

ESCUELA DE YOGA INBOUND

NOCIONES BASICAS DE SICOLOGIA VEDICA 2

(Muni Vyasa Das)

A modo de introducción

El siguiente documento se conforma como un resumen muy básico, comprendiendo la bastedad del conocimiento védico en cuanto a los aspectos relacionados con la sicología (ya hablamos de sicología en su acepción más pura: el estudio del alma), pero que pretende ser claro en tratar de explicar como funciona el aparato sutil, esto, para dar al estudiante de yoga inbound una base de comprensión para ser aplicada a las distintas materias de estudios y manejo de conceptos y alcance de las prácticas en este nivel.

Los textos sobre los que se fundamenta este escrito van desde El Bhagavad Gita tal como es y El Srimad Bhagavatam (srila Prabhupada), La Ciencia Confidencial del Bhakty yoga (Srila Sridhara Maharaj), El Arte del Sadhana (Srila Puri Maharaj) , Las funciones del Alma (Srila Bhaktivinoda Thakur) y el Yoga Sutra (Patanjali).

La gracia de entender un funcionamiento psicológico desde la perspectiva védica radica, fundamentalmente, en su carácter holístico, al entender al ser como un todo constituido de varios aspectos tanto físicos, mentales y sutiles del orden trascendente, y difiere de la oficialidad occidental al comenzar su objeto de estudio en los asuntos relacionados con el Atma o alma, es decir, con aquella parte de la existencia que la justifica y que es obviada en la sicología formal .

En lo cierto, por sobre todo nos centraremos en describir el aparato mental de un modo sencillo y sin profundizar en otros asuntos relacionados tales como: el concepto de Karma, Modalidades de la naturaleza, tipos de conciencia, las propensiones básicas de la naturaleza humana y otros, los cuales constituyen en si análisis más completos que pasaremos por alto en esta ocasión.

Esperando que todo este conocimiento les sea de provecho, damos pie a lo que sigue.

LOS TRES CUERPOS

El Ser esta constituido por tres cuerpos, uno de carácter trascendental y dos de carácter material:

- 1- Karana Sharira (alma)
- 2- Linga Sharira (cuerpo sutil o mental)
- 3- Sthula sharira (cuerpo burdo o material)

EL CUERPO TRASCENDENTAL

El primero es conocido con varios nombres védicos: KARANA SHARIRA (cuerpo causal, pues es el que origina los efectos), NITYA SHARIRA O ANANDAMAYA KOSHA, y hacen alusión al aspecto más relevante del ser: El ALMA.

En lo cierto, es este cuerpo el que determina y sostiene a los otros dos, pues el NITYA SHARIRA (cuerpo eterno), contiene al AHAM , verdadero ego o personalidad, comprendiendo que aquello que nosotros llamamos actualmente nuestro ego o personalidad, no es más que una construcción relativa y momentánea de características síquicas, determinadas por diferentes circunstancias, pero que no poseen una cualidad de duración en el tiempo pues, es factible de ser aniquilado.

Por el contrario, El AHAM o ego real sustentado en el Alma, posee las características propias del ANANDAMAYA KOSHA (cobertura de éxtasis), es decir: SAT o eternidad, CIT o conciencia pura y conocimiento, ANANDA éxtasis y felicidad, estos tres elementos son los que conforman al alma o al ser original que somos. Detallando estos aspectos, podemos argüir que las características que definen al Ser, en su más profunda escala, se fundamentan en ellos, pues cada uno aporta un sentido a la entidad primordial, a saber:

Elemento SAT de eternidad: dota al Ser de permanencia, entonces lo hace real, pues lo diferencia de lo momentáneo o ilusorio. Lo verdadero se sustenta en la constancia, de allí que para que algo resulte considerado verídico, debe estar y permanecer estando.

Elemento CIT de conciencia: establece el sentido de identidad, al ejercer, por medio del conocimiento, el sentido de conciencia, esto es: me auto-identifico a partir de saberme diferente de un medio que me rodea, pero del cual estoy “separado” (aplicación de conocimiento), he aquí lo consciente.

Elemento ANANDA de gozo: aporta la motivación, es decir: se que SOY y ESTOY, pero ¿para que?, y he aquí el sentido del existir: para el ananda, para la felicidad, la existencia se justifica en ello; no el Ser por el Ser, más bien: el Ser por el placer.

Ahora, puesto que aquí las motivaciones son del orden trascendental, carentes por completo del sentido de identificación con un cuerpo y una mente físicos, al hablar de placer, nos hallamos frente a una realidad que dista radicalmente de la lujuria (disfrute egótico sin control, sustentado en los sentidos), y por ello, debemos situarnos en un nivel de comprensión del gozo profundo.

Por ello, la sabiduría del Veda plantea la existencia del PREMA, el amor puro, como aquella acción generadora de máximo placer, sostenida en una total entrega hacia dar gozo, ser un instrumento de la felicidad para otro, puesto que en tal acción se obtiene el

éxtasis más elevado, verdad rotundamente contraria a la búsqueda del placer basado en el propio disfrute como objetivo (disfrute del cuerpo y la mente material). Ahora, se nos explica que el PREMA alcanza su total expresión al situar como objetivo de la entrega de la felicidad, a la mismísima fuente del amor y el placer, y ya que tal situación implica intercambio, es decir, relación, y entendiendo que una relación es solo posible entre dos seres como mínimo, nos vamos percatando de la existencia personal de dicha fuente de amor y placer, védicamente dicho: la suprema personalidad o identidad. .

Así se comprende que el amor puro, como la más absoluta manifestación del éxtasis, se alcanza en la relación que se establece entre el Ser, como partícula atómica de identidad o JIVA, o alma en buen castellano, y El Ser Supremo, o BHAGAVAN (el poseedor de todas las opulencias y características en su totalidad) así llamado también DY AUS, El Cielo (palabra sánscrita que se pronuncia Dyos, pues en esta lengua la unión de la vocal A y U se convierte en O), o “Padre del cielo”, Dyaus-pitar. Evidente se hace el origen del vocablo castellano Dios.

Hasta aquí, una breve y básica reseña de estos aspectos tan vitales.

LA EXPERIENCIA DEL MUNDO MATERIAL

Entramos en tierra derecha: entender al ser desde la perspectiva de nuestra actual vivencia, por lo menos estructuralmente hablando, y para ello debemos intentar comprender que: la existencia de una realidad como esta que conocemos, así llamada: material, también se enmarca como una experiencia del Ser o alma, fundamentada en el mismo objetivo primordial. Y la bastedad de la creación en su totalidad es tan inmensa, que permite una variedad de vivencias, dentro de las cuales encontramos la de nuestro mundo, la de nuestro universo con sus leyes y aspectos propios. Pero también es necesario interiorizar el hecho de aceptar que al mismo tiempo otras experiencias, con sus propias leyes y características, se suceden.

Bueno, a continuación, daremos un vistazo a los efectos necesarios para *vivir la experiencia del mundo material*, y explicar los cuerpos necesarios para desenvolverse en este plano, completando la exposición de: La estructura del Ser.

CIDABHASA

Hablamos aquí de un mecanismo llamado cidabhasa o sombra de conciencia. Para que el alma se desenvuelva en el mundo material, realidad de leyes y aspecto completamente distintos a los suyos, es necesario que “se piense” como cuerpo (físico y sutil).

A ese estado de confusión, o reflexión confusa de conciencia, por el que pasa el alma que va a vivenciar el plano burdo, se le llama cidabhasa.

De esta manera El Chit puro queda cubierto y así puede aparecer la identificación con la materia, lo que da pie al surgimiento del cuerpo sutil.

EL CUERPO SUTIL

El segundo cuerpo, en orden descendente, es el LINGA SHARIRA, el cuerpo sutil o mental.

Para que el alma pueda desempeñarse en el campo de las experiencias materiales, necesita de las herramientas que le permitan percibir esta otra naturaleza distinta a la suya, pues recordemos que el Alma (Jiva o Atma) posee características distintas a la materia burda (por ejemplo, es eterna y la materia nace y muere), entonces estas herramientas son los otros dos cuerpos que le posibilitan vivir esta otra realidad.

El LINGA SHARIRA o cuerpo sutil, posee dos grandes facultades:

1- BAHYA KARANA: Órgano sutil externo, responsable de las sensaciones y la sensibilidad, subdividido en dos funciones:

a) INDRIYAS u órganos de los sentidos: permiten percibir el mundo a través de los cinco sentidos de conocimiento (JÑANENDRIYA): Vista, oído, tacto, gusto, olfato; y los sentidos de acción (KARMENDRIYA):

Aprehensión (tomar), expresión oral, deambulación, excreción y procreación.

b) TANTAMATRAS u objetos de los sentidos: el sonido (sabda), la forma (rupa), el tacto (sparsa), el sabor (rasa), el aroma (gandha).

Recordemos que estas facultades no son de orden material burdo, no es factible encontrarlas en el cuerpo, por ejemplo, en el cerebro, pues son de material sutil, más fina que la carne, pero más densa que el espíritu (atma). Pero son estos sentidos sutiles los que determinan a los materiales, es decir: existe Rupa (forma), capaz de ser percibido por la vista, y esto posibilita que el cuerpo desarrolle el órgano Ojo.

La segunda gran facultad del LINGA SHARIRA es:

2- ANTAHA KARANA: órgano sutil interno, responsable de la construcción del pensamiento, las emociones, la memoria y del conocimiento. Recibe la información aportada por el Bahya karana. Se subdivide en cuatro funciones principales:

a) CHITTA: conciencia empírica y memoria material, podríamos decir que se trata de una manifestación pervertida del CIT o conciencia real, en cuanto cubre al Ser original (JIVA) a partir de la intervención del CIDABHASA y lo provee de una conciencia material, capaz de identificarse con los mecanismos y procesos del cuerpo físico y sutil-mental. Además, es el depósito síquico y su función es recordar y guardar información en la forma de:

1- VASANAS deseos o impregnación de experiencias pasadas, semillas de tendencias que pueden manifestarse en la personalidad.

2- SAMKALPAS o deseos, se trata aquellos VRITTIS o percepciones que no son procesadas directamente por buddhi y ahamkara, (son percibidas a nivel subconsciente) pero que pueden surgir en el futuro, cuando se den las condiciones para desarrollarse (karma).

3-SAMSKARAS o estructuras mentales, aquellas tendencias o formas de pensamiento que determinan mi actual personalidad o ahamkara.

En CHITTAS encontramos aquellos aspectos relacionados con el karma, en sus distintas manifestaciones: aquellos que condicionan características actuales, aquellos que aguardan manifestarse en el futuro, aquellos que estoy generando para próximas vidas, etc.

También aquí hallaremos las emociones y la primera reflexión de ego material también conocida como ASMITA o noción de Yo y Mío. Este Asmita corresponde a la auto percepción confundida, luego de cidhabasa, tras haber perdido su identidad aham, entonces se identifica con una estructura mental, Citta. Asmita tiene su símil en el subconsciente o inconsciente.

b) BUDDHI: o VIJÑANAMAYA KOSHA, la inteligencia material, con capacidad de discriminación y análisis profundo, y todas las facultades intelectuales, además es el lugar donde se asienta el conocimiento, ya sea diversificado u objetivo. Tiene la noción de reflexión y crea la conciencia de realidad y mundo que nos rodea, (deja de ser el mundo de sensaciones para convertirse en mundo de objetos o realidad objetiva): al reflexionar, entiende la existencia de los objetos y la diferencia que hay entre ellos y ella misma como sujeto, aquí aparece el ahamkara o yo falso corporal (desdoblamiento de la representación sujeto y objeto).

Se reconocen cinco características activas de bhuddi:

Samsayah: la duda, necesaria para buscar la certeza.

Viparyasah: comprensión errónea (no comprobable).

Niscayah: comprensión correcta (comprobable).

Smrtih: mecanismo de memoria (ligado a Chitta).

Svapah: o sueño, estado de descanso de la inteligencia y generador del proceso onírico.

Otra importante facultad de Buddhi es Manana (reflexión y determinación) y permite la meditación aguda en un tema esencial y la capacidad para determinar la naturaleza de las cosas.

c) MANAS: o MANOMAYA KOSHA, es la mente en sí, en directa relación con los sentidos, pues es la que recibe la información que ellos envían, a partir de tres procesos: atención, selección básica (por gusto o rechazo) y síntesis. Manas realiza un primer manejo de las sensaciones enviadas por el BAHYA KARANA, convirtiéndolas en percepciones (ideas o pensamientos) o VRITTIS que son luego procesadas por la inteligencia o Buddhi de un modo más acabado. También transmite la información proveniente del ego falso y la inteligencia hacia el cuerpo, para que actúe, pero no lo hace de modo directo, sino a través del PRANA. Manas no posee conciencia de sus contenidos, literalmente no sabe lo que hace, solo realiza operaciones lógicas de atención, selección y síntesis. Es posible de dividir su estado de atención en 5 etapas:

Kshipta: atención dispersa y diseminada, con ausencia de paciencia y e inteligencia.

Mudha: atención con torpeza y olvido, en cuanto está enfocada sólo en satisfacer las necesidades sensoriales de orden material y relativas.

Vikshipta: atención que varía de estados atentos a estados distraídos con torpeza, donde se es capaz de entender principios sutiles y trascendentales, pero por un tiempo limitado.

Ekagrata: atención concentrada en un solo punto a la vez, de este modo hay control de los pensamientos y se posibilita un estado más profundo de meditación en aspectos trascendentes.

Niruddha: completo control de la atención en el Ser, por lo tanto la mente deja de actuar, ya no necesita de elementos externos, y muy por el contrario, esta en completamente atenta a lo trascendente.

- d) AHAMKARA: o ego falso corporal, en cuanto no es el AHAM real, sino una personalidad construida a partir de la relación con lo material y el apego que surge de ello, así este ahamkara se olvida de su carácter trascendental (como alma), y se confunde con los asuntos mundanos. Surge de buddhi o inteligencia, pues al entenderse diferente del mundo que la rodea, y ante la imposibilidad de aprehenderse a si misma como objeto, buddhi busca un ser objetivo, en este caso la mente y el cuerpo, y lo interpreta como YO, en este proceso se introduce la AVIDYA o ignorancia que le lleva a olvidar su carácter original.

PRANAMAYA KOSHA

O envoltura de prana o pránica, es el nexo entre el cuerpo sutil (linga Sharira) y el cuerpo físico (Sthula Sharira), convirtiendo la información síquica en energía bio-eléctrica, capaz ya de actuar directamente sobre los órganos del cuerpo burdo. Es una suerte de replica energética, que a través de los NADIS y CHAKRAS (centros y conductores sutiles) permite que fluya el aire vital o prana traduciéndose en bio-electricidad a la hora de relacionarse con el cuerpo físico, ya sea a través el sistema nervioso, cerebro, glándulas, corazón y médula espinal, entre otros.

Los CHAKRAS son centros sutiles y transformadores, capaces de convertir energía puramente síquica en física, por ello conectan al linga sharira con el sthula sharira (cuerpo burdo), a su vez, cada chakra se relaciona con los NADIS o conductores, y son ellos, los nadis, quienes transportan los impulsos sicofísicos a los diferentes órganos y partes del cuerpo, provocando una reacción determinada. Los nadis se dividen de dos tipos:

1-Los nadis sutiles: conformados de materia energética y que a su vez se subdividen en: *manovahi nadis* o nadis mentales (relacionados con el funcionamiento de *manas*); y *chittavahi nadis* o nadis relacionados con el aspecto memoria-emoción (*chitta*).

2-Los nadis ordinarios: canales físicos de energía, aquí encontramos a los meridianos (acupuntura), los músculos, los nervios, las corrientes de los sistemas linfáticos y cardiovasculares (venas y arterias).

Los chakras se sitúan en la columna vertebral, mientras que los nadis se distribuyen por todo el cuerpo, se reconocen 72.000 nadis diferentes.

A grandes rasgos, mencionamos los 7 chakras y algunas de sus relaciones:

- 1-MULADHARA : ubicado en el plexo sacro, en la base de la columna, se relaciona con las glándulas suprarrenales, controla el sistema óseo, el linfático, y la eliminación de desechos.
- 2- SVADHISHTHANA: plexo lumbar, región de los genitales, se relaciona con las gónadas, controla el sistema reproductivo y la asimilación.
- 3- MANIPURA: en el plexo solar, hacia el ombligo, relacionado con el páncreas, controla músculos y sistema digestivo.
- 4- ANAHATA: plexo cardiaco, corazón, en relación con el timo, controla el sistema inmunológico, la respiración y la circulación.
- 5- VISHUDDHA: plexo cervical, sector de la garganta, unido a las tiroides, controla el crecimiento y metabolismo.
- 6- AJNA: plexo de la carótide, en el entrecejo, dice relación con la pituitaria, controla el sistema endocrino.
- 7- SAHASRARA: cerebro, en la parte superior del cráneo, se relaciona con la glándula pineal, controla es sistema nervioso.

STHULA SHARIRA

O ANNAMAYA KOSHA, es el cuerpo físico en si, constituido por los MAHABHUTAS o cinco elementos primarios: agua, tierra, fuego, aire y éter (espacio), esto entendido de un modo general, pues encontraremos la presencia de ellos como estructuradores de los diferentes aspectos que lo conforman, por ejemplo: La presencia de la tierra (minerales) en el sistema óseo, la capacidad de generar calor (fuego), el agua en la sangre, etc. Un análisis más profundo lo realizaremos bajo la perspectiva del ayurveda.