

## La filosofía de Samkhya



La filosofía Samkhya es una de las seis escuelas filosóficas (Darshanas Ortodoxas) de la India y fue fundada y desarrollada por el sabio Rishi Kapila. Esta filosofía estableció los conceptos básicos del Yoga y el Ayurveda. Además, forma las bases para lo que se puede considerar como el texto más importante del yoga, los Yoga Sutras de Patanjali. La comprensión de Samkhya nos puede llevar – y a nuestros alumnos – a nuevos niveles de conciencia en nuestra práctica de yoga.

Hoy, la concepción general del yoga y muchos de sus términos se ha distanciado mucho de los significados originales. Por ejemplo, en Occidente, muchos interpretan la palabra yoga únicamente como un sistema de estiramientos de los ligamentos. De la misma forma, la palabra Gurú, ha sido profundamente desvirtuada para señalar más bien algo parecido a un jefe, o un líder, independientemente del ámbito. Estas y otras adaptaciones tienen la capacidad de socavar nuestra comprensión de la verdadera esencia del yoga, además de disminuir su potencial para “afectar” a nuestra vida de forma óptima. Como practicantes de yoga hay que tener cuidado de no difuminar el significado del lenguaje yóguico para igualarlo o determinarlo a una comprensión nuestra, que no es la original. Más aún, debemos expandir y profundizar en ello y en sus conocimientos. Cuando nos embarcamos en los estudios de Samkhya, estamos tocando la real esencia del yoga.

La satisfacción personal que produce estudiar Samkhya es transformadora, porque estamos desenredando el misterio más grande de nuestras vidas – nosotros mismos. Esta filosofía descifra sistemáticamente cada parte de nuestro ser, desde el nivel más básico de la existencia hasta el nivel más alto de consciencia eterna y espiritual. Tradicionalmente, el viaje por Samkhya se da a través de 3 procesos: lectura (aprender terminología y filosofía), contemplación y meditación (entender y sentir la filosofía), y la práctica de yoga (aplicar la filosofía para que el resultado de nuestra comprensión sea una experiencia auténtica).

Samkhya nos puede ayudar como profesores de yoga a entender el lenguaje y el poder que contiene. Da la posibilidad de elevar la manera en que enseñamos, dando sustancia y filosofía a nuestras clases. Las enseñanzas que transmitimos alcanzan nuevas dimensiones cuando incorporamos los métodos tradicionales y tienen la potencia de inspirar para que los alumnos vayan profundizando más en su ser.

Originalmente escrito en sánscrito, Samkhya describe la amplia gama de la existencia humana a través de las revelaciones de los elementos básicos que forman parte del macrocosmos y microcosmos. Al nivel humano, nos enseña los componentes del cuerpo, la mente, el espíritu... desde los elementos primos que crean el cuerpo físico a los elementos más sutiles que forman parte de la mente y la consciencia. Samkhya nombra cada elemento, enseña su función, y muestra la relación que cada elemento tiene con todo los demás. Es, realmente, un mapa del ser humano.

El Yoga lleva esta filosofía al reino de la experiencia, a través de una progresión gradual y sistemática. Basado en la comprensión conseguida de Samkhya, enseñamos yoga empezando con el nivel bruto o físico, hasta los niveles más sutiles de mente y espíritu. Entonces, volvemos a lo bruto con un nivel más alto de conciencia. Aplicando estas enseñanzas, volvemos a nuestras vidas 'cotidianas' regeneradas, y más lucidamente.

### Los elementos de Samkhya

En la filosofía de Samkhya se expone que el ser humano tiene 25 **tattwas** (elementos fundamentales) que se van desarrollando progresivamente uno tras otro. Aprender los elementos y su orden es el equivalente a un músico que aprende notas y acordes – necesitamos aprender las notas para empezar a crear música. El cuerpo-mente es el instrumento que la consciencia debe aprender a tocar. Los 25 elementos aparecen en el siguiente orden:

1. El **purusha** ('el que disfruta', el espíritu), quien no es productor de nada ni producto de nada.
2. La **prakriti** (esencia primordial, cualidades básicas son las gunas), a partir de la cual evolucionan las siguientes 23 entidades:
  - a. **ahamkāra** (el concepto de yo)
  - b. **buddhi** (inteligencia)
  - c. **manas** (mente)
  - d. los cinco **tan-matras** (elementos sutiles: olor, sabor, color, tacto, sonido)
  - e. los cinco **mahā-bhutas** (elementos de la naturaleza: tierra, agua, fuego, aire y éter)
  - f. los cinco **gñana-endriyas** (órganos de conocimiento: nariz, lengua, ojos, piel, orejas)
  - g. los cinco **karma-endriyas** (órganos de acción: ano, genitales, pies, manos, cuerdas vocales)

Los dos primeros tattwas son la fuente desde donde todo el universo evoluciona. Purusha es el sutil principio energético, la realidad eterna, conciencia pura y pasiva, y la energía masculina. Prakriti es la naturaleza, sustancia primordial, el poder creativo en acción, y la energía femenina. Dentro de prakriti 3 son las fuerzas fundamentales, llamadas gunas. Las gunas son las tres cualidades o energías esenciales que impregnan toda existencia en el Universo, tanto en el aspecto físico como psíquico:

1. **Tamas:** energía densa, inercia, apatía, dejadez, pereza, aburrimiento, pesadumbre, melancolía, oscuridad, tristeza, ignorancia, atolondramiento. El “yo” inconsciente.
2. **Rajas:** energía de la acción, impulso y deseo, movimiento dinámico, voluntad, agitación, lucha, superación, conquista, triunfo, poder, fama. El “yo” como acción egoica.
3. **Sattva:** energía de equilibrio, estabilidad, pureza, luminosidad, el despertar, virtud, bondad, humildad, compasión, generosidad, conocimiento, creatividad y sabiduría liberadora. El “Yo” supra-consciente.

La interacción de estas tres energías o cualidades da lugar a todo lo que conforma la naturaleza de Prakriti, desde lo más sutil a lo más grosero. Esas tres energías esta siempre fluctuando, tanto en la materia como en nuestro cuerpos, mentes, emociones, incluso en los alimentos. Por ejemplo: una piedra será más tamásica e inerte que el sol, que es sattvico y está lleno de vida y de luz; los alimentos de difícil digestión, muy ácidos y picantes, están considerados rajásicos; una fruta o alimento fresco, será mucho más sattvico que un alimento preparado y envasado, sin vida.

Cada uno de nosotros llevamos las tres cualidades en diferentes proporciones en diferentes momentos de nuestras vidas. Las energías se convierten en características psicológicas que se pueden manifestar de la siguiente manera:

**Tamas:** Las personas con este tipo de energía no tienen confianza ni en ellos mismos ni en los demás. No hacen ningún esfuerzo para aprender, ni por superar la ignorancia básica de la mente (Avidya). No están motivados por nada. No expresan ni felicidad ni dolor. Sienten un fuerte miedo ante el dolor y hacen caso omiso de las necesidades vitales de su cuerpo y del cuidado de su salud. No tienen conciencia de una dieta adecuada, por lo que consumen alimentos que son dañinos para su salud física, emocional y mental.

**Rajas:** Personas dinámicas e irregulares, por lo que les cuesta conseguir sus objetivos y metas en la vida. Cambiantes en sus decisiones y reorganizan la vida con frecuencia. Interesadas por el prestigio, el poder, la fama, a nivel profesional y personal. Poseen coraje y valor, pero no dudan en manipular o dominar a los demás para conseguir sus fines. Tienden a no estar satisfechos con lo que tienen y siempre buscan más y más. Se fijan más en la hierba del vecino que en la propia. Son ambiciosos y pueden mostrarse coléricos, soberbios, egoístas, envidiosos, celosos, intolerantes, arrogantes, vanidosos y prepotentes. Tienen una actitud exagerada ante el dolor y el placer. Y suelen ser personas con alta tendencia al victimismo. Al estar activos suelen estar afectados por el exceso de dolor, fatiga, ansiedad, tensión, estrés. Consumen excesivamente alimentos fuertes, de difícil digestión, muy especiados y ácidos, carne, etc.

**Sattva:** Personas con voluntad genuina, un conocimiento puro, buen intelecto y buena capacidad de adaptarse a las vicisitudes de la vida. No pretenden imponerse ni gobernar o manipular a los demás. Están satisfechos con lo que tienen, y están más en el ser que en el poseer. Son capaces de aceptar y controlar sus emociones sin apegarse a ellas, ni generan rechazo o aversión. Son flexibles y tolerantes. Viven de modo puro, teniendo en cuenta su alimentación, sus pensamientos y su relación con la creación divina. Poseen una gran intuición sabiendo discernir qué es lo mejor para su cuerpo, su mente y su alma. Poseen una gran curiosidad por aumentar su conocimiento, experiencias y sabiduría. Son creativos y suelen conseguir sus metas en la vida. Saben manejarse con el sentimiento de soledad, y evitan tanto la dependencia emocional como la simbiosis afectiva. Suelen tener buena salud y tienen una actitud serena ante enfermedad, la vejez y la muerte.

Las características psicológicas de las gunas nacen de prakriti, o el poder creativo. Igualmente, (como esta mencionado anteriormente), Prakriti es el origen de los tres elementos de la mente: la mente elevada, intuitiva, sabia (buddhi), que nos conecta con la consciencia colectiva de que todos somos uno; la mente de pensamientos bajos o pesados, racional (manas), que nos conecta la consciencia al mundo exterior vía los sentidos; y el ego (ahamkara), que existe en este espacio entre la mente superior e inferior.

Según Samkhya, la aparición de ahamkara (ego) genera los elementos que componen la estructura humana: los Tan-matras, o cinco sentidos (oído, tacto, visión, gusto, olfato); los Maha-bhutas, los cinco bloques de construcción de la naturaleza – Éter (Aakash), aire (Ain - incluyendo la respiración y prana), fuego (Agni), agua (Jala) y tierra (Prithvi); los Gñan-endriyas, o cinco facultades

sensoriales (oído, piel, ojos, lengua, y nariz); y los Karma-endriyas, o cinco órganos de acción o órganos motores (lengua, manos, piernas, órganos reproductivos, y órganos excretorios).

### **La práctica de Yoga: trabajando con los elementos sutiles**

Uno de los propósitos del yoga es desarrollar en nuestras personalidades más sattva y reducir la cantidad de tamas. Un exceso de tamas lleva al malestar, a desarrollar patologías, ignorancia, aburrimiento, egoísmo, y varias formas de sufrimiento. Un exceso de rajas produce agitación, lucha interna y externa, un deseo o apego a la conquista, el triunfo, el poder, y la fama. Si sattva predomina sobre rajas y tamas, nos sentiremos contentos, saludables, lleno de conocimiento y disfrutaremos de servir y apoyar a los demás para convertirnos en seres autónomos, creativos, poderosos, y prósperos. Rajas, la fuerza del deseo, nos puede llevar hacia más tamas o más sattva en nuestras vidas. La elección es nuestra – todo depende de lo que queremos en nuestras vidas.

El yoga es una de las mejores maneras de aumentar sattva, ya que mantiene un cuerpo-mente saludable, equilibrado e inyecta conciencia en nuestras vidas. Consciencia es la fuente última de sattva. Cuanto más consciencia y conocimiento podamos cultivar cuando enseñemos yoga, más satisfacción daremos a nuestros alumnos que acuden a nuestras clases.

Se empieza con prácticas más físicas, con asanas que estiran y fortalecen los músculos. Desde allí, se progresa a enseñar prácticas más sutiles (después de haber sentido profundamente los efectos en tu propio cuerpo), como pranayama, mantra, y meditación. Pranayama trabaja con la respiración y prana, o energía vital. Es uno de los métodos más poderosos para eliminar

tamas del cuerpo y del sistema nervioso, mientras que aumenta la concentración. Patanjali dice que la concentración elimina enfermedades, dudas, pereza, antojos, inestabilidad, y depresión, que son todos síntomas de un exceso de tamas en el cuerpo.

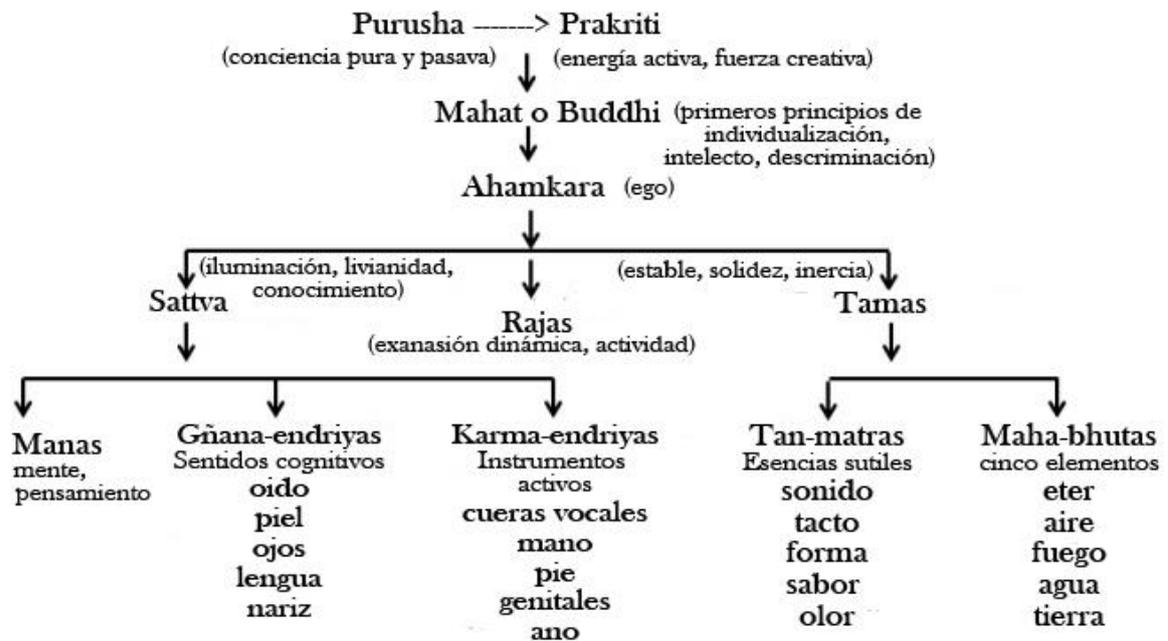
Una vez que tengamos el cuerpo y la respiración preparados, podemos enseñar los procesos que funcionan en la mente. Si descuidamos la mente, nuestros alumnos no progresaran mucho en el yoga. La meditación trabaja en el ahamkara (o el ego), que tiende a dominar nuestras vidas porque no está unido a la consciencia y esta frecuentemente enredado en la búsqueda de placer y el rechazo de sufrimiento, además de estar lleno de preocupaciones y miedos.

La mente se desarrolla a través un proceso gradual de meditación que incluye relajación, introversión, y retención de los sentidos, concentración, uso de mantra, y técnicas sutiles de respiración. Una técnica de trabajar en la mente es a través de la conciencia de la respiración en combinación con el mantra So Hum. Los profesores de yoga pueden usar este mantra, que es universal y seguro. Otro mantra que puede ser útil es el mantra Gayatri que aporta una manera poderosa de purificar, fortalecer y despertar los elementos del ser humano. Con sus 24 silabas, cada una representa uno de los 24 elementos del ser humano. Añadimos el mantra OM el mantra de la consciencia (el sonido primordial, representa Purusha, o consciencia pura), para hacer 25 silabas.

El yoga es un viaje para toda la vida, se enriquece todos los días a través de la práctica personal y a través de la lectura de los textos fundacionales que nos guían en nuestra práctica. Una de las mejores fuentes para aprender más

sobre Samkhya, y cómo se aplica a la vida, está en el capítulo dos del Bhagavad Gita.

### La Evolución de los elementos en Samkhya



Algunos elementos de este documento provienen del Dr. Swami Shankardev Saraswati, discípulo de Swami Satyananda Saraswati ([www.bigshakti.com](http://www.bigshakti.com))