

Ana Laura Funes Maderey

La cultivación del *prāṇa* en el *sāṃkhya* clásico: hacia una filosofía de la respiración compartida

Resumen: Este ensayo ofrece una lectura filosófica sobre la noción de *prāṇa*, mostrando su dimensión ética en la filosofía *sāṃkhya*, especialmente como aparece en el comentario llamado *Yuktidīpikā* (siglo 8 d.n.e.). Se concluye con una reflexión sobre las implicaciones que dicha noción tiene para una ética post-pandémica.

Palabras clave: aliento vital, *prāṇa*, respiración, *sāṃkhya*, *Yuktidīpikā*

Abstract: This essay provides a philosophical reading of the notion of *prāṇa* by showing its ethical dimension in *Sāṃkhya* philosophy, especially as it appears in the commentary called *Yuktidīpikā* (8th C.E.). It concludes with a reflection on the implications this notion has for a post-pandemic ethics.

Keywords: vital breath, *prāṇa*, breathing, *Sāṃkhya*, *Yuktidīpikā*

Introducción

La cultivación del aliento vital o *prāṇa* es central en la práctica del yoga. Por medio de técnicas que modulan la respiración, ya sea mediante la extensión o retención de la inhalación o la exhalación (*prāṇāyāma*), se produce una experiencia consciente de la respiración que, de acuerdo con la filosofía del yoga “clásico” de Patañjali (*YS* 2.52-53), genera condiciones

propicias en nuestro cuerpo para adentrarse en estados contemplativos profundos (1). Usualmente se entienden estas técnicas de *prāṇāyāma* como prácticas que requieren de un esfuerzo individual, ya que la modificación del flujo de la energía vital (*prāṇa*) mediante la respiración es algo que ocurre en cada individuo. Es nuestra propia respiración la que nos mantiene vivos, es nuestra propia respiración la que se afecta con las decisiones que tomamos a lo largo de nuestra vida y es nuestra propia respiración la que se detiene al momento de morir. Las instrucciones de los manuales medievales de *haṭhayoga* sobre los ejercicios de *prāṇāyāma* son claros al respecto: estos han de practicarse en solitario (2). El asceta o yogui ha de mantener su disciplina alejada de toda distracción, de ahí que se retire a la montaña o al *āśram* (lugar dedicado a las prácticas ascéticas) para realizar su práctica.

Prāṇa no es lo mismo que respiración; pero es principalmente por medio de esta como se desarrolla la sensibilidad del aliento vital. Por el momento no puedo definir lo que es el *prāṇa*, pues su sentido solo puede esbozarse dentro de la particularidad del sistema filosófico en el que se encuentra. Aun así, en diversas filosofías de la India encontramos que su cultivación refiere a una experiencia consciente de la respiración que, a pesar de ser profundamente personal, involucra a la vez un darse cuenta del aspecto relacional intrínseco al aliento vital. En cada aliento vital, dicen las *Upaniṣads*, se refleja la cualidad de las fuerzas cósmicas:



“Este aliento vital (*samāna*) aquí y el sol allá son exactamente lo mismo. Este aliento vital es cálido así como lo es el sol.” (*Chāndogya Up.* 1.3.2)

“Ahora, el sol se eleva como lo hace el aliento vital externo (3), haciendo posible la facultad vital de la vista (4). La divinidad de la tierra se mantiene ahí [abajo] debido al aliento vital descendente de la persona (5). El espacio intermedio [entre el sol y la tierra] es el aliento vital que equilibra, *samāna* (6); y el viento atmosférico es el aliento vital circundante, *vyāna*. El aliento que se eleva, *udāna*, es el fuego (7).” (*Praśna Up.* 3.8-9)

Esta correspondencia isomórfica entre el aliento vital personal y el aliento vital cósmico, tan característica del pensamiento upaniśádico, incorpora una dimensión ética e intersubjetiva de la noción de *prāṇa* que suele quedar opacada cuando su sentido se reduce a su función cosmológica dentro de la mitología védica; o cuando se entiende como un término yóguico que sólo adquiere interés dentro de la historia de las técnicas de *prāṇāyāma* y su aplicación en el yoga moderno. La noción de *prāṇa* tiene también una dimensión filosófica que aparece en la idea de que la cultivación del aliento vital sólo es posible a partir de la contemplación de su íntima relación con un “otro”, ya sea de índole divino, cósmico, o humano. Este sentido ético del aliento vital ya está presente en las fuentes védicas de las tradiciones de yoga, pero lo encontramos sobre todo desarrollado en la filosofía clásica *sāṃkhya*, tal y como se entendía hacia el siglo 8 d.n.e., particularmente en el tratado llamado *Yuktidīpikā* (*La luz del discernimiento*), uno de los comentarios filosóficos más interesantes a las *Sāṃkhyakārikā* de Īśvarakṛṣṇa (8).

Es extraño hablar de una práctica de cultivación del aliento vital en la escuela *sāṃkhya*, ya que tradicionalmente se ha entendido como una filosofía intelectualista en la que la liberación se alcanza principalmente por medio de un conocimiento último que consiste en el discernimiento entre el principio consciente de la existencia (*puruṣa*) y el principio no-consciente (*prakṛti*). Poco se ha enfatizado en que justo para alcanzar este conocimiento, la cultivación de la virtud

(*dharma*) es necesaria. Según la estrofa 44 de las *Sāṃkhyakārikā*, la virtud nos permite ascender a disposiciones propicias para el conocimiento liberador (*jñāna*). Īśvarakṛṣṇa no dice más acerca de esta relación entre ética y conocimiento, o entre ética, conocimiento y *prāṇa*, pero el autor anónimo del *Yuktidīpikā* describe la práctica *sāṃkhya* hacia el conocimiento liberador como una disciplina que requiere la cultivación correcta de nuestro aliento vital, especialmente de sus funciones sociales e interpersonales, entre las que destaca la capacidad de compartir, relacionada con el aliento vital de *samāna*.

Comenzaré este ensayo haciendo un breve recorrido sobre la noción de *prāṇa* o aliento vital en la tradición védica para mostrar cómo aparece ya desde entonces esta dimensión intersubjetiva y relacional del *prāṇa*. Luego contrastaré lo que llamo “modelo ontológico” del *prāṇa* con el modelo fenomenológico de los cinco vientos vitales (*vāyu*) que se desarrolla en las filosofías yóguicas con influencia upaniśádica. Mostraré cómo este último da lugar al modelo ético que encontramos en la filosofía *sāṃkhya*, explícitamente desarrollado en el *Yuktidīpikā*. Terminaré con una reflexión sobre las implicaciones de esta peculiar teoría de los alientos vitales para una ética post-pandémica basada en la filosofía *sāṃkhya* de la acción.

El aliento vital como co-respiración

El aspecto relacional del *prāṇa* se encuentra ya expresado en un antiguo himno védico de la creación llamado: *Nāsadīya sūkta*, “El canto a la no no-existencia”, en el cual se evoca el momento inicial de toda creación –imposible de capturar con el pensamiento discursivo– usando la imagen de un aliento respirante sin aire. “En el comienzo”, dice el poema,

cuando no había ni muerte ni inmortalidad
(...) ni signo de día o de noche (...) aquello
Uno respiraba sin ningún aire por sí mismo.
No existía nada más allá de ello. La oscuridad existía, oculta por la oscuridad, en el origen. Indistinguible, todo esto era agua.
(*R̥g Veda*, X.129.2-3)

Podría cuestionarse el sentido relacional de la respiración en el poema puesto que parece hablar de ella como algo solitario. Sin embargo, una lectura más atenta del himno nos hace ver que ya desde el origen se establece una relación entre el Uno respirante y la oscuridad que lo rodea o habita. Esta oscuridad dentro de la oscuridad (u oscuridad sobre oscuridad), como ya ha notado la filósofa feminista belga Luce Irigaray (2016, p. 30) en su lectura a este himno, sugiere la presencia de una relación no-discursiva entre una realidad embrionaria y la oscuridad de la matriz. Es decir, el Uno original que respira sin aire sólo sería respirante en virtud de aquellas aguas oscuras maternas que lo rodean. La respiración original es, en este sentido, una co-respiración en la que el Uno-embrio respira mediante la oscuridad uterina de la madre. Así, este poema védico tardío, muestra al aliento vital fundado en una relación respirante originaria con un “otro”, de tal manera que toda cultivación posterior del aliento vital deberá incluir el desarrollo de una conciencia de nuestra respiración en relación siempre con aquello que nos rodea o con aquello en lo que habitamos.

En la *Praśna-upaniṣad* (1.4) se narra otra historia de creación, esta vez a partir de Prajāpati, el principio progenitor, que deseaba reproducirse. A partir de *tapas*, el fuego, calor o ardor ascético que generó dentro de sí mismo, produce una pareja: *prāṇa* (el aliento vital) y *raśi* (la materia, comida, cosas, elementos). El Uno respirante del himno védico de la creación se divide aquí en dos: un sujeto que respira y el mundo que ha de ser “respirado” o consumido. Esta división primordial entre sujeto y objeto de experiencia da origen a lo que he llamado en otro lugar “la dimensión ontológica” del *prāṇa* en la cosmología de las *Upaniṣads* (Funes, 2020, p. 393). Cuando *prāṇa* aparece identificado con la conciencia conocedora del mundo, con el sí mismo eternamente respirante o *ātman*, se vuelve inmediatamente aquello que es lo más importante de conocer, pues sólo aquél que conoce el *ātman* y es consciente de su aliento vital puede alcanzar la inmortalidad.

En la *Kauṣītiki-upaniṣad*, el guerrero Pratardana visita la mansión de Indra en el cielo después de haber muerto en una batalla. Al llegar, Indra

ofrece cumplirle un deseo. Pratardana le pide que comparta la enseñanza de lo que es más beneficioso para el ser humano, a lo que Indra responde: “Solo conóceme” (*māmeva vijānīhi, Kauṣītiki Up.* 3.1-2). Después de presentarse como el gran destructor de demonios, dominador de enemigos y de la mente por igual, Indra se revela como *prāṇa*. “Yo soy *prāṇa*, el sí mismo autoconsciente” (*prāṇo’asmi prajñātmā*). Conocer a Indra sería, entonces, conocer el *prāṇa* auto-reflexivo, el aliento vital que se ha “dominado” a sí mismo y que, por lo tanto, puede dominar todo lo demás, incluyendo la muerte.

El diálogo entre Indra y Pratardana muestra varios aspectos importantes para una filosofía de la respiración. En primer lugar, el conocimiento de sí mismo como *prāṇa*—este conocimiento que es dado al individuo (Pratardana) por una deidad (Indra)— ocurre a partir de un saber transmitido por “otro”, quien comparte este conocimiento en virtud de su maestría sobre él. En segundo lugar, pero no menos importante, este conocimiento de lo inmortal es dado después de la muerte de Pratardana, es decir, después de la muerte del individuo. Indra comparte el conocimiento sobre *prāṇa* a Pratardana una vez muerto aquello que lo limita en su identidad como guerrero. Ahora lo que preocupa a Pratardana no es cómo ganar la batalla, sino lo que es mejor para toda la humanidad. Paradójicamente, Pratardana recibe el conocimiento del *prāṇa* cuando no hay más “Pratardana”. En este sentido, el conocimiento del aliento vital no es algo que se obtiene por medio de un mero esfuerzo individual, sino algo que se recibe a partir de la muerte del ego, es decir, de la renuncia a aquello que nos limita como individuos y de la apertura a aquello que nos habla desde la infinitud.

La *Kauṣītiki-upaniṣad* menciona una práctica llamada “La integración de Pratardana” que se refiere a la práctica diaria de ofrecer la atención al fuego interno (*antaram agnihotra*). Dicha práctica consiste en volverse consciente del acto constante de ofrecimiento que ocurre en el hablar mismo. Cuando hablamos, sacrificamos la respiración; pero cuando respiramos, sacrificamos la palabra. Es decir, que el conocimiento del *prāṇa* (y su cultivación) implica el tomar conciencia de que la vida es un proceso constante de entrega.

Entregar la palabra a la respiración sería el acto simbólico de entregar nuestra individualidad a la conciencia del saberse como Indra, puro aliento vital, ilimitado, irreducible a un cuerpo o mente finita. Cuando Indra enuncia a Prataradana: “Yo soy *prāṇa*” (*prāṇo'smi*), le está diciendo “Tú eres *prāṇa*”. Ese “yo” no refiere a Indra como dios, ni a Prataradana como guerrero, sino al yo-tú que vincula nuestra vida individual con el aliento vital como principio cósmico, es decir, a ese yo auto-reflexivo de las *Upaniṣads* que refleja el vínculo ontológico no-dualista entre *ātman* y *brahman*.

La dimensión relacional del *prāṇa* que encontramos en la época védica es de naturaleza no-dualista, pues el aliento vital es en sí mismo la conciencia cósmica manifiesta en la multiplicidad de formas, y cada una de esas formas comparte por igual la naturaleza de un mismo *prāṇa* entendido como principio generador de vida.

Dimensión fenomenológica del *prāṇa* y el otorgamiento original

En las *Upaniṣads* vemos también que el aliento vital es entendido como la esencia inmortal del individuo que se manifiesta en varios vientos vitales (*vāyu*) y en las diferentes facultades cognitivas. *Prāṇa* aparece aquí en un sentido secundario y derivado del principio absoluto o *brahman* (Connolly, 1992, p. 80). Su unicidad ontológica se despliega múltiple en la experiencia vital. Podemos ver esta dimensión fenomenológica de *prāṇa* en otra de las historias genealógicas upaniśádicas. En la *Maitrāyaṇīya-upaniṣad* 2.6, Prajāpati, el dios progenitor, se encuentra solo, sin sentir felicidad. A partir de contemplarse a sí mismo decide crear varios seres, pero todos ellos parecen rocas, sin vida. Entonces pensó que si entraba en ellos podría darles vida; así que se convirtió en viento, pero al ser un viento indiferenciado, no pudo despertarlos, por lo que tuvo que dividirse en cinco alientos vitales (*vāyu*): *prāṇa*, *apāna*, *samāna*, *udāna*, y *vyāna*, cada uno con sus respectivas funciones.

El modelo de los cinco alientos vitales mencionado en varias *Upaniṣads* forma parte importante de la anatomía sutil del cuerpo yóguico que

se describe en muchos de los manuales medievales de *haṭhayoga* (9). Estos cinco alientos vitales constituyen un mapa fenomenológico que puede trazarse siguiendo las funciones vitales del cuerpo a través de sensaciones interoceptivas. 1) *Apāna*, por ejemplo, se refiere a aquellas sensaciones que se pueden sentir como “fluyendo” hacia abajo, en una dirección que va desde la nariz al ombligo y del ombligo a los pies. También se relaciona con funciones fisiológicas en las que se expelen sustancias corporales, tales como estornudar, orinar, defecar, sudar. Y también con la inhalación, porque en esta el aire se mueve desde la nariz hacia abajo en dirección al ombligo; 2) *Prāṇa*, como aliento vital diferenciado, se asocia al sentir de la respiración en el pecho y la parte torácica. Incluye sensaciones que parecerían fluir del ombligo hacia la boca o la nariz (como en la exhalación), y se relaciona con las funciones de los pulmones y el corazón. También se suele relacionar con las partes y funciones del cuerpo localizadas en la cabeza que nos conectan con los objetos de los sentidos correspondientes: la vista, la escucha, el olfato, el gusto y el habla (pues la boca está involucrada); 3) *Samāna*, el viento vital relacionado con las sensaciones ubicadas en “medio” del cuerpo, es decir, alrededor del ombligo o entre el área del ombligo y el corazón (o centro del pecho). Se asocia con las funciones digestivas o con las de asimilación y distribución de nutrientes por el cuerpo; 4) *Vyāna* se asocia con una sensación general de bienestar y con las operaciones vitales que recorren todo el cuerpo como la circulación; 5) Finalmente, *udāna*, que se refiere al aliento vital ascendente, y se asocia con las funciones cognitivas como la percepción y el razonamiento. También se le relaciona con la capacidad de mantener el cuerpo erguido y con el viento que se libera por el tope de la cabeza al momento de morir según la fisiología sutil yóguica (10).

La asociación entre los cinco alientos vitales y ciertas funciones fisiológicas parece estar determinada por una anatomía de sensaciones que se intuyen a partir del desarrollo de nuestra conciencia de los órganos internos. En su sentido simbólico, estos cinco alientos vitales que se expresan en el cuerpo del individuo, la tradición hindú los entiende en correspondencia

con el *prāṇa* cósmico, ya que dicha división de funciones proviene del aliento vital primigenio, Prajāpati, el cual ha otorgado su cuerpo cósmico para dar la vida a los seres. Śaṅkara, filósofo del siglo 8 d.n.e., representante principal de la escuela vedānta no-dualista, correlaciona los vientos individuales con los vientos cósmicos en su comentario a la *Praśna-upaniṣad* 3.3-8. El *apāna* lo relaciona con las fuerzas que atraen los cuerpos hacia la tierra, *vyāna* con la circulación de los vientos, *udāna* con el movimiento ascendente de las llamas del fuego, *samāna* con el espacio intermedio entre la tierra y el sol, y al *prāṇa* lo relaciona con el sol, siguiendo a la *Chāndogya-upaniṣad*. *Prāṇa* generalmente se ubica en el corazón, desde donde se expande hacia el resto del cuerpo dividiéndose en los diferentes vientos vitales, así como los rayos del sol se expanden por toda la tierra.

Además de estos cinco vientos, los manuales medievales de *haṭhayoga* hablan de otras modalidades de *prāṇa* que rigen funciones tales como el bostezo, el eructo, el parpadeo y el estornudo (*Śiva-Samhitā* 3.4-8). Esta dimensión fenomenológica es importante porque es la que da lugar a la cultivación ética del *prāṇa* en el sāmākhya clásico, como veremos más adelante. Y es precisamente esta dimensión experiencial del *prāṇa* lo que da origen a su cultivación psicofísica en las prácticas del *haṭhayoga*, cuyo principal objetivo era fortalecer y canalizar estos vientos vitales dentro del cuerpo del yoguī para mantener la salud, longevidad y, según algunos textos (particularmente en los de vertiente alquímica), alcanzar la inmortalidad.

La mayoría de las interpretaciones modernas de la teoría India de los cinco alientos vitales la toman como un modelo fisiológico temprano. Algunos piensan que la teoría del *prāṇa* proviene de un modelo antiguo sobre el funcionamiento de la respiración (Zysk, 2007); otros la han tomado como un modelo pre-moderno del sistema circulatorio (Seal, 1925), y otros, incluyendo Sri Aurobindo (1920, p. 309), la entienden como refiriéndose al funcionamiento del sistema nervioso. Sin embargo, leer la teoría india de los alientos vitales como una proto-fisiología ignora el aspecto profundamente fenomenológico de la noción de *prāṇa*. Por una parte, es cierto que

prāṇa se refiere a todos aquellos procesos fisiológicos que nos mantienen con vida y que pueden estudiarse, analizarse, entenderse y mejorarse desde una perspectiva objetiva y científica, la cual ofrece modelos cada vez más detallados sobre el mecanismo de control de la respiración. Por otro lado, no debe olvidarse que *prāṇa* es primordialmente una noción que expresa el aspecto subjetivo de tales procesos. *Prāṇa* o aliento vital, como hemos venido traduciendo, no es el mero respirar para mantenerse biológicamente vivos, sino que es la respiración vivida desde nuestra experiencia subjetiva como individuo inserto en un mundo, en un cosmos y, además, que se sabe como tal. Es decir, *prāṇa* es fundamentalmente conciencia del propio aliento vital en vínculo con el cosmos, y es precisamente esto lo que fundamenta su cultivación ética.

Del *prāṇa* cósmico-fenomenológico al *prāṇa* ético

El aspecto relacional del *prāṇa* adquiere un papel central en la teoría de los cinco alientos vitales (*vāyu*) desarrollada en el comentario sāmākhya del siglo 8 d.n.e. llamado *Yuktidīpikā* o “Luz del discernimiento”. A pesar de que *prāṇa* se menciona solo en una estrofa de las *Sāmākhyakārikā*, y solo aparece en referencia a las facultades cognitivas (11), el comentario anónimo del *Yuktidīpikā* a esta estrofa desarrolla el tema de manera extensa y única en relación a otras teorías indias del aliento vital. En este texto se mencionan dos funciones de *prāṇa*: internas (*antarvṛtti*) y externas (*bāhyavṛtti*). Las funciones internas del aliento vital se refieren a todas aquellas funciones del cuerpo necesarias para mantenernos con vida y salud. Son aquellas relacionadas con procesos fisiológicos como los ya mencionados en algunas *Upaniṣads* y en diversos manuales de *haṭhayoga*: respiración, circulación, excreción, bostezo, digestión, etc. Siguiendo el marco vedāntico, uno esperaría que las funciones externas del *prāṇa* se refirieran al vínculo entre las funciones fisiológicas y las funciones cósmicas del aliento vital. Sin embargo, ese vínculo con el “otro” se entiende en el *Yuktidīpikā* no ya

en un sentido metafísico-cosmológico, sino en un sentido ético. Las funciones externas del *prāṇa* se refieren a todos aquellos movimientos intencionales, determinados por disposiciones tanto físicas, como morales y psico-sociales, dirigidos hacia el entorno que nos rodea. Un ejemplo de esto lo vemos en la manera como *prāṇa* es aquí definido:

Se llama *prāṇa* porque el aliento se dirige hacia afuera desde la nariz o la boca y porque tiende hacia adelante (*prāṇateh*) (...) dicha tendencia hacia adelante (*prāṇati*) también se encuentra, por ejemplo, en el movimiento de un ejército que marcha adelante, en un árbol inclinado, o en la inclinación de una persona ya sea hacia la virtud, o hacia la avaricia, hacia el deseo, o hacia la sabiduría (12). (p. 206-207)

La descripción de las funciones internas y externas de cada uno de los cinco alientos vitales en el *Yuktidīpikā* sirve para organizar movimientos vitales que se expresan tanto en las actividades biológicas del cuerpo como en las direccionalidades de un cuerpo orientado hacia un entorno que es a la vez natural y social. Así, vemos que *apāna* se caracteriza como un movimiento descendente o como un alejamiento, un quitarse, o evitar algo. Los ejemplos mencionados para este viento incluyen todos aquellos flujos corporales que descienden o las funciones que los producen como orinar, menstruar, sudar, dar a luz. También se mencionan como ejemplo los movimientos intencionales como evitar caerse en un hoyo, o evitar pisar un insecto. Es también entendido como un movimiento de carácter “moral”, en tanto que incluye el evitar los vicios o alejarse de la ignorancia (YD 1988, p. 207, 5–15, SK 29). *Udāna*, el viento con un movimiento ascendente, se asocia en su función externa al sentido de superioridad que surge al compararse con otros, y con el deseo de ganar, de tener éxito, de mejorar en algo (YD 1998, p. 207-208, 25–10, SK 29). *Vyāna* es el viento que circula alrededor del cuerpo. Tiene un sentido de intimidad, es un viento cuyo movimiento se expande por todo el cuerpo. El *Yuktidīpikā* lo ilustra con dos ejemplos: la sensación de frío que recorre el cuerpo de pies a cabeza y la relación de

intimidad establecida entre marido y mujer que genera el deseo de no querer ser separados nunca (YD 1998, p. 208, 10–20, SK 29).

Samāna es tal vez el más interesante de todos, pues es el viento que se relaciona con el acto de compartir. Es el aliento vital que media entre la tendencia de ir hacia adelante como expresión de *prāṇa* y el movimiento de evasión o descenso como expresiones de *apāna*. Es el viento que se encuentra entre la exhalación y la inhalación, entre el conseguir y el evitar, entre lo interno y lo externo. Su expresión psico-social se encuentra en la experiencia de estar “entre amigos”, o en el colaborar con la comunidad ya sea participando en un ritual, en una ceremonia religiosa o en una práctica de disciplina conjunta; es el aliento que se comparte al disfrutar una comida con otros, o en la acción de ayudar en algo a los demás. También se menciona como manifestación de este aliento vital el salivar del perro hambriento, o el acto de llevar carga en los animales como el burro o el caballo, o el estar en celo de una cabra (YD 1988, p. 207, 15–25, SK 29).

Como vemos, las funciones externas del *prāṇa*, según las describe este interesante comentario a la estrofa 29 de las *Sāṃkhyakārikā*, son movimientos corporales expresados en una acción que presupone el reconocimiento de un valor o un sentido en nuestra interacción con un otro, es decir, hacia aquello que está más allá de uno mismo y con lo que se ha establecido una relación intencional. *Prāṇa*, en este sentido, no sólo se refiere a todos aquellos movimientos vitales inconscientes, autónomos, que permiten el mantenimiento de la vida en su sentido biológico, fisiológico e incluso cognitivo, sino que también se manifiesta y mueve en el aliento que mantiene el equilibrio de nuestra vida en su aspecto ético, afectivo e intersubjetivo. Esta dimensión moral en *prāṇa* que se manifiesta en acciones de índole psico-social también contempla la dimensión relacional que se establece con los animales no-humanos, como es el caso de los ejemplos dados para *samāna*.

La teoría bio-psico-moral de los cinco alientos vitales que encontramos en el *Yuktidīpikā* es única. A diferencia de otras escuelas filosóficas de la India, la filosofía del *sāṃkhya* clásico no da un estatus metafísico al *prāṇa*, pues no forma

parte de las 25 categorías o esencias (*tattva*) que conforman su mapa ontológico. Tampoco es considerado como una entidad cósmica, como vemos en la filosofía vedānta, o como elemento de una fisiología “pre-moderna” como se lee en los manuales de *hathayoga*. Dentro del sistema sāmkhya, *prāṇa* es simplemente actividad. Por una parte, es la actividad conjunta de los instrumentos de cognición tales como la mente, el principio de individualización, y la inteligencia. Por otra parte, es la actividad que se manifiesta en las funciones externas interrelacionales. En otras palabras, *prāṇa* es en sāmkhya el movimiento de la vida que se expresa en nuestros actos bio-corporales como el respirar, comer, digerir, sudar, dormir. Se manifiesta en cada una de nuestras actividades cognitivas como sentir, percibir, pensar, juzgar; y también en nuestras acciones morales como mejorar, ayudar, evitar, procurar, compartir, obedecer. *Prāṇa* está presente en todas aquellas acciones que implican un valor en relación a un “otro”, ya sea de índole natural como moral.

La cultivación ética del *prāṇa*

Como actividad continua de la vida, *prāṇa* es un devenir natural, incontrolable, determinado por fuerzas naturales que se requieren para vivir: respirar, digerir, dormir, evacuar. Como energía vital intencional, *prāṇa* es una actividad que puede ser guiada, modificada, canalizada, restringida, cultivada. El autor anónimo del *Yuktiḍīpikā* vincula ambos sentidos mediante una psicología moral al centro de su teoría de la acción.

La función interna de los instrumentos de conocimiento [tomada] colectivamente es como la función de una lámpara sin luz propia. [Así como la esencia de la lámpara está en su función de dar soporte a la luz que emite], la esencia de la función de los instrumentos de conocimiento es la de ser un pilar para el ser viviente. En tanto su actividad no sea restringida, abunde en *rajas*, y se mantenga estimulando el viento vital mediante la incesante influencia de las disposiciones de virtud, no-virtud, etc., la persona seguirá viva. (YD 1998, p.208, 20-25, SK 29).

La capacidad de pensar y determinar la realidad de manera cognitiva y afectiva por medio del intelecto (*buddhi*), la facultad individualizadora o principio egóico (*ahamkāra*) y la capacidad de atención mental (*manas*) son las funciones internas de los instrumentos de conocimiento según el sāmkhya. Se consideran “pilares” del ser viviente (*jīvana*) porque estas funciones hacen posible la experiencia. La actividad conjunta de estos pilares de la experiencia es a su vez influenciada por la injerencia de ciertas predisposiciones psicológicas llamadas *bhāva* o “maneras de ser”, las cuales determinan la direccionalidad de nuestras acciones. Predisposiciones hacia la virtud (*dharmā*), el conocimiento (*jñāna*), el desapego (*virāga*), la soberanía (*aiśvarya*), o hacia sus contrarios, permanecen latentes o activas –de ahí su cualidad “rajásica”– dirigiendo subconscientemente la manera como uno piensa o decide actuar. Dichas predisposiciones psico-morales se hacen evidentes en el uso que damos a nuestras capacidades de percepción, atención, intelección y juicio. *Prāṇa* es definido en la estrofa 29 de las *Sāmkhyaikārikā* como la actividad conjunta de los instrumentos de conocimiento (*sāmānyakaraṇavṛttiḥ*), por lo que puede decirse que las *bhāva* influyen en la actividad *prāṇica* del individuo. En otras palabras, el *prāṇa* en su sentido externo, es decir, como movimiento intencional de nuestras acciones dirigido por el uso que damos a nuestras capacidades cognitivas, está condicionado por estas “maneras de ser” establecidas a nivel subconsciente. Son estas predisposiciones las que nos someten a patrones de conducta inconscientes que se manifiestan en la experiencia, reproduciéndose y fortaleciéndose en ella.

La relación entre “maneras de ser” (*bhāva*), experiencia (*pratyaya*), aliento vital (*prāṇa*) y fuentes de la acción (*karmayoni*) en el *Yuktiḍīpikā* la he desarrollado en otro trabajo (Funes, 2021). Aquí lo que me interesa resaltar es la importancia que da el autor anónimo de este tratado de filosofía sāmkhya a la toma de conciencia de las funciones externas del *prāṇa* para liberarnos de las “maneras de ser” que nos determinan y atan a experiencias de sufrimiento e ignorancia. En sāmkhya, son estas “maneras de ser” o predisposiciones a actuar, las que determinan nuestra

experiencia en libertad o en limitación, así que son estas *bhāva* las que la práctica liberatoria de *sāṃkhya* busca modificar a través de una disciplina de desapego y de una cultivación ética del *prāṇa*.

Bajo este marco teórico en donde cada movimiento está determinado por fuerzas y patrones inconscientes, *sāṃkhya* propone una práctica en la que, a través de la consciente modificación de nuestras acciones, se provoca un cambio en las tendencias y predisposiciones psico-morales. Dado que el problema fundamental detrás de todas nuestras acciones es la predisposición a actuar desde una estructura egocéntrica (*ahaṃkāra*) que está implícita en las funciones internas del *prāṇa*, la práctica *sāṃkhya* del desapego consistirá en acciones graduales de desidentificación con la experiencia egóica. Contrario a lo que se esperaría de una filosofía tradicionalmente considerada como “intelectualista”, este proceso de desidentificación o desprendimiento de la experiencia egóica es descrito en el *Yuktidīpikā* como algo que se inicia en la ejecución de una acción moral y no en la modificación de algún proceso cognitivo iniciado en la mente del individuo. Esto es así porque este tratado *sāṃkhya* vincula el aliento vital con la voluntad mediante lo que llama “fuentes de la acción” o *karmayoni*. “Hay cinco fuentes de la acción: determinación (*dhṛti*) para mantenerse firme en un propósito; fe (*śraddhā*) en las enseñanzas de aquellos que saben; inclinación a experiencias deleitables (*sukhā*); deseo de conocer (*vividiṣā*); deseo de no conocer (*avividiṣā*)” (YD, p. 209, 15-20, SK 29). Estas fuentes de la acción se manifiestan en las funciones externas de *prāṇa*, y es en la repetición o en la modificación de acciones que nuestras “maneras de ser” (*bhāva*) se fortalecen, debilitan o transforman. Por ejemplo, a través de la práctica de acciones virtuosas como el estudio, se desarrolla y fortalece la firmeza de propósito, el deseo de saber y la fe o confianza en aquellos que saben más que nosotros. De igual manera, la constante práctica de acciones no virtuosas como aquellas que manifiestan envidia, avaricia o exceso, generan y reproducen maneras de ser determinadas por la ignorancia, el descontento, y la duda sobre uno mismo.

Así pues, para el autor del *Yuktidīpikā*, cada acción es determinada por fuentes subconscientes de la acción, las cuales pueden ser transformadas por medio de una práctica o disciplina consciente, ya que una acción consiste en el uso que el individuo da al movimiento de su propio aliento vital o *prāṇa*. Sin ejercer una fuerza diferente en dicho movimiento, el “flujo de *prāṇa*” continuará dirigiéndose en la misma dirección. Sin una disciplina, los movimientos de ciertas “maneras de ser” están determinados a reproducir el mismo patrón de acción guiado por las fuentes de la acción (*karmayoni*) que se han cultivado previamente. Así que lo que propone el *sāṃkhya* del *Yuktidīpikā* es el uso consciente del propio aliento vital a través del esfuerzo necesario para cambiar nuestras acciones.

El sabio, una vez establecido en el camino correcto por medio del desarrollo de la actividad externa de los vientos vitales, detiene [las] turbias y densas [maneras de ser] y alcanza la inmortalidad. Habiendo hecho de la virtud, etc. [conocimiento, desapego y soberanía] causas transformadoras de las fuentes de la acción, no desciende nunca más a niveles inferiores. (YD, p. 211, 5-10, SK 29)

Ahora bien, ¿cómo se logra ejercer ese esfuerzo consciente para establecerse en el camino correcto?

En efecto, es la función externa de *prāṇa* la que se emplea hacia el camino virtuoso (*marga*) o el camino no virtuoso (*amarga*). ¿Cómo es esto? Así se ha dicho: En tanto que la esfera objetiva del aliento vital (*prāṇaviśaya*) se incline hacia la virtud, etc., deberá continuarse la concentración en ese camino. De esa manera se incrementa *sattva* [en la actividad de *prāṇa*]. Al incrementar *sattva*, el intelecto alcanza formas mejores y más altas. La actividad descendente, que es la esfera objetiva de *apāna*, deberá restringirse en relación con acciones no virtuosas (*adharmā*). De esta manera, decrece la cualidad tamásica que oscurece nuestra relación con aquello que no actúa [*puruṣa*, i.e. la conciencia pura] y que es el objeto de discernimiento. Así, la inteligencia alcanza formas mejores y

más altas. Después, el acompañamiento (*sāhacaryam*), que es la esfera objetiva de *samāna*, debe practicarse de acuerdo con la cualidad sáttvica de la virtud porque, como las escrituras dicen: “¡Que siempre haya deleite en *sattva* y que se esté siempre acompañado por personas sáttvicas!” La esfera objetiva de *udāna* es la exaltación del sí mismo (*ātman*). Después de abandonar los últimos estadios de ignorancia, ésta desaparece por los estados opuestos. Finalmente, la esfera objetiva de *vyāna*, que mantiene las conexiones necesarias entre sí, es lo que debe establecerse como la esfera objetiva del conocimiento (*jñānaviśaya*). Uno debe hacer de la manera de ser virtuosa la semilla de las cuatro fuentes de la acción [determinación, fe, deleite, y deseo de conocimiento] [...] La persona que dirige [sus acciones] hacia la virtud, el desapego, el conocimiento y la soberanía rechaza sus opuestos, se deleita en *sattva*, se libera del ego, se dedica al conocimiento, ha purificado las fuentes de la acción, y llega rápidamente al *brahman* supremo. (*YD*, pp. 210-211, 20-5, *SK* 29)

Como puede leerse en este pasaje, la modificación de las funciones externas de *prāṇa* requiere la modificación de nuestras acciones. El camino virtuoso o dhármico se cultiva a partir de la repetición de acciones dirigidas por la virtud, las cuales, según la filosofía clásica del yoga presupuesta por el sāmkhya, se asocian a todo aquello que tenga naturaleza “sáttvica”, es decir, que promueva la claridad mental, el discernimiento y el conocimiento de la conciencia pura o *puruṣa* (13). La repetición de acciones virtuosas desarrolla nuevas disposiciones las cuales, si se fortalecen con la práctica, generan “maneras de ser” (*bhāva*) que permiten establecernos en el continuo discernimiento liberador.

Así pues, al practicar acciones como el desprendimiento de un objeto deseado, o el cumplimiento de una promesa, o practicar una disciplina, o procurar la compañía de personas que cultivan el conocimiento de *puruṣa*, estaríamos cultivando nuestro aliento vital en sus varias formas y funciones externas. En la práctica de actos generosos estaríamos, por ejemplo, cultivando *samāna*; y en evitar caer en juicios envidiosos o acciones de avaricia, se estaría cultivando

apāna. La cultivación del *prāṇa*, de acuerdo con este comentario del sāmkhya, consiste pues en la dirección consciente no-egocéntrica de nuestros movimientos intencionales. Son intencionales porque requieren un esfuerzo direccional en el uso de nuestras capacidades cognitivas y afectivas. Y es una cultivación de índole ética porque requiere la determinación consciente en la realización de una acción que nos pone en relación con un “otro” (humano o no-humano).

La teoría del aliento vital en sāmkhya, de acuerdo con este comentario, también sostiene que el esfuerzo consciente de una acción proviene de un entendimiento claro de la relación entre las fuentes de la acción o *karmayoni* (determinación, fe, deleite, deseo de conocer y deseo de no conocer) y la manera como el aliento vital o *prāṇa* se “mueve” a través de nuestras capacidades de intelección, percepción y acción. Este conocimiento es el que hace posible que uno adquiera conciencia de la manera como las acciones “mueven” el *prāṇa* y se pueda entonces comenzar a cultivar nuestra capacidad de elegir correctamente nuestras acciones.

El autor del *Yuktidīpikā* admite que son muchos los factores que determinan a un individuo a actuar de manera virtuosa. Sin embargo, aun cuando nuestras disposiciones a actuar podrían estar determinadas por disposiciones biológicas o por nuestra circunstancia particular, depende siempre del individuo modificar o permanecer en un curso de acción. Si todas nuestras acciones fueran una cuestión de impulso, o estuvieran completamente dictadas por procesos ajenos a nuestra voluntad, nunca podríamos desarrollarnos y conocernos como personas. Este es justo el discernimiento central en la filosofía sāmkhya, el conocimiento de que nuestras determinaciones físicas provenientes de la materia primordial (*prakṛti*) no nos definen como lo que verdaderamente somos, es decir, como seres conscientes o *puruṣa* (que literalmente quiere decir “persona”).

Puede verse entonces que, para este tratado de sāmkhya clásico, es a través de un esfuerzo consciente para establecerse en una relación ética con uno mismo y con los demás que las fuerzas volitivas de las que emanan nuestras acciones pueden ser canalizadas hacia una manera de

ser dhármica. La cultivación del aliento vital en sāmkhya consiste justo en esta observación consciente de las funciones externas de nuestro *prāṇa* mediante la cual desarrollamos nuestra voluntad hacia la libertad. La cultivación ética del *prāṇa* es pues, un elemento fundamental en la vía hacia el autoconocimiento y la liberación en la filosofía clásica del sāmkhya.

Voluntad, libertad y respiración

El sāmkhya clásico tal y como se encuentra desarrollado en este tratado del siglo 8 d.n.e. extiende la noción de *prāṇa* hacia el ámbito ético y con ello propone la idea de un aliento vital que se cultiva no sólo por medio de técnicas de respiración (*prāṇāyāma*), sino también por medio de una práctica autorreflexiva de la acción. Se trata de cultivar la conciencia sobre los movimientos vitales de nuestra existencia, los cuales incluyen aquellos que implican no sólo una relación con nosotros mismos (cultivada mediante *prāṇāyāma*) sino también una relación con el otro. Es en la capacidad de discernir las posibilidades de acción y el movimiento correcto en nuestra interacción con el otro en donde nos podemos experimentar realmente como personas, es decir, como *puruṣa*.

Podría objetarse que esta noción de persona suena ajena al sāmkhya clásico. *Puruṣa* no tiene la cualidad de “agente” ya que, por definición, es conciencia pura, infinita, inamovible, eterna, no-cambiante. La ejecución de una acción presupone un cambio de cualidades y aquello que por naturaleza cambia es la materia primordial (*prakṛti*). El agente moral tendría que ser entonces el ser viviente encarnado en un cuerpo determinado meramente por sus capacidades cognitivas, biológicas, y sociales. Sin embargo, si esto fuera solo así, si el ser viviente solo determinara sus acciones con base en disposiciones esencialmente inconscientes y mecánicas, ¿en qué sentido podría considerarse propiamente como un “agente moral”, es decir, como un ser capaz de decidir libre y conscientemente?

La teoría del *prāṇa* que encontramos en el sāmkhya del *Yuktidīpikā* resuelve esta paradoja al diferenciar entre dos tipos de acciones:

aquellas que están determinadas por la incesante influencia de las fuerzas inconscientes y aquellas que se desarrollan a partir del esfuerzo consciente de nuestras capacidades. El esfuerzo “prāṇico” se produce a través del uso consciente de nuestras capacidades de intelección, individuación, y atención en relación con los sentidos de percepción y de movilidad. Según la filosofía sāmkhya, sin la presencia del factor de la conciencia o *puruṣa*, no habría la manera de modificar nuestras acciones y cambiar patrones de conducta. De aquí que el objetivo primordial en sāmkhya sea el de “aislar” el principio consciente de todos aquellos factores determinantes de la materia (*prakṛti*). Desde la lectura que ofrezco basada en el *Yuktidīpikā*, este aislamiento se cumpliría justamente en la experiencia de saberse libre al observar otras posibilidades en nuestro actuar, así como en el poder de ejecutarlas mediante el uso correcto de nuestro *prāṇa*. Esto implica una continua práctica de reflexión consciente o discernimiento sobre la manera en la que ejercemos el uso de nuestras capacidades cognitivas y afectivas en nuestra relación con el otro.

No es aleatorio que las prácticas yóguicas se enfoquen en la respiración para constatar la experiencia liberatoria. Siendo una función automatizada, inconsciente, que ocurre sin ningún esfuerzo, la respiración natural pasa normalmente desapercibida, a menos que se vea obstruida, alterada, o incluso amenazada. La respiración, sin embargo, tiene una dimensión que va más allá de la inhalación de oxígeno y la eliminación de dióxido de carbono. La conciencia de la respiración no solo nos revela el hecho de estar vivos, sino que hace patente también la calidad de nuestras vivencias. Una respiración larga y profunda trae consigo la sensación de alivio y relajamiento; en cambio una respiración espasmódica, corta, rápida y agitada refleja sensaciones como miedo o ansiedad. La esperanza viene acompañada con una inhalación lenta y un suave suspiro; y la frustración, con un detrimiento forzado y tenso del aire en el área del corazón. Cuando se pone atención en la relación entre respiración y acción, se observa que hay una conexión íntima entre respiración y emociones, entre aliento vital y la cualidad de nuestra vida afectiva, conexión que suele descuidarse

en el ajetreo de la vida cotidiana. Cuando la atención a la respiración es cultivada, emerge la dimensión intencional del aliento vital por medio de la cual el ritmo y calidad de nuestra respiración pueden transformarse. Dicho control voluntario se experimenta claramente en la práctica del *prāṇāyāma*, pues por medio de estas técnicas la respiración puede ralentarse, apresurarse o suspenderse por un tiempo. El *sāmkhya* del *Yuktidīpikā* establece además que una respiración consciente transforma la respiración natural en aliento vital, en un *prāṇa* donde la percepción, voluntad y fisiología convergen bajo la observación de una conciencia libre, capaz de determinar una acción por medio de la mera atención a una diferente posibilidad intencional.

¿Qué nos deja esta filosofía para pensar nuestra respiración post-pandémica? ¿Podemos acaso sentirnos libres en la conciencia de nuestra tremenda vulnerabilidad hacia agentes externos que no podemos controlar, como ha sido el hecho de poder ser infectados de una terrible enfermedad en cualquier momento por un agente invisible, o el de no poder elegir la manera como mejor quisiéramos protegernos de la amenaza percibida? La situación pandémica nos ha puesto en condiciones de entender nuestra respiración ya no solo como un acto solitario y mecánico, sino como un acto compartido en el que se establece una relación ética con el otro. El sentido compartido de nuestra respiración, sin embargo, a la vez que se ha hecho evidente, se ha vuelto imposible. El distanciamiento social de nuestro respirar ha hecho más difícil todavía el encuentro con la diferencia. ¿Cómo cultivar *samāna*, por ejemplo, cuando el aliento del otro se percibe como una constante amenaza?

Es justo en la experiencia de vulnerabilidad y sufrimiento que la filosofía *sāmkhya* cobra sentido. La cultivación ética del aliento vital ha de practicarse justo cuando nos vemos inmersos en el sufrimiento causado ya sea por nosotros mismos, por los otros, o por el entorno (SK 1). Ante la experiencia de vulnerabilidad, el *sāmkhya* percibe dos posibilidades: la respuesta con virtud, discernimiento, desapego y soberanía, o la reacción no virtuosa, ofuscada, apegada, y torpe. La óctuple estructura de las *bhāva*, predisposiciones o maneras de ser,

enmarca la experiencia existencial en todas sus posibilidades, llamadas *pratyaya*, donde el uso de nuestras capacidades cognitivas y afectivas pone de manifiesto el movimiento de nuestro *prāṇa*. Reacciones impregnadas por el miedo, el enojo y el egoísmo reproducen ignorancia, apego y ofuscación (SK 48). La posibilidad de un movimiento dirigido hacia sus contrarios comienza con el ejercicio de continua observación y atenta contemplación de nuestro *prāṇa*, en el sentido anteriormente explorado.

Ha sido la falta de atención a nuestro aliento vital y la ignorancia y descuido de su aspecto relacional lo que nos ha llevado a la experiencia de asfixia tanto personal como global. No es posible discernir la acción correcta cuando las fuerzas volitivas permanecen veladas por el miedo y la avaricia. ¿A quiénes escuchar cuando divergentes opiniones sobre la acción adecuada aparecen sobre un tema que nos incumbe a todos? ¿Cómo discernir entre lo que nos permitirá respirar de nuevo en confianza y tranquilidad en compañía de los otros y lo que nos sumirá en mayor desconfianza y ansiedad? La filosofía *sāmkhya* es clara al respecto, sin una práctica contemplativa de nuestro *prāṇa* en sus funciones externas, no hay discernimiento; sin discernimiento no hay libertad. Hay que observar muy atentamente cuando nuestras acciones se están viendo dirigidas por elementos no dhármicos, es decir, por emociones, imágenes o ideas nacidas desde el miedo, el egoísmo y la ignorancia de la capacidad de libertad. A partir de esta continua observación y de la conciencia de la posibilidad de actuar de otra manera, nos damos cuenta del vínculo entre respiración y afectividad, respiración y cognición, respiración y acción. De ahí que cambiando la acción se modificará también nuestras maneras de entender nuestra relación con nosotros mismos y los otros. La cultivación atenta de *prāṇa*, sobre todo en su forma *samānica*, será pues indispensable para un mundo post-pandémico en el que podamos compartir nuestro aliento desde la conciencia de todas sus dimensiones: personal e interpersonal, cósmica y ética, automática y autónoma, determinada y libre.

Conclusión

La aportación del sāmkhya a la teoría india de los cinco alientos vitales consiste en que retoma el aspecto relacional del *prāṇa* ya implícito en los *Vedas*, pero lo transforma de una dimensión cósmica a una dimensión ética, incorporando a la vez la dimensión fenomenológica del yoga. En las *Upaniṣads*, el aspecto relacional del *prāṇa* se vive a partir de su reconocimiento mediante el maestro y de la relación íntima entre un *prāṇa* individual y un *prāṇa* cósmico, que en la filosofía vedānta no dualista acaba por fundirse con un principio único de vida, el *brahman*. En la tradición yóguica, dicho *prāṇa* se reconoce en su multiplicidad y diferenciación a partir de la experiencia de cada cuerpo, de cada forma de respirar. La cultivación del *prāṇa* en las tradiciones haṭhayóguicas se enfoca en nutrir, canalizar, o regular el aliento vital mediante la respiración a partir de la cual otros procesos físicos y fisiológicos se equilibran generando salud, longevidad, y en su tradición esotérica, la inmortalidad.

Es sólo en el sāmkhya clásico en su versión del siglo 8 d.n.e. donde vemos el *prāṇa* explícitamente relacionado con una práctica ética en la que se reconfigura el uso de nuestras capacidades cognitivas y afectivas mediante nuestras acciones en relación con otros. Vemos un proceso que va de la respiración Una del himno védico de la creación a la co-respiración, pasando por la respiración diferenciada en cada practicante del yoga, a una respiración dual, compartida con otro, en el sāmkhya. Esto parecería contraintuitivo considerando que la última meta del sāmkhya es el aislamiento total o definitivo de *puruṣa*, es decir, de nuestra conciencia con respecto al mundo de la experiencia determinado por los movimientos del principio material (*prakṛti*). En mi lectura del *Yuktidīpikā*, este aislamiento se cumpliría justamente en la experiencia de saberse libre en la posibilidad de modificar nuestro actuar, la cual se manifiesta mediante el discernimiento sobre el correcto uso de nuestro *prāṇa*. Esto implica una continua práctica de reflexión consciente sobre la manera en la que ejercemos el uso de nuestras capacidades cognitivas y afectivas en nuestra relación con el otro.

Una ética derivada de este sistema nos haría ver más claramente la importancia que tiene cultivar la atención en nuestro respirar como un acto compartido y así discernir el tipo de acciones que guiarían su dimensión relacional hacia la virtud, el conocimiento, el desapego y la libertad.

Notas

1. En la segunda parte de los *Yogasūtra*, Patañjali dice que la práctica de *prāṇāyāma* remueve “el velo que cubre la luz [de la conciencia pura o *puruṣa*]” (*tataḥ kṣīyate prakāśāvaraṇam*, *YS* 2.51) y prepara la mente para la concentración o *dhāraṇa* (*dhāraṇāsu ca yogyatā manasaḥ*, *YS*, 2.53).
2. Véase por ejemplo el *Haṭhayogapradīpikā* 1.12: *ekānte maṭhikāmadhye sthāvyaṃ haṭhayoginā* – “El haṭhayogui ha de residir en un pequeño cuarto solitario...”
3. El aliento vital externo (*prāṇa*) es la exhalación, la cual se caracteriza por un movimiento ascendente del flujo de aire que surge del centro del pecho hacia afuera de las narinas.
4. El sol, al ascender, lo ilumina todo, es decir, hace visible el mundo.
5. Al inhalar hay un movimiento descendente del flujo de aire (*apāna*) que va de las narinas hacia el ombligo. La divinidad de la tierra, en general, se honra con una reverencia descendente para tocarla con las manos y la frente.
6. El *samāna* se refiere también a ese espacio fenomenológico que se siente en el estómago al detener la respiración después de una inhalación. Los textos de yoga suelen ubicar a este aliento vital en el estómago, o entre el abdomen y el centro del pecho.
7. Las llamas del fuego tienen un movimiento natural ascendente. Así, *udāna* es el aliento vital que en la fisiología sutil del yoga se eleva hacia el tope de la cabeza. Si la persona ha actuado bien en la vida, este aliento vital sale por la fontanela guiándola hacia un buen lugar. Hacia un mal lugar, si ha actuado mal, y hacia el mundo de los humanos si ha actuado de ambas maneras. (Véase *Praśna Up.* 3.7)
8. Las *Sāmkhya-kārikā* o *Las estrofas del sāmkhya* de Íśvara-kṛṣṇa es el texto central de la filosofía sāmkhya clásica. Suele entenderse como una filosofía complementaria a la filosofía del yoga de Patañjali porque elabora con mayor complejidad la metafísica dualista presupuesta en los *Yogasūtra*. En ambos sistemas de pensamiento se plantea la conjunción de un principio consciente

- y un principio no-consciente como el punto de partida de la existencia.
9. Véase por ejemplo *Śiva Saṃhitā*.
 10. Las funciones de los distintos vientos (*vāyu*) se describen claramente en la *Praśna-upaniṣad* 3.5–7 y en el *Yogasūtra Bhāṣya* 3.39.
 11. “El intelecto, el ego y la mente organizadora tienen cada uno un papel diferente, pero su función conjunta se expresa en los cinco vientos vitales, *prāṇa*, *apāna*, etc.” (*svālakṣyaṃ vṛttis trayasya saišā bhavatyasāmānyā sāmānyakaraṇavṛttih prāṇādyā vāyavaḥ pañca* || SK, 29)
 12. “*Praṇateh*” es el ablativo, singular, femenino de *praṇati* que significa inclinación, reverencia, doblarse hacia enfrente, obediencia (YD 1998, p. 206-207, 35–5, on SK 29). Ver traducción completa de estos pasajes en Funes, 2021, 86-87.
 13. *Sattva* es uno de los tres *guṇa* o cualidades de la materia que en la filosofía del yoga se refiere a la claridad intelectual y al deleite espiritual. *Rajas* es la cualidad dinámica de la materia y origen de la inquietud mental. *Tamas* es la cualidad inerte y burda de la existencia material y se manifiesta en la mente como ignorancia o miedo. (Véase *Yogasūtra Bhāṣya* II.18.)

Referencias

- Aurobindo, S. (2003). *The secret of the Veda* [El secreto del Veda]. Sri Aurobindo Ashram.
- Connolly, P. (1992). *Vitalistic Thought in India* [Pensamiento vitalista en India]. Sri Satguru Publications.
- Funes Maderey, A. L. (2020). The Power of Shared Breath: An Irigarayan Reading of Prāṇa in Vedānta and Sāmkhya Philosophies [El poder de la respiración compartida: Una lectura irigarayana del *prāṇa* en las filosofías vedānta y sāmkyha]. *Journal of Dharma Studies*, 3, 389-406.
- Funes Maderey, A.L. (2021). The Role of *Prāṇa* in Sāmkhya Discipline for Liberation [El lugar del *prāṇa* en la disciplina sāmkyha de liberación]. *Journal of Indian Philosophy*, 49, 81-103.
- Hariharānanda Āraṇya. (1983). *Yoga Philosophy of Patañjali* [Filosofía del yoga de Patañjali]. State University of New York Press.
- Haṭhapradīpikā*. (1998). *Haṭhapradīpikā of Svātmārāma* [Luz sobre el haṭha yoga de Svātmārāma] (Swami Dīgambarji y Raghunatha Shastri Kokaje, Eds.). Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti.
- Irigaray, L. & Marder, M. (2016). *Through Vegetable Being. Two Philosophical Perspectives* [A través del ser vegetal. Dos perspectivas filosóficas]. Columbia University Press.
- Praśna Upaniṣad* with Śaṅkara’s commentary. (1937). *Eight Upaniṣads with the Commentary of Śaṅkarācārya*. [Ocho Upaniṣads con el comentario del maestro Śaṅkara] (Swami Gambhīrānanda, Trad.; 2 vols.). Advaita Ashrama.
- Ṛgveda*. (1994). *Ṛgveda. A Metrically Restored Text with an Introduction and Notes* [El *Ṛgveda*. Texto restaurado métricamente con introducción y notas] (Barend Van Nooten y Gary Holland, Eds.). Harvard University Press.
- Sāmkhyakārikā*. (1979). *Classical Sāmkhya. An Interpretation of its History and Meaning*. [Sāmkhya clásico. Una interpretación de su historia y significado] (Gerald James Larson, Trad.). Motilal Banarsidass.
- Seal, B. N. (1915). *Positive Sciences of the Ancient Hindus* [Ciencias positivas de los antiguos hindúes]. Longmans, Green & Co.
- The Shiva Samhita*. (2007). (James Mallinson, Trad.). Yogavidya.
- Upaniṣads*. (1998). *The Early Upaniṣads. Annotated Text and Translation* [Las Upaniṣads tempranas. Texto con anotaciones y traducción] (Patrick Olivelle, Trad.). Oxford University Press.
- Yogasūtra Bhāṣya*. Véase Hariharānanda.
- Yuktidīpikā*. (1990-1992). *Yuktidīpikā*. [La luz del discernimiento] (Shiv Kumar y Dāyananda Bhārgava, Trads.; 2 vols.). Eastern Book Linkers.
- Yuktidīpikā*. (1998). *The Most Significant Commentary on the Sāmkhyakārikā* [El comentario más importante sobre las estrofas del sāmkyha] (Albrecht Wezler & Shujun Motegi, Eds.). Franz Steiner.
- Zysk, G.K. (2007). The Bodily Winds in Ancient India Revisited [Los vientos corporales en la India antigua]. *Journal of the Royal Anthropological Institute*, 13, 105-115.

Ana Laura Funes Maderey (funesmadereya@easternct.edu) Profesora asociada de filosofía en el Departamento de Ciencias Políticas, Filosofía y Geografía de la Universidad Estatal del Este de Connecticut (ECSU) donde enseña las materias Filosofías de Asia, Filosofía del Yoga, Ética y Filosofía Feminista. Coeditó junto con Christopher Chapple el libro *Thinking with the Yogasūtra; Translation, Interpretation* [Pensando con el *Yogasūtra*; traducción e interpretación]. Es también autora de múltiples ensayos sobre sāmkyha y filosofía del yoga en revistas internacionales especializadas.

