

LA FILOSOFÍA SAMKHYA de la creación

Una de las filosofías más antiguas del mundo
y su influencia en el yoga y el ayurveda

Tanto el yoga como el ayurveda están basados en la filosofía Samkhya de la creación. El Samkhya es una de las filosofías más antiguas del mundo, tal vez la más antigua de la cual se tenga conocimiento y es, sin lugar a duda, la filosofía más antigua de la India. Samkhya viene del sánscrito sat que significa verdad y khya que significa saber. Según Nirukti, o el diccionario védico, Samkhya significa aquello que describe las cosas en detalle y que describe la verdadera naturaleza del alma. Su fundador y compilador fue Kapila, unos 700 años antes de Cristo, pero nace de

la iluminación religiosa, filosófica y práctica de los rishis (buscadores de la verdad) que vivieron hace miles de años.

Los tres pilares

Esta filosofía se basa en varios pilares. El primero establece con claridad que existe un universo y que todo Ser está compuesto de dos principios interactivos e interdependientes que se complementan mutuamente produciendo todas las formas de existencia del cosmos. Estos principios son Purusha y Prakruti. Purusha, que es el sutil principio energético o espiritual, activa y dota de energía dinámica



Samkhya viene
del sánscrito sat, que
significa verdad y Khya
que significa saber. Aquello
que describe las cosas
con detalle y la verdadera
naturaleza del
alma.

ARTÍCULO REALIZADO POR: Sílvia Roura
Dalmau. Fundadora y directora de So'Ham.
Certificada en yoga terapéutico (PYT-1000,
Professional Yoga Therapist) acreditada por
la International Yoga Alliance (E-RYT 500).
Consultora en nutrición y diplomada en medicina
naturópata y ayurvédica. Es autora de varios
libros, entre ellos "El libro de los chakras" (long
seller internacional), y escribe artículos sobre yoga
terapéutico y ayurveda.
info@soham-yogaterapeutico.com
www.soham-yogaterapeutico.com

a Prakruti, que es la naturaleza o sustancia primordial del universo de la que derivan todas las formas de existencia.

La filosofía Samkhya desconoce la existencia de un Dios creador del universo pero acepta la existencia de un Ser Superior que es el mismo Universo, Holos o Ser.

El segundo pilar del Samkhya determina que los principios de Purusha-Prakruti siempre existirán en sus dos fases de continua actividad y reposo, creando ciclos (kalpas) que son infinitos. Al tratarse de dos principios complementarios no desaparecen ni se absorben entre sí, sino que son el fundamento mismo de la existencia del Universo donde no hay principio ni fin.

El tercer pilar decreta que estos dos principios son una manifestación del Universo como un Ser o como la Existencia misma. Purusha, que es consciencia pura, es el principio masculino, no tiene color, forma o dimensión, es una energía sutil o espíritu, carece de atributos y no participa activamente en la manifestación del universo: no tiene facultad para elegir, pues es consciencia pasiva. Purusha atrae y se incorpora en Prakruti, el principio femenino, la fuerza creativa en acción, la fuente de la forma, de la manifestación, de los atributos y de la naturaleza.

La rueda de la existencia y el karma

Esta entidad con cualidades o tributos propios entra en los diferentes ciclos o kalpas y queda



Órganos de conocimiento y acción				
ELEMENTOS SUTILES (TANMATRA)	ELEMENTOS MATERIALES (MAHABUTAS)	SENTIDOS (JANMENDRIYA)	ÓRGANOS DE CONOCIMIENTO	ÓRGANOS DE ACCIÓN (KARMENDRIYA)
Sonido (sabda) Forma (rupa) Tacto (sparsa) Sabor (rasa) Olor (gandha)	Eter (aksha) Aire (vayu) Fuego (tejas) Agua (jala) Tierra (prithivi)	Oído Tacto Vista Gusto Olfato	Oído Piel Ojos Lengua Nariz	Manos Pies Boca Órganos excretores Órganos reproductores

sujeta a la rueda de la existencia llamada Samsara. Cuando estos entes se mueven por el espacio o cambian de forma generan karma, que son acciones que conducen a reacciones y que establecen todas las formas de vida y materia.

El principio de la mente racional

De esta interdependencia entre Purusha y Prakruti, se desarrolla la Inteligencia o principio de la mente racional (Buddhi o Mahat). Esta luminosa apariencia no es consciente en sí misma (así como los demás

aspectos de la naturaleza) sino que representa únicamente una forma refinada de materia-energía.

El Ego y los gunas

De Buddhi surge el Principio Universal o Ahamkar, que es la mente individual capaz de distinguir entre objeto y sujeto. La mente individual o el Ego, toma los tres aspectos o cualidades de Prakruti llamadas gunas. Estas tres gunas son:

Satva: energía de equilibrio, estabilidad, pureza, verdad y armonía. Es el espíritu capaz de sentir la



Los 24 principios básicos

- Prakruti
- Intelecto Cósmico o principio de la mente racional (Buddhi o Mahad)
- Ahamkar o Ego
- 5 elementos materiales (Mahabuta)
- 5 sentidos (Janmendiya)
- 5 órganos de conocimiento o facultades sensoriales
- 5 órganos de acción o motores (Karmendiya)
- Mente consciente (Manas)

gusto (rasa), y el olor (gandha). Estas cinco cualidades sensibles no son directamente perceptibles, así que de ellas emergen sus cinco elementos materiales denominados Mahabuta: el éter (aksha), el aire (vayu), el fuego (tejas), el agua (jala), y la tierra (prithivi).

Los sentidos

Una vez manifestados los cinco elementos materiales que podemos encontrar en la naturaleza, prosigue el poderlos percibir, y es cuando nacen los cinco sentidos o Janmendiya: el oído, el tacto, la vista, el gusto y el olfato.

Los órganos de conocimiento y acción

Posteriormente, para poder explorar dentro de la materia los

consciencia pura e iluminada. Rajas: energía de acción, movimiento dinámico, pasión y actividad. Es el intelecto.

Tamas: energía de inercia, estática, indiferencia, ignorancia e inconsciencia. Es la estructura.

Los 24 principios básicos de la creación

Estas tres cualidades forman los 24 principios básicos de la vida material, toda vida material (incluyendo la mente y las emociones) está siempre fluctuando entre estas tres energías. Satva y Tamas son

energías polarizadas, duales (como el ying-yang), y Rajas es la energía de cambio entre una y otra.

A través de Tamas surgen los elementos y sentidos que son inorgánicos, y a través de Satva nacen los órganos y la mente que son orgánicos.

Los elementos sutiles y materiales

Del Ego o mente individual, emergen los cinco elementos sutiles, no manifestados, denominados Tanmatra: el sonido (sabda), la forma (rupa), el tacto (sparsa), el



La filosofía
Samkhya
responde quiénes
somos, de dónde
venimos y a dónde
vamos.

cinco sentidos, surgen las cinco facultades sensoriales u órganos de conocimiento: el oído, la piel, los ojos, la lengua y la nariz. Y finalmente, aparecen los cinco órganos de acción o motores (Karmendriya) que otorgan libertad de exploración: las manos, los pies, la boca, los órganos excretores y los órganos reproductores.

La mente

Por último, nace la mente consciente (Manas), que se encarga de mediar entre el mundo externo y el mundo interno. Su poder de síntesis se percata del entorno y es la base de la energía mental, siendo prácticamente un sentido más.

La liberación del Samsara

Kapila, avalado por los Vedas y el

Bhagavad Gita, explica claramente que Purusha crea mediante el hecho de lanzarle una mirada a Prakruti. Los Vedas lo describen señalando que el Señor lanzó una mirada a Prakruti, la naturaleza, y la fecundó con almas atómicas individuales. Todos esos individuos se afanan en el mundo material en busca de la complacencia de los sentidos, hechizados por la energía material. Pueden pasar muchos nacimientos con vidas enfocadas al disfrute y complacencia sensual, hasta que finalmente decidan volverse uno con el Señor y se entreguen a Vasudeva, el Señor Krishna, concluyendo así la última etapa de la liberación en la que salen de la trampa de maya (la ilusión del placer de los sentidos).

La filosofía Samkhya responde quiénes somos, de dónde venimos

y a dónde vamos, pero somos nosotros y nuestro libre albedrío quienes elegimos cuándo regresar a casa. Podemos continuar distrayéndonos buscando el disfrute y placer sensorial, una ilusión impermanente, que las tres gunas se encargarán de recordarnos mostrándonos el constante juego de la dualidad (placer-sufrimiento). Si bien no podemos escapar de la dualidad que envuelve la vida material, sí podemos, al menos, no ser su prisionera. La finalidad del yoga y el ayurveda, es precisamente aprender a vivir en constante equilibrio respetando y entendiendo las leyes de la naturaleza, así como prepararse para la muerte material con tal de escapar del hechizo de su energía y salir de los ciclos o reencarnaciones, pudiendo entonces regresar a Purusha.