada en la vida cotidiana tal y como sucede en muchos monasterios budhistas, y no tanto seleccionando a meditadores avanzados para hacer estudios puntuales sobre procesos cognitivos particulares como la memoria de trabajo, etc. El enfoque que he aplicado al realizar esta investigación es original en la medida en que sigue la dirección contraria, al dialogar con la ciencia solo a partir de la propia meditación y de los textos originarios. En este sentido, los resultados que acabo de

resumir y que expongo detalladamente en la tesis, indican cambios en la personalidad que solo podrían ser observados e interpretados filosóficamente empleando una metodología que da prioridad a la experiencia de las técnicas antiguas, tal y como se describen en los textos. Por último, y como parte esencial de la metodología, agradezco la ayuda recibida por parte de meditadores avanzados que, al compartir conmigo sus experiencias, me ayudaron a completar las lagunas de mi propia experiencia meditativa, y me aportaron claves importantes para entender pasajes crípticos de los textos que, aparentemente, como ya he dicho, parecen sencillos y accesibles pero no lo son en sus niveles profundos de interpretación, pues describen estados y prácticas desde un nivel de realización poco frecuente.

Bibliografía

Fuentes Primarias

Śāstrī Āgāṣe, Kāśinātha. *Vācaspatimiśraviracitaṭīkāsaṃvalitavyāsabhāṣyasametāni Pātañjalayogasūtrāṇi*, Pune: Ānandāśramamudraṅālaye 1904. Texto disponible y corregido por Philipp Maas en: http://gretel.sub.uni-goettingen.de/gretel/1_sanskr/6_sastra/3_phil/yoga/patyogbu.htm

Slaje, Walter *et al.*, *Anonymus Casmiriensis: Mokṣopāya. Historisch-kritische Gesamtausgabe*. Vol I-IV. Wiesbaden: Harrassowitz Verlag, 2011-2018. El texto está disponible en: http://gretel.sub.uni-goettingen.de/gretel/1_sanskr/6_sastra/3_phil/advaita/moksop_u.htm

Fuentes secundarias

Aurobindo, *La Vida Divina*, vol.1. Barcelona: Fundación Sri Aurobindo, 2008.

Chapple, Christopher. *Yoga and the luminous. Patañjali's Spiritual Path to Freedom*. New York: SUNY, 2008.

Choudhary, Anraj. "Suttas expounding Vipassana." En *Buddhist Literary Heritage in India. Text and Context*, editado por Ratna Basu, 95-115. New Delhi: Munshiram Manoharlal Publishers, 2007.

Cox, Collett. "Mindfulness and Memory. The Scope of Smṛti from Early Buddhism to the Sarvāstivādin Abhidharma". En *The Mirror of Memory Reflections on Mindfulness and Remembrance in Indian and Tibetan Buddhism*, editado por Janet Gyatso, 67-108. New York: SUNY, 1992.

De Brigard, Felipe. "Is Memory for Remembering? Recollection as a form of Hypothetical Thinking". *Synthese*, 190, n.3, (2013):1-31. Doi: [10.1007/s11229-013-0247-7](https://doi.org/10.1007/s11229-013-0247-7)

Dodds, E.R. *Los griegos y lo irracional*. Madrid: Alianza, 2019.

Doll, Anselm *et al.*, "Mindful attention to breath regulates emotions via increased amygdala-prefrontal cortex connectivity," *Neuroimage*, 134, n.1, (2016): 305-313. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2016.03.041>

Fuchs, Thomas. *Ecology of the Brain*. New York: Oxford University Press, 2018.

Fuchs, Thomas. "The Phenomenology of Body Memory." En *Body Memory, Metaphor and Movement*, editado por Sabine C. Koch, *et al.*, 9-22. Amsterdam: John Benjamins, 2012.

Hadot, Pierre. *Exercices Spirituels et Philosophie Antique*. París: Albin Michel, 2001.

Hamilton, Sue. *Identity and Experience. The Constitution of Human Being according to Early Buddhism*, London: Luzac, 1996.

Jeon, Hyunsoo. *Samatha, Jhana, and Vipassanā. Practice at the Pa-Auk Monastery: A Meditator's Experience*. Massachussets: Wisdom Publications, 2018.

Klossowski, Pierre, *Nietzsche y el Círculo vicioso*. Madrid: Arena Libros, 2004.

Kuan, Tse-fu. *Mindfulness in Early Buddhism. New Approaches through psychology and textual análisis of Pali, Chinese and Sanskrit Sources*. New York: Routledge, 2008.

López, Donald S., “Memories of the Buddha”, en: *In the Mirror of Memory. Reflections on Mindfulness and Remembrance in Indian and Tibetan Buddhism*, editado por Janet Gyatso, 21-45. New York: SUNY, 1992.

Maas, Philipp A. “A Concise Historiography of Classical Yoga Philosophy. En *Periodization and Historiography of Indian Philosophy*, editado por Eli Franco, 53-90. Vienna: Publications of the De Nobili Research Library, 2013.

Mallinson, James y Mark Singleton. *Roots of Yoga*. New York: Penguin Books, 2017.

Slotedijk, Peter. *Has de cambiar tu vida*. Valencia: Pre-textos, 2013.

Varela, Francisco J., Evan Thompson y Eleanor Rosch. *De Cuerpo Presente. Ciencias cognitivas y Experiencia humana*. Barcelona: Gedisa, 1997.