



**NÚMERO 25**

**Octubre 2017**

**BUENOS AIRES**

**ISSN 1669-9092**

---

## **PLATÓN Y EL YOGA**

**John Bussanich<sup>1</sup>**

**Traducción: © Daniel López Salort**

*Originalmente publicado en Universe and Inner Self in Early Indian and Greek Thought, Ed. Ricard Seaford, Edinburgh University Press Ltd., Edimburgo, 2016.*

Platón y las tradiciones yóguicas del sur de Asia proponen varios objetivos soteriológicos –divinización, *nirvāṇa*, la identidad de *ātman* y *brahman*, y la soledad

---

<sup>1</sup> Dr. En Filosofía, Stanford University. Actualmente desarrolla sus actividades en University of New Mexico, Albuquerque, USA. Sus investigaciones se centran sobre las concepciones de la sabiduría, la filosofía como modo de vida, y los temas místicos en los presocráticos, Sócrates, Platón, y los neoplatonistas. Otras áreas de su interés incluyen la filosofía comparativa y la filosofía y el misticismo en Asia del Sur. Ha publicado *Philosophy and salvation in greek religion*, *The One and its relation to Intellect in Plotinus*, y *Ancient Philosophy After Aristotle*.

yóguica (*kayvalya*) – y sus métodos prescritos para alcanzarlos presentan sorprendentes similitudes. Además de la vida correcta y las creencias correctas, la meditación y la contemplación son valorizadas como medios esenciales para la deconstrucción de la persona empírica. Mientras la importancia atribuida a dichas prácticas está ampliamente reconocida en el sur de Asia, el prominente intelectualismo de los diálogos platónicos y los estudiosos de Platón ha oscurecido la centralidad existencial de la práctica de la interioridad y la tranquilidad para los filósofos que aspiran ‘llegar a ser como dios tanto como sea posible’ (*Teeteto*. 176b1-2)<sup>2</sup>. El objetivo de este capítulo es destacar esta dimensión del modo de vida platónico demostrando las afinidades con la praxis meditativa del sur de Asia.

Los platonistas y los yoguis indios abrazan un modo de vida que integra los aspectos cognitivos y afectivos de la naturaleza humana en un camino que elimina la ignorancia y el sufrimiento a través de la purificación y simplificación de la consciencia. En la formulación de Hadot, los pensadores griegos practicaron el arte de vivir como

una actitud concreta y un determinado estilo de vida, el cual compromete la totalidad de la existencia. El acto filosófico no está situado meramente en un nivel cognitivo, sino en el del sí mismo y el ser. Es un progreso que nos causa ser más completos, y nos hace mejores. Es una conversión que pone toda nuestra vida al revés, cambiando la vida de la persona que lo atraviesa. Asciende al individuo de una condición inauténtica de vida, oscurecida por la inconsciencia y acosado por la preocupación, a un estado auténtico de vida, en el cual se obtiene la consciencia de sí mismo, una visión exacta del mundo, paz interior y libertad<sup>3</sup>.

Comenzaré con los principios general que subyacen en las prácticas yóguicas indias.

- El más alto conocimiento no puede ser comunicado por la palabra escrita, sino que más bien debe ser transmitido oralmente, o aun en silencio, del maestro al discípulo en conjunción con la práctica de la meditación.
- Psicología es equivalente a cosmología: la jerarquía de los estados de consciencia es paralelo a la estructura básica del cosmos.
- La obtención de progresivos estados superiores de consciencia depende de dos tipos de práctica meditativa: una que aquieta la mente y calma las pasiones y otra que inculca sabiduría a través de la experiencia directa de un conocimiento de verdades trascendentes.

---

<sup>2</sup> Annas J., *Platonic Ethics, Old and New*, Ithaca, NY: Cornell University Press, 1999, y Sedley, D.: *The Ideal of Godlikeness*, in G. Fine (ed.), *Plato 2: Ethics, Politics, Religion, and the Soul*, Oxford: Oxford University Press, 2000, 309–28, dan valiosas consideraciones sobre la divinización, pero ignoran las prácticas que contribuyen a obtener la condición divina.

<sup>3</sup> Hadot, Pierre. (1995). *Philosophy as a Way of Life*. (Michael Chase, Trans.) Oxford: Blackwell, p. 82-3.

- La meditación ayuda a deconstruir la personalidad empírica, removiendo las uniones externas y apegos para revelar un yo subyacente o una realidad indiferenciada.
- La iluminación implica la liberación del ciclo de nacimientos y muertes.

El compromiso de estos principios es la base de la teoría y la práctica de la meditación en los *Upanisads* iniciales y medios, la temprana literatura canónica budista, en el *Mahābhārata*, y en los *Yoga Sūtra* (centurias tercera-cuarta de N.E.). Este último esquematiza detalladamente el pensamiento brahmínico en su bien conocida formulación del yoga de los ‘ocho miembros’ (*aṣṭāṅga*). Los ocho miembros son las abstenciones, observancias, postura, control de la respiración, retraimiento de los sentidos, concentración, meditación, y absorción (*yama-niyama-āsana-prāṇāyāma-pratyāhāra-dhāraṇā-dhyāna-samādhayo ‘ṣṭāv aṅgāni*. YS 2.29)<sup>4</sup>.

Tanto en las tradiciones yóguicas budhistas como hindúes, los aspirantes comienzan con la cultivación de las virtudes, el correcto vivir, y la aceptación de los puntos de vista correctos, guiados por la fe en las verdades transmitidas en las escrituras o en la autoridad de las tradiciones. La fe (en sánscrito *śraddhā*, en pali *saddhā*) en el *dharma* del Buddha y en la comunidad (*sanga*) y la confianza vedántica en las ‘grandes sentencias’ (*mahāvākyas*), tal como ‘tú eres eso’ y ‘*ātman* es *brahman*’, proveen puntos de partida para la reflexión y forjan un camino de vida. En la concisa formulación de Śāntideva: ‘Quien desea cerrar la pena, y arribar a la felicidad final, debe plantar la fe firme como raíz, y sujetar la mente a la iluminación’<sup>5</sup>. *Śraddhā* es una virtud multifacética que comprende las creencias sobre la condición humana como fue enseñada por el Buddha y confía en los beneficios espirituales que se logran por la práctica del *dharma*.

Progresos en la vida correcta a través de las abstenciones y las observancias es una precondition para el control de los siguientes miembros del yoga. Similarmente, en los *Upanisads* uno comienza con la conducta ética y aquietando la mente. Los estudiantes védicos deben practicar ascetismo (*tapas*), auto-control (*dama*) y tranquilidad (*śama*), mantener la rectitud (*rtá*), y los estudios védicos y la oración. (TU 1.9). Verdaderamente, todas las virtudes son consideradas formas de *tapas* (*Mahānār. Upanisads*. 8). Los *Upanisads* proponen un ascetismo interior en la forma de uncir (*yoga/yukta*), por ejemplo, controlando los sentidos, y la concentración (*dhyāna*) como medios de logro directo del conocimiento experiencial (*jñāna*) de la verdad revelada de que *ātman* es *brahman*, resumido en la fórmula ‘Yo soy *brahman*’ (*brahmāsmi*). Aquietando directamente la mente externa, o *manas*, la cual opera a través de los

---

4 Las traducciones de los *Yoga Sūtras* son de Bryant, *The Yoga Sūtras of Patañjali: A New Edition, Translation, and Commentary*, San Francisco: North Point Press. 2009.

5 Kapstein, M.: ‘*Stoics and Bodhisattvas: Spiritual Exercise and Faith in Two Philosophical Traditions*’, p. 107, en S. Clark, M. McGhee and M. Chase (eds), *Philosophy as a Way of Life Ancient and Modern. Essays in Honor of Pierre Hadot*, Oxford: Blackwell, 99–115, 2013.

sentidos orgánicos (*indriya*), instala una centralidad y tranquilidad, las bases psico-físicas de *dhyāna*. Es decir, los miembros medios de Yoga Sūtra 2.29 – *pratyāhāra* (retiro de la mente de los objetos de los sentidos y de los sentidos), *dhāraṇā* (concentración, fijación de la mente en un objeto), y *dhyāna* (Pali: *jhāna* = meditación o concentración) – formula las prácticas que aparecen originalmente en los *Upanisads*<sup>6</sup>. Tales prácticas cesativas calman la mente y preparan al aspirante para entrar en estados raros de *samādhi* (absorción, trance, éxtasis), la yóguica *kaivalya* (soledad), y las *dhyānas* budhistas (concentraciones o absorciones) que llevan al *nirvāṇa*. Se puede argumentar que, a medida que más se avanza en los ejercicios espirituales que trascienden la vida cotidiana, sus implicaciones éticas están limitadas o que ellos son egoístas<sup>7</sup>. Sin embargo, en orden a discernir el corazón de las filosofías éticas basadas en la purificación y la concentración interior es necesario poner entre paréntesis las suposiciones de nuestras modernas éticas individualistas y activistas.

Quizás en el más antiguo párrafo de los *Upanisads* sobre el conocimiento y la concentración se especifica: ‘Quien conoce esto permanece calmo, sereno, quito, paciente y concentrado (*samāhita*). Ve el sí mismo (*ātman*) en él mismo y todas las cosas como el ser (BU 4.4.23). Un texto posterior agrega:

Ningún hombre que no se abstiene de los malos actos, ninguno que no esté en paz, ninguno que no esté concentrado, ninguno cuya mente no haya devenido en paz, obtendrá estos medios de conocimiento. (*Katha Upanisad*, 2.24)<sup>8</sup>

En los *Upanisads* el primer grado de la concentración comprende la calma de la mente dirigida a lo externo:

Cuando las cinco percepciones están dormidas con la mente (*manas*), y ni aun la mente más alta (*buddhi*) se resuelve a sí misma, ellos llaman esto el más alto estado. Esto es considerado yoga, el firme control en la concentración (*dhāraṇā*) de los sentidos de los órganos. Entonces uno es libre de las distracciones, porque el yoga es el origen y el fallecimiento. (*Katha Upanisad*, 6.10–11)<sup>9</sup>

---

6 *Pratyāhāra* es sostenida por la vida doméstica de los estudiantes védicos, en ChU 8.15.

7 Steven Collins admite que para los budhistas el *nirvāṇa* no es un fenómeno moral, aunque es el *summum bonum* (1998: 155). Considera que la compasión por todos los seres sintientes expresa la preocupación ética general de la meditación. En: *Nirvana and other Buddhist Felicities: Utopias of the Pali imaginaire*, Cambridge University Press, 1998.

8 Traducción al inglés de Hume, R.: *The Thirteen Principal Upanisads*, Oxford: Oxford University Press, 1921, p. 350.

9 Las traducciones al inglés de los *Upanisads* son de Olivelle, P.: *Upanisads*, Oxford World's Classics, New York: Oxford University Press, 2008, a menos que se indique lo contrario.

El *Katha Upanisad* también emplea la dinámica imagen del carro del sí mismo, la cual es similar al carro del alma en el mito<sup>10</sup> del *Fedro* de Platón, para representar cómo la parte más alta de la mente aquietada dirige la mente dirigida a lo externo:

3. Conoce el sí mismo como un jinete a su carro,

y el cuerpo, como simplemente el carro.

Conoce el intelecto (*buddhi*) como el auriga,

y la mente (*manas*), como simplemente las riendas.

4. Los sentidos, dicen, como los caballos,

y los objetos de los sentidos como los caminos alrededor de ellos.

...

5. Cuando un hombre carece de entendimiento (*vijñāna*),

y su mente (*manas*) no está nunca controlada (*ayukta*);

sus sentidos no lo obedecen,

como locos caballos, un auriga.

8. Cuando un hombre tiene entendimiento,

está atento y siempre puro;

él ha alcanzado el grado final,

del cual él no renacerá nuevamente. (KaU 3.3–8).

El *Śvetāśvatara Upaniṣad* ofrece un relato similar en un clave teísta<sup>11</sup>. Unida a la mente del yogui lleva los pensamientos a los cielos (2.1.-3): 'Cuando él conserva su cuerpo derecho...y trae los sentidos junto con su mente en su corazón, un hombre sabio cruzará todos los ríos espantosos con el bote consistente de la formulación (*brahman*)' (2.8); 'el hombre que practica yoga controla aquí la verdadera naturaleza de *brahman*, él está libre de todos los grilletes, porque él ha conocido a Dios, no nacido, no cambiante e inmaculado por todos los objetos' (2.15).

---

10 Sobre el alma como imagen del carro en las dos culturas ver: Alexander S. W. Forte and Caley C. Smith, *New riders, old chariots: poetics and comparative philosophy*; Jens Schlieter: *Master the chariot, master your Self: comparing chariot metaphors as hermeneutics for mind, self and liberation in ancient Greek and Indian Sources*; y Paolo Magnone: *Soul chariots in Indian and Greek thought: polygenesis or diffusion?*, en: *Universe and Inner Self in Early Indian and Early Greek Thought*, Ed. Ricardh Seaford, Edinburgh University Press, Edinburgh, 2016.

11 Además de *dhyāna*, otro término en los Upanisads para meditación es *upāsana*. Bader consigna que *upāsana* es más devocional que *dhyāna*. Típicamente, especifica un punto de meditación en una deidad, asociado con la autodedicación y entrega, despertando así el corazón. En Jonathan Bader: *Meditation in Śankara's Vedānta*, New Delhi: Aditya Prakasan, 1990, p. 40.

El *Mahābhārata* clarifica la distinción entre la mente más baja y la más alta: ‘La mente (manas) viaja lejos y se mueve en varias direcciones; su esencia es el deseo y la incertidumbre. Pero cuando la persona cuya mente está bien controlada las experiencias felices son tanto en este mundo como en el de más allá’ (12.194.37)<sup>12</sup>. El *Mahābhārata* también explica la interdependencia de la ética y las virtudes contemplativas: ‘La verdad (*satya*), tendiendo al fuego sagrado, viviendo en lugares aislados, la meditación (*dhyāna*), el ascetismo (*tapas*), la restricción (*dama*), paciencia (*ksanti*), libre de odios, moderación en el comer, retirados los sentidos de sus objetos, controlada el habla, y en paz’ (12.196.10–11)<sup>13</sup>.

El Canon Pali Buddhista articula los grados de la praxis meditativa más precisamente que los primeros textos brahmínicos. La meditación es un componente esencial del camino budhista, el cual comprende la conducta correcta (*śīla*), la concentración (*samādhi*) y la sabiduría (*prajñā*). Los últimos dos puntos del noble óctuple camino son la atención plena (en sánscrito *smṛti*, en pali *sati*), y la concentración (*samādhi*), respectivamente (el esquema influencia el yoga de ocho miembros de Patañjali). La intencionalidad moral y la atención plena, las cuales son piedras angulares de la enseñanza del Buddha, combinadas con la concentración producen ‘la salud emocional, haciendo al practicante mucho menos deseoso de querer violar los compromisos de la disciplina moral’<sup>14</sup>. ‘Porque el Buddha argumenta que la pérdida de sabiduría y la disciplina mental resulta en una conducta que lleva al sufrimiento tanto de uno mismo como de otros, las tradiciones budhistas han entendido *prajñā* –la sabiduría y la percepción de la naturaleza de la realidad-, y el *samadhi* –la disciplina mental y la capacidad para la atención hacen posible la ecuanimidad- como moralmente significantes’<sup>15</sup>. El poder y el valor atribuidos a la introspección y el desapego no es un signo de egoísmo. Más bien, otros aspectos de las virtudes que florecen con la auto-abnegación.

La meditación budhista está diseñada para remover el espejismo cognitivo causado por el dogmatismo, la duda y la ignorancia, y las turbulencias emocionales despertadas por los deseos. Reflejando su significado literal, ‘conduciendo al ser’, *bhāvanā* induce los estados mentales y físicos armoniosos. El Canon Pali caracteriza muchos tipos de meditación, algunas derivadas de la propia experiencia del Buddha, otras de fuentes brahmínicas o no-védicas. De los encuentros del Buddha con dos maestros, antes de su despertar, Ālāra Kālāma y Uddaka Rāmaputta, él aprendió dos

---

12 Wynne Alexander, *Mahābhārata, Book Twelve, Peace Volume Three: The book of liberation*, New York, NJ: New York University Press & JJC Foundation, 2009, p. 179.

13 *Op. Cit.*, 2009, p. 199.

14 Goodman C.: *Buddhist Meditation, Theory and Practice*, en S. Emmanuel (ed.), *A companion to Buddhist Philosophy*, John Wiley & Sons, 2013, p.555.

15 William Edelglass, *Western Buddhist Ethics and Western Moral Philosophy*, en S. Emmanuel (ed.), *A companion to Buddhist Philosophy*, John Wiley & Sons, 2013, p. 476.

meditaciones de cesación – una sobre la ‘esfera de la nada’ y otra sobre la ‘esfera de ni la percepción ni la no-percepción’. Él proclamó que ninguna de ellas lo llevó a la liberación. Wynne argumenta que estas prácticas meditativas derivan del Brahmanismo temprano,

El objetivo del cual fue pensado como un estado no-dual de meditación idéntica al estado no-manifestado de Brahman. En el temprano yoga brahmínico, la liberación fue pensada para anticiparse a un trance meditativo que haya ido más allá de la posibilidad de cognición, un estado en el cual la división sujeto/objeto ha sido disuelta... El adepto, a través de su trance meditativo, anticipa en vida lo que él realizará en la muerte, la fuerza no-dual de la creación<sup>16</sup>.

Algunas prácticas yóguicas pre-buddhistas fueron aceptadas probablemente por el Buddha y reformuladas en un nuevo esquema, mientras que otras fueron rechazadas.

Fuentes pali atribuyen al Buddha el descubrimiento y el dominio de cuatro estados de concentración (sánscrito *dhyānas*, pali *jhānas*), las que llevan al descubrimiento de las Cuatro Nobles Verdades. En *Dīgha Nikāya 16* el Buddha entra sucesivamente en las *dhyāna* de las cuatro esferas con formas, y luego de las cuatro esferas sin forma, y por lo tanto resume sucesivamente las cuatro formas de meditación. Después de reingresar y luego abandonar la cuarta *dhyāna*, él entró en el *nirvāṇa*. Puesto que la cuarta *dhyāna* representa un estado avanzado de cesación y es seguida por la entrada en el *nirvāṇa*, para los budhistas la cesación de la actividad mental no es un fin absoluto en sí mismo<sup>17</sup>.

Encontramos aquí un esquema articulado de dos tipos de meditación. Las *dhyānas* forman una serie progresiva de cuatro meditaciones calmas (en sánscrito: *śamatha*, en pali: *samatha*), cuyos objetivos es el *samādhi*. El segundo tipo es la meditación (sánscrito: *vipāśyanā*, pali: *vipasannā*), cuyo objetivo es la sabiduría o percepción. (sánscrito: *prajñā*, pali: *paññā*). Mientras *śamatha* calma y purifica emociones, *vipāśyanā* erradica las impresiones kármicas (*saṃskāras*) y las suciedades (*āsrava*), llevando a la liberación<sup>18</sup>. Como las enseñanzas fueron sistematizadas, las mayores autoridades dieron prioridad al cultivo de la percepción sobre la práctica de la

---

16 Wynne, Alexander: *The Origin of Buddhist Meditation*, London y New York, Routledge. 2007, p. 108.

17 Ver la distinción entre iluminación y *nirvāṇa* final en Collins, Steven: *Nirvana and Other buddhist felicities. Utopias of the pali imaginative*, Cambridge University Press, U.K., 1998, p. 147ff.

18 Sobre la interacción entre *dhyānas* y la iluminación budhista ver Collins, Steven: *Op. Cit.*, 1998, pp. 157–60, y Gombrich, Richard: *How Buddhism began: the conditional génesis of the early teachings*, School of Oriental and African Studies, London: Munshiram Manoharlal Publishers, 1996. Cap. 4.

concentración. Sin embargo, autores de influencia, como el gran santo tibetano Tsong Khapa, creyeron que las dos prácticas son complementarias.

Si no se conoce este sistema, alguna vez propuesto, 'si usted es un estudioso, solamente hace meditación analítica. Si usted es un buscador espiritual o un adepto, usted solamente hace meditación estabilizadora'. Este no es el caso, porque cada uno debe practicar ambas... usted debe usar el discernimiento para ambos de estos métodos de meditación. Si usted pierde o es deficiente en dicha meditación analítica, entonces no desarrollará la sabiduría inmaculada, la preciosa vida del camino<sup>19</sup>.

La meditación calma remueve progresivamente las contaminaciones (*klésas*) y los cinco obstáculos del deseo sensual, el odio, el letargo, la agitación/la depresión, y la duda<sup>20</sup>. Estos agitan la superficie de la mente, obscurecimiento su pureza subyacente, la cual se logra a través de ser calmo y tranquilo. Como Conze anota,

La concentración resulta menos del esfuerzo intelectual que del renacimiento de la totalidad de la personalidad, incluyendo el cuerpo, las emociones y la voluntad... antes de la concentración espiritual, lo que puede aún ser aprovechado, debemos haber aquietado por el tiempo que sea los cinco vicios, los que son conocidos como los cinco obstáculos y la observancia de las reglas morales deben... haber sido prácticamente automáticas<sup>21</sup>.

Igualmente, en los *Yoga Sūtras* (1.30–32), las perturbaciones mentales (*antarāya*) son removidas a través de la concentración y la unidireccionalidad, preparando la mente para la percepción: 'Sobre la destrucción de las impurezas como un resultado de la práctica del yoga, la lámpara del conocimiento surge. Esto culmina en el discernimiento discriminativo (*Yoga Sūtras* 2.28).

La calma budhista de la meditación toma muchas formas. Algunas prácticas proveen un inicial acceso de concentración, otras llevan al trance introvertido. Típicamente, uno comienza con la recolección o alerta total del Buddha, el Dharma, la Sangha, etc., o la muerte. Las cuatro *dhyānas* progresivamente concentran en una ampliada variedad de temas, tales como la respiración, la impermanencia y la corrupción del cuerpo, o las divinas permanencias (*brahmavihāra*): la bondad amorosa (*maitrī*), la compasión (*karuṇā*), la alegría empática (*muditā*) y la ecuanimidad (*upekṣā*). Los efectos éticos de cultivar estas cuatro actitudes positivas son evidentes para contrarrestar ciertos estados insalubres de la mente como la hostilidad, lo nocivo, la disatisfacción, la

---

19 Tsong Kha-Pa: *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment*, Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2000, p. 113.

20 Para los textos ver Shaw, S.: *Buddhist Meditation: An Anthology of Texts from the Pali Canon*, London: Routledge, 2006, p. 39-58.

21 Conze, E.: *Buddhist Meditation*, London: Unwin, 1956, p. 20.



envidia y la búsqueda de honor, las que llevan a obrar mal, y a la urgencia de distinguir unas de otras.

Los cuatro miembros de la *dhyāna* dividen la mente desde la esfera de los sentidos gruesos de los deseos y de los objetos de los sentidos (*kāmāvacara*), redirigiéndolos al reino de las formas puras o la materialidad sutil (*rūpāvacara*), y sobre la obtención de la cuarta *dhyāna*, la entrada en los reinos sin forma (*arūpāvacara*). Esto es probablemente, dice Gethin, que ‘la obtención de las cuatro sin forma... son presentadas como modificaciones y refinamientos de la cuarta *dhyāna*’, en el cual la serenidad y la calma de la mente es esencialmente completa<sup>22</sup>. Las obtenciones de las cuatro sin forma implican la cesación del pensamiento, sentimiento y aún de la respiración por la concentración en: el espacio infinito (5), la consciencia infinita (6), la nada (7), y ni la consciencia ni la no-consciencia (9).

Las *dhyānas* generalmente poseen estas características:

- a) Primera *dhyāna*: *vitarka* (pensamiento aplicado), *vicāra* (pensamiento prolongado, examen)<sup>23</sup>, alegría/arrebato físico (*pīti*), felicidad/beatitud mental (*sukha*), y direccionalidad (*ekaggatā*).
- (b) Segunda *dhyāna*: alegría (*pīti*) and felicidad (*sukha*), y centralidad (*ekaggatā*).
- (c) Tercera *dhyāna*: ecuanimidad (*upekṣā*), felicidad (*sukha*), y centralidad (*ekaggatā*).
- (d) Cuarta *dhyāna*: ecuanimidad (*upekṣā*), centralidad (*ekaggatā*), consciencia plena (*satī*)<sup>24</sup>.

Es importante notar que el pensamiento conceptual cesa en la segunda *dhyāna*; y que la tranquilidad aparece en la tercera y cuarta *dhyānas* con la ausencia de la alegría y la felicidad. La meditación empieza entonces con pensamiento racional, discursivo,

---

22 Gethin, R.: *The Foundations of Buddhism*, Oxford: Oxford University Press, 1998, p. 185.

Ver Vetter, T: *The Ideas and Meditative Practices of Early Buddhism*, Leiden: Brill, sobre si los cuatro logros sin forma son parte de la enseñanza original del Buddha, 1998, xxi–xxiii.

Wynne, A.: *The Origin of Buddhist Meditation*, London: Routledge., 2007, cita fuentes brahmínicas para estos estados.

23 *Vitarka* es la primera iluminación (de la mente sobre un objeto), mientras que *vicāra* es el examen (*Vicaraṇa*) de lo que ha sido reconocido por *vitarka*. Ver Cousins, L. S.: ‘*Vitarka/Vitarka and Vicara: Stages of Samadhi in Buddhism and Yoga*’, *Indo-Iranian Journal* 35, 137–57, 1992, p. 144.

24 Las cuatro *dhyānas* también son mencionadas en *Mokṣadharmā* 12.188. Ver Bryant, E. F.: *The Yoga Sūtras of Patañjali: A New Edition, Translation, and Commentary*, San Francisco: North Point Press, 2009; y Bronkhorst, J.: *The Two Traditions of Meditation in Ancient India*, Delhi: Motilal Banarsidass, 1993.

pero en las más altas *dhyānas* el aspirante obtiene los estados no-conceptuales como entra en el mundo intermedio de las formas sutiles.

En la cuarta *dhyāna*, 'el meditador puede focalizarse totalmente en el desarrollo de la percepción y la sabiduría que comprende las cuatro verdades<sup>25</sup> y todas las cosas que son impermanentes, insatisfactorias y no del ser. La percepción también avanza a través de los niveles de acuerdo al esquema de las siete purificaciones. Los defensores de la superioridad de la percepción sobre la meditación de calma enfatizan la importancia de la percepción, que en las cuatro calma en las *dhyānas* la calma son ellas mismas impermanentes y por lo tanto deben ser trascendidas<sup>26</sup>. Otro factor, el que no será examinado aquí, es que las varias combinaciones de calma y percepción son apropiadas para las personas en diferentes grados del camino. Los puntos esenciales que deseo hacer en este breve resumen de las prácticas meditativas budhistas son que (a) los estados trascendentes de sabiduría a los cuales el adepto aspira solamente pueden ser obtenidos a través de la purificación comprensiva de la mente y el corazón, la obtención de la tranquilidad y la intensa concentración; (b) la sabiduría trasciende por lejos las creencias o los discursos intelectuales del conocimiento; y (c) cada obtención se correlaciona con niveles cósmicos progresivamente superiores<sup>27</sup>.

La praxis meditativa del *Yoga Sūtra* es similar a las de los Upanisads y las suttas budhistas. El retiro de los sentidos y la concentración de la consciencia practicada por los yoguis brahmínicos y budhistas recuerdan la cosmogonía por ascenso a través de los elementos, las facultades físicas y los estados mentales, finalizando en la cesación del pensamiento y el sentimiento<sup>28</sup>. Los tratados comienzan definiendo el yoga como 'la cesación de las fluctuaciones de la mente' (*citta-vṛtti nirodah*). El camino que lleva a la cesación (*nirodha*) comprende los ocho miembros del yoga, como se señaló más arriba (*Yoga Sūtra*, 2.29). Aunque fuertemente relacionado con el Óctuple Camino budhista,

---

25 Cf. Gethin, R.: *The Foundations of Buddhism*, Oxford: Oxford University Press, 1998, p. 187.

26 Cf. Gethin, R.: *The Foundations of Buddhism*, Oxford: Oxford University Press, 1998, p. 199.

27 "La experiencia visionaria que fue parte del propio proceso de iluminación del Buddha ... produjo una serie de imágenes vívidas de los reinos celestiales en los que los méritos de los hombres eran recompensados y de los infiernos en los que los hombres recibían retribución por sus pecados. La experiencia meditativa...condujo al desarrollo de concepciones de mundos cósmicos correspondientes a los diversos niveles de la conciencia meditativa" (Reynolds, F.E., y Reynolds, M.B.: *Three Worlds According to King Ruong: A Thai Buddhist Cosmology*, Berkeley: Asian Humanities Press, 1982, p. 15.

28 Cf. Bryant, E. F.: *The Yoga Sūtras of Patañjali: A New Edition, Translation, and Commentary*, San Francisco: North Point Press, 2009, p.69. Y Wynne, A: *The Origin of Buddhist Meditation*, London: Routledge., 2007, p. 36 ff.

28 Cf. Cousins Cousins, L. S.: 'Vitakka/Vitarka and Vicara: Stages of Samadhi in Buddhism and Yoga', *Indo-Iranian Journal* 35, p. 139, 1992, 137–57.

el yoga de Patañjali no mantiene la distinción budhista entre meditación calma y la meditación de la percepción.

- ‘Concentración es fijación de la mente en un lugar’ (*Yoga Sūtra* 3.1).
- ‘Meditación es la concentración de la mente en una idea’ (*Yoga Sūtra* 3.2).
- ‘Absorción es cuando la misma meditación brilla como el objeto sólo y (la mente) está desprovista de su propia naturaleza’ (*Yoga Sūtra* 3.3).
- ‘Cuando estas tres son realizadas juntas, se llama disciplina’ (*Yoga Sūtra* 3.4).
- ‘Por el manejo de la disciplina llega la luz de la sabiduría’ (*Yoga Sūtra* 3.5).

La cúspide de la práctica yóguica es el *samādhi*, el que tiene dos tipos: *samprajñātaḥ* y *asamprajñātaḥ*: ‘(El tipo de *samadhi*) soportado por la sabiduría está acompañado de razonamiento, reflexión, beatitud, y el no-yo’ (*Yoga Sūtra* 1.17). Esta progresión de *vitarka*, *vicāra*, beatitud y *asmitā* son paralelas a los estados mentales característicos de las *dhyānas* budhistas, con la excepción de la cuarta, la que, como la forma purificada de la consciencia de sí, no concuerda con el rechazo budhista del sí mismo que persiste (esto está más cerca de la consecuencia iluminada de la *buddhi* en la *Katha Upanisad* discutida más arriba). Como en el esquema budhista, los estados iniciales de la meditación incluyen la actividad racional, marcada aquí sólo por *vitarka* y *vicāra*. *Vitarka* es el pensamiento directo, un reconocimiento de ‘es un perro’, ‘eso es azul’, etc. –la actividad de traer diferentes objetos en foco ante el ojo de la mente<sup>29</sup>. En este *sūtra*, Vyasa define *vitarka* como ‘un tosco direccionamiento de la mente hacia un objeto’. *Sūtras* posteriores agregan más puntos sobre estos estados cognitivos:

La obtención con razonamiento (*vitarka*) está asociada con conceptos que surgen del conocimiento del significado de las palabras (*Yoga Sūtra* 1.42).

Cuando la memoria/la atención plena (*smṛti*) son puras, la obtención sin razonamiento (*nirvitarkā*) revela solamente el objeto y la mente como si estuvieran vacíos de su propia naturaleza (*Yoga Sūtra* 1.43).

En este estado, como Bryant indica, ‘todo conocimiento del objeto como es convencionalmente entendido ha sido suspendido, y la mente se ha transformado completamente a sí misma en el objeto, libre de una identificación cognitiva o auto-consciencia... el objeto se sitúa liberado del desorden mental de nombrar, identificar, y reconocer<sup>30</sup>. *Vicārā*, el segundo estado de *samādhi*, el cual es mucho más sutil que *vitarka*, está también dividido en dos secciones: ‘Los estados de *samadhi* con sutil consciencia (*savicārā*) y sin sutil consciencia (*nirvicārā*), cuyos objetos de foco son la naturaleza sutil (de las cosas), son explicados en la misma manera’ (*Yoga Sūtra* 1.44). Estos objetos son lo imperceptible, los elementos sutiles (*tanmatras*) que son las causas de los elementos toscos, los objetos de *vitarka*. La obtención de *nirvicārā* trae ‘lucidez del ser interior (*adhyātmaprasādaḥ* YS 1.47), un estado de sabiduría (*prajñā*). El segundo

---

30 Bryant, E. F.: *The Yoga Sūtras of Patañjali: A New Edition, Translation, and Commentary*, San Francisco: North Point Press, 2009, p. 148.

tipo de samādhi, como las dhyānas budhistas sin forma, llevan a la cesación (*nirodha*) de las impresiones (*saṃskāras*, *Yoga Sūtra* 18, 50–1), un estado no-conceptual<sup>31</sup>. Más allá de este yace el clásico objetivo yoga de la soledad o singularidad (*kaivalya*, *Yoga Sūtra* 4.34), la luminosidad de la consciencia pura (*puruṣa*), la pérdida de la actividad o del objeto. ‘El trance... se acerca a una condición de atención lúcida a una interioridad sin objeto’<sup>32</sup>.

## Platón

Los estudiosos de Platón típicamente analizan argumentos más que lo que ellos exploran del cuidado de sí y de la filosofía como modo de vida. Este prejuicio sostiene generalizaciones como la de Charles Kahn de que ‘la concepción fundamental de las Formas... es lingüística más que visual en su orientación’<sup>33</sup>. Ciertamente, Sócrates –como lo presentó Platón– busca definiciones y un conocimiento discursivo, pero este entrenamiento intelectual es solamente un preludio a una más alta sabiduría y una liberación última. Sócrates observa que ‘Probablemente hay algo como un camino para guiarnos fuera de nuestra confusión’ (*Fedón*, 66b2–3) sobre la verdadera naturaleza del alma y su destino. Él exhibe profunda confianza, esperanza y fe en que después de la muerte los hombres buenos serán bienvenidos por dioses buenos y hombres buenos (63b5–c4), y que las enseñanzas misteriosas sobre el más allá son verdaderas (63c1, 5, 67b7, 68a8). Y concluye que estas son meras creencias corregibles, y por lo tanto inferiores al conocimiento discursivo de las formas como entidades lingüísticas o proposiciones, que no comprende la fuerza de estos compromisos existenciales. La repetición de ἐλπίς (esperanza), y su forma verbal ἐλπίζω, es uno de los muchos ejemplos del lenguaje de encantamiento que Platón usa para complementar su dialéctica. Sócrates exhorta a sus interlocutores que lo persuadan de la realidad de los mundos imaginarios descritos en los mitos escatológicos. Aquellos que no lo persuaden sufren, dice, de ‘falta de confianza y olvido’ (ἀπιστίαν τε καὶ λήθην, *Georgias* 493c3; cf. *Fedón* 69e3, *Fedro* 240c). Las virtudes órfico-pitagóricas de persuasión, confianza, memoria y condición verdadera del filósofo para la percepción trascendente de las realidades invisibles.

El recuerdo de Platón comienza, como la praxis meditativa yóguica, con la percepción de los sentidos, el pensamiento discursivo, y la creencia en verdades trascendentes, pero solamente se gana acceso al Ser que no cambia trascendiendo estos

---

31 Cf. Bryant 2009: 71.

32 Conze 1956: 19.

33 Kahn, C.H.: *Plato and the Socratic Dialogue: The Philosophical Use of a Literary Form*, Cambridge: Cambridge University Press, 1997, p.354-5.

Similarmente, Cross, R. C.: ‘Logos and Forms in Plato’, in R. E. Allen (ed.), *Studies in Plato’s Metaphysics*, London: Routledge, 1965, 13–21. En p. 27-8: ‘una Forma, lejos de ser un “entidad substancial” es mucho más que “una fórmula”. Es el predicado lógico en un logos’.

estados preparatorios. Como la atención plena budhista hacia las verdades descubiertas por el Buddha, el recuerdo de Platón es un tipo de meditación dirigida a la realidad substancial de las Formas, las experiencias del alma inmortal en el imaginario reino del más allá, y las estructuras cósmicas fundamentales de los mecanismos de karma y renacimiento. Por supuesto, Sócrates defiende sus creencias metafísicas con argumentos, pero esas ‘doctrinas verdaderas’ son frecuentemente introducidas cuando la operación cognitiva normal de sus interlocutores ha sido suspendida. Por ejemplo, solamente cuando la mente de *Menón* está entumecida en la perplejidad, Sócrates introduce la inmortalidad y el recuerdo, y dice: ‘Yo confío en que esto es verdadero’ (*Menón* 81a5–e2). Aquí y en *Georgias* (493a), Sócrates invoca como autoridades ciertos sacerdotes y sacerdotisas, Píndaro y los órficos-pitagóricos, para las creencias de que el alma es inmortal, que debe purgar una pena por lo que se ha hecho mal, que las experiencias post-mortem premian y castigan, y que se renace muchas veces. En la Carta VII insiste en que ‘debemos siempre creer firmemente en lo que las palabras sagradas y antiguas nos declaran, esto es que el alma es inmortal, y cuando se haya separada del cuerpo irá ante sus jueces y pagará las penas máximas’ (335a2–5)<sup>34</sup>.

El propósito de esas ‘verdaderas creencias’ y de las virtudes o actitudes espirituales que las sostienen es inspirar a los buscadores caminar el sendero de la divinización. Eso sería notado por el rico relato de Hadot sobre la filosofía como modo de vida, trazándolo como lo hace principalmente en la filosofía helenística y en el Sócrates de los primeros diálogos, pero en gran parte ignora la dimensión del otro mundo en los diálogos posteriores. Por consiguiente, su visión de los ejercicios espirituales platónicos, que reflejan la equivalencia de la psicología y la cosmología, es incompleta.

El modo en el que el método socrático trabaja en las mentes de los interlocutores en los diálogos tempranos prepara para formas avanzadas de concentración descritas en los diálogos posteriores. Un pasaje en el *Sofista* sintetiza los efectos cognitivos, afectivos y éticos de la refutación socrática:

‘La gente que purifica el alma... seguramente piensa que el alma, también, no conseguirá ninguna ventaja de cualquier aprendizaje que se le haya ofrecido hasta que la persona no se avergüence de lo que se le refuta, remueva las opiniones, y se muestre ella purificada, consciente de que conoce solamente las cosas que efectivamente conoce, y nada más’ (230c5-d4).

La refutación de cada creencia falsa vacía la mente de un pensamiento tras otro, induciendo a sucesivos estados no-conceptuales, finalizando en la parálisis y la vergüenza. Las refutaciones repetidas asemejan los estados iniciales de la práctica

---

34 Ver las ‘consideraciones verdaderas’ de los mecanismos del karma y la ética kármica, en Leyes: 870d5–e3, 872e–873a, 903d3–904e3, 959b3–c2, y Bussanich, J. (2013a), ‘*Rebirth Eschatology in Plato and Plotinus*’, in V. Adluri (ed.), *Philosophy and Salvation in Greek Religion*, Berlin: De Gruyter, 243–88.

yóguica en romper el ego empírico. La aporía final indica que ningún relato discursivo de la virtud –incluso si fuera inmediato– sería suficiente para ser virtuoso.

Más profundamente las afinidades de Platón con la meditación yóguica son evidentes en los diálogos medios y últimos. Los ejercicios espirituales del *Fedón* intensifican la purificación comenzada con el *elenchus*. Aquí Platón está en deuda con el modo de vida pitagórico y en particular con su práctica de quietud y silencio. ‘Entre los pitagóricos la práctica de permanecer en silencio por largos períodos –uno de los medios más efectivos para mantener la serenidad– es hasta cierto punto una continuación de la práctica de chamanes y yoguis’<sup>35</sup>. El silencio pitagórico no significa total mudez; también implica reticencia para hablar de las prácticas esotéricas y ‘una profunda escucha atenta a la palabra del Maestro y a divinidad interior y a las personas de afuera’<sup>36</sup>. La práctica de la serenidad en Parménides, una extensión de la disciplina mental pitagórica (Diógenes Laercio, ix. 21), puede ser tomada como una preparación meditativa para hacer que la mente sea inmutable y atemporal<sup>37</sup>. Similarmente, la práctica de purificación de Sócrates presenta en el *Fedón* una consciencia que se retira de los objetos de los sentidos a través de la concentración introspectiva (64e5–6, 65c7–9, 66a, e2–4, 67d1, 79d, 81bc)<sup>38</sup>. ‘La purificación ... separa el alma tanto como sea posible del cuerpo y la acostumbra a reunir y recoger de todas las partes del cuerpo y morar por sí misma tanto ahora como en el futuro, liberados, por así decirlo, de los lazos del cuerpo’ (67c6–d1)<sup>39</sup>. Ya que la filosofía es ‘práctica para morir y para la muerte’ (64a3, 67d12–

---

35 Burkert, W. (1972), *Lore and Science in Ancient Pythagoreanism*, Cambridge, MA: Harvard University Press, 972, p. 179.

36 Gemelli Marciano, M. L.: ‘*The Pythagorean Way of life and Pythagorean Ethics*’, p. 144, en C. A. Huffman (d.), *A History of Pythagoreanism*, Oxford: Oxford University Press, 2014, p.131–48.

37 Cf. Burkert: ‘*Das Proōmiom des Parmenides and die Katabasis des Pythagoras*’, p. 28, *Phronesis* 14, 1–30.

Cf. Kingsley, P.: *In the Dark Places of Wisdom*, Inverness, CA: Golden Sufi Center, 1999, 173-83, 250-1.

Cf. Gocer, A.: ‘*Hesuchia, a Metaphysical Principle in Plato’s Moral Psychology*’, in M. McPherran (ed.), *Recognition, Remembrance and Reality: New Essays on Plato’s Metaphysics and Epistemology*, Kelowna: Academic Printing and Publishing, 2000, p. 17–36.

38 La concentración introspectiva en el *Fedón* es como en el *Bhagavad Gītā* viii.12: ‘Habiendo refrenado todas las puertas del propio cuerpo, y deteniendo la mente en el corazón de uno, se practica el Yoga de la concentración constante reuniendo toda la fuerza vital en la parte superior del cráneo’.

39 Cf. Gernet, L. (1981), *The Anthropology of Ancient Greece*, Baltimore and London: Johns Hopkins University Press, 1981, p. 360.

Cf. Vernant, J.-P. (2006), *Myth and Thought Among the Greeks*, Cambridge, MA: Zone Books, 2006, p. 126-132, 144-148.

Cf. Detienne, M.: *La Notion de Daimôn dans le Pythagorisme ancien*, Paris: Les Belles Lettres, 1963, p. 71-73.

Ver en estos pasajes la concentración de las energías vitales de una persona en su esencia y la implícita referencia a los ejercicios de respiración. Detienne cita paralelos con el hipocrático

e6, 81a1–2), la meditación sobre la separación del alma sobre el cuerpo inicia la jornada interior. Por el retraimiento del mundo sensible, ‘El alma del filósofo logra calma (γαλήνην) de tales emociones; sigue la razón y siempre se queda contemplando lo verdadero, lo divino’ (84a6-8). La práctica meditativa de la serenidad es la que permite a la mente obtener la percepción directa de las Formas: ‘Cuando el alma investiga por sí misma pasa al reino de lo que es puro, siempre existente, inmortal e incambiable, y ... su experiencia (τὸ πάθημα) entonces es lo que se llama sabiduría (79d1-7). La llamativa descripción de sabiduría como experiencia sugiere que éste es un estado no-conceptual de consciencia. Ha recibido opinión académica que el procedimiento descrito aquí es simplemente abstracción en búsqueda de definiciones discursivas y propone una lamentable e inadecuada consideración de los puntos de vista de Platón.

El conocimiento directo (ἐπιστήμη) de las Formas también es infalible, -no-representacional y no-proposicional<sup>40</sup>. La *República* agrega el punto crucial de que el conocimiento de las Formas requiere ‘agarrar’ el Bien como primer principio de todo (Rep. 511b). El más alto conocimiento es un estado en comparación con la dialéctica, que es un método. En su movimiento entre las Formas (511b7-c2) la dialéctica se enlaza con lo gimnástico (539d8–10)<sup>41</sup>. En el mejor de los casos produce *dianoia*, lo discursivo, la clase representacional de conocimiento que se lleva, pero se trasciende por la visión de las Formas (532c), una experiencia que es feliz (516c), intensamente maravillosa (como vivir en la Isla de los Bienaventurados, 519c), y ‘un descanso en el camino... y el fin de las jornadas para quien lo busca’ (532e). Solamente después de practicar la dialéctica por cinco años y soportar responsabilidades políticas por muchos años (539d–540a), pueden los filósofos experimentar la transformación cognitiva completa y psíquica necesaria para lograr la visión de la Forma del Bien<sup>42</sup>. Otra metáfora llamativa para el estado unitivo no-conceptual del ser que trasciende la distinción entre sujeto y objeto, aparece pronto en el diálogo:

‘Es en la naturaleza del real amante del aprendizaje esforzarse por aquello que es, no quedándose en ninguna de las cosas que son creídas como tales, sino que se mueve y nunca pierde el límite de su amor, nunca cae en ello, hasta que agarra el ser de cada naturaleza en sí misma con la parte de su alma que podía tomarlo, porque debido a su parentesco con eso y, una vez que consigue estar cerca de lo que realmente es, y habiéndose relacionado con ello y habiendo dado nacimiento a la comprensión y a la verdad, él conoce, verdaderamente vive, y se alimenta’ (*República*, 490a-b).

---

Hippocratic Περὶ διαίτης (Peri diaites) sobre el desapego de la consciencia del cuerpo durante el sueño (73-76), y con la práctica pitagórica de incubación, chamanismoy éxtasis (76-81).

40 Gerson, L.: *Knowing Persons*, Oxford: Oxford University Press. 2003, p. 158–64.

41 Ver Gerson, L.: *Knowing Persons*, Oxford: Oxford University Press, 2003, p. 186–90.

42 Ver la brillante discusión de la visionaria y afectiva dimensión de la contemplación platónica, en Nightingale, A. N.: *Spectacles of Truth in Classical Greek Philosophy: Theoria in its Cultural Context*, Cambridge: Cambridge University Press, 2004, p. 110-114.

Este movimiento del conocimiento discursivo al intuitivo de las Formas, los que se unifican en agarrar el Bien, y finalizar en una unión no-conceptual y estática, es análoga a la progresión en las tradiciones yóguicas a través de formas más concentradas de la absorción feliz. Una diferencia clave es que Platón emplea el lenguaje de la visión religiosa para caracterizar la mente supra-racional y la luz imaginaria para comunicar la luminosidad del Ser<sup>43</sup>. Los textos yóguicos clásicos evitan las metáforas visuales, pero sin embargo hablan de la luz de la sabiduría y la beatitud<sup>44</sup>.

En el cuidado platónico del ser, la formación para el logro interior descansa sobre grandes bases. En el final del *Fedón* Sócrates exhorta a sus discípulos a ‘conservar la calma y perseverar’ (107e2) mientras ellos presencian su muerte. En la *República* (604b-e) Sócrates aconseja la quietud cuando uno está superado por el dolor y el sufrimiento. Después de beber la cicuta, Sócrates remarca: ‘Me han dicho que uno debe morir en silencio. De modo que mantengan s la quietud y el control de ustedes mismos’ (*Fedón*, 117e2). La quietud que Sócrates alaba en el *Fedón* es necesario para el progreso en la dialéctica. Como muestra este notable pasaje de la *República*, la ‘razón’ activa en el más alto sentido nos es discursiva o inferencial o instrumental:

‘Supongo que alguien que es saludable y moderado con él mismo va a dormir solamente después de haber despertado su parte racional y homenajearla con bellos argumentos y especulaciones, y habiendo obtenido clara auto-consciencia; segundo, él no da ni hambre ni festín a sus apetitos, de modo que se duerman y no perturben su mejor parte con su placer o su dolor, con sus regocijos o sus penas, para que lo dejen solo, puro y en sí mismo, para seguir con sus investigaciones, anhelando después percibir algo que no conoce en el pasado o el presente o el futuro. Él también calma su parte apasionada y no se va a la cama en un estado emocionalmente perturbado porque se haya enojado con algo. Y cuando él ha aquietado estas dos partes y despierta una tercera, en la cual reside la razón (τὸ φρονεῖν), así toma su descanso; sabes que es entonces que es cuando mejor él puede agarrar la verdad y que las visiones que aparecen en sus sueños son las menos prohibidas’ (*República*, 571d6–572b1).

La práctica platónica de ἡσυχία, como la yógica śamatha, purifica y simplifica la mente, trayéndola a estados superiores de consciencia. Aquí, dividiendo la más alta mente de las sensaciones del cuerpo y las emociones, activa un estado meditativo en el cual el alma trasciende el tiempo y aprehende la verdad. La referencia al ‘pasado, presente y futuro’ es eco de la descripción de Homero (Il. i.70) de μάντις de Calchas, ὃ

---

43 Ver Nightingale, A. N.: *Spectacles of Truth in Classical Greek Philosophy: Theoria in its Cultural Context*, Cambridge: Cambridge University Press, 2004, sobre cómo la teoría platónica y la aristotélica tomaron prestado de la peregrinación religiosa y la visita a sitios sagrados.

44 La literatura popular budhista, como los cuentos Jātaka, ofrece viajes visionarios de los mundos-devas, correspondientes a los estados dhyānicos. Ver: Collins, S.: *Nirvana and Other Buddhist Felicities*, Cambridge: Cambridge University Press, 1998, p. 297–319.



ἤδη τὰ τ'έόντα τὰ τ' έσσόμενα πρό τ'έόντα. No es en verdad un simple régimen en la preparación para el sueño<sup>45</sup>.

Un pasaje fascinante en Eliano sugiere una conexión directa entre este ejercicio espiritual en la *República* y pasajes en el *Timeo* y en las *Leyes*: 'Los Peripatéticos dicen que durante el día el alma está envuelta por el cuerpo y es una esclava de él, incapaz de ver la verdad claramente; pero en la noche es libre de esta servidumbre y, tomando la forma de una esfera en partes alrededor del pecho, y deviene más profética' (Eliano, *Varia Historia* iii.11). Algunos textos expresan homologías entre el cosmos y la psique. En tanto que una rotación axial es más apropiada para la inteligencia (voũς), el Demiurgo causó el universo para 'girar uniformemente en el mismo lugar y dentro de sus propios límites y hacerlo girar alrededor una y otra vez' (*Timeo*, 34a4). El pensamiento divino es una clase de estado meditativo representado como 'una rotación y un movimiento invariable en el mismo lugar, por el cual el dios siempre tendría los mismos pensamientos sobre las mismas cosas' (*Timeo*, 40a). Las *Leyes* 897d–898b expanden la imagen y acentúan la inefabilidad de este 'movimiento':

ATENIENSE: 'Pues bien, ¿qué naturaleza tiene, entonces, el movimiento racional (voũ κίνησις)?' (897d3). 'Es imposible mirar directamente al voũς... que (el movimiento) toma lugar en una única locación necesariamente implica una continua revolución alrededor de un punto central, al igual que las ruedas que se giran en un torno; y esta clase de movimiento tiene la más íntima afinidad y semejanza con el movimiento cíclico de la razón (898a).

E.N. Lee explora la fenomenología: 'esta suerte de "rodeo" es un movimiento que no marcha hacia ningún objetivo –ni siquiera en sí mismo...está completo a cada momento de su curso'<sup>46</sup>. 'Es una totalidad dinámica... (mostrando) compromiso o coordinación de todas sus partes en ese movimiento, su total absorción en el movimiento'; 'la imagen transmite una sensación convincente totalmente enfocada...no-localizada consciencia de eliminación de la perspectiva. Hay por lo tanto una suerte de cancelación del efecto de la perspectiva'<sup>47</sup>

---

45 Detienne cita varios textos sobre el alma, aprehendiendo la verdad en el sueño. Cicerón, *De divinatione* i.30: "Cuando, por lo tanto, el alma ha sido retirada por el sueño del contacto con los lazos sensuales, entonces eso rememora el pasado, comprende el presente, y prevee el futuro. Aunque el cuerpo dormido miente como si estuviera muerto, sin embargo, el alma está viva y fuerte, y lo será mucho más después de la muerte cuando esté totalmente libre del cuerpo". En Detienne, M.: *La Notion de Daïmôn dans le Pythagorisme ancien*, Paris: Les Belles Lettres, 1963.

46 Lee, E.N.: 'Reason and Rotation: Circular Movement as the Model of Mind in Later Plato', p. 78, en W. Werkmeister (ed.), *Facets of Plato's Philosophy*. Phronesis, Suppl. vol. 2. Assen, 70–102, 1976.

47 Lee, E.N.: 'Reason and Rotation: Circular Movement as the Model of Mind in Later Plato', p. 80-81, en W. Werkmeister (ed.), *Facets of Plato's Philosophy*. Phronesis, Suppl. vol. 2. Assen, 70–102, 1976.

Yo veo aquí una adaptación platónica de la imagen de Parménides del Ser eterno e inmutable, como una esfera en orden para representar simbólicamente, a través de la figura de rotación axial, un estado meditativo divino, no intencional, que puede ser comparado con el samadhi yóguico.

La práctica platónica de silencio y concentración, en conjunción con la virtud intelectual, lleva a la transformación de la substancia de la persona al remover obstáculos y contaminaciones, como en las tradiciones yóguicas. Los efectos sobre el alma de penas, placeres y acciones injustas se asemejan a cicatrices y sellos (*Georgias*, 525a), remaches (*Fedón*, 83d)<sup>48</sup> e incrustaciones (*República*, 611d-612a) unidas al alma, las cuales, como impresiones kármicas en las tradiciones yóguicas (*saṃskāras* and *vasanas*), determinan futuros nacimientos y las propias experiencias en estados del cielo y el infierno. Sin la erradicación de tales impresiones, el alma no puede ser libre, unificada y sabia. Pasajes de la República presentan la imagen de Glauco, dios del mar. Una vez que las incrustaciones, acumuladas a través de encarnaciones sucesivas, han sido removidas del cuerpo, uno puede ‘ver el alma como es en su verdad...como es en su estado puro’. Para Platón el objetivo último del alma es ser libre del ciclo de los nacimientos y muertes para lograr la maravillosa inmortalidad. Ciertamente, Platón no es explícito en este punto como lo son las tradiciones del sudeste asiático, pero yo creo que preponderan evidencias que soportan esta lectura<sup>49</sup>.

Los diálogos platónicos no describen técnicas meditativas como lo hacen extensivamente los textos del sudeste asiático. Sin embargo, Platón no representa a Sócrates solamente como un maestro de la dialéctica; él es también y tanto como una figura yóguica quien está sujeto regularmente a experiencias de su daimon y de éxtasis. En el comienzo de *El Banquete*, Aristodemo informa que Sócrates suele quedarse detenido en el camino a una reunión social y pararse en algún sitio. ‘Es uno de sus

---

48 En *Fedón*, 81 cd, las almas sin cuerpo que están atadas a los sentidos y el mundo físico vagan como fantasmas alrededor de las tumbas 'pagando la pena por su mala educación anterior'.

49 (a) Sócrates afirma que ‘aquéllos que se han purificado suficientemente a sí mismos por la filosofía, viven juntos en un futuro sin un cuerpo; ellos hacen su camino aún más hermoso viviendo en lugares difíciles de describir claramente’ (*Fedón*, 114 c). (b) Los filósofos que han servido a la kallipolis (la ciudad ideal) irán a las Islas de los Bienaventurados, y vivirán allí (*República*, 540b5-7). (c) ‘Cuando la mente se ajusta a las armonías del universo y las formas, retorna a su condición original. Y cuando este ajuste es completo, tendremos logrado nuestro objetivo: que ésa es la vida más excelente ofrecida por los dioses a la humanidad, ahora y por siempre’ (*Timeo*, 90d). (d) La ley del Destino es ésta: si cualquier alma logra la compañía de un dios y ve alguna cosa verdadera, estará a salvo hasta el próximo círculo; y si es capaz de hacer esto todo el tiempo, estará siempre a salvo’ (*Fedro*, 248c2-5, el énfasis está añadido). (e) Al terminar un ciclo, las almas retornan al punto de partida celestial, excepto para los filósofos amantes quienes, ‘con el tercer círculo de mil años, si ellos eligen esta vida tres veces sucesivamente, en esa condición devienen alados y parten en tres mil años’ (*Fedro*, 249a3-5, el énfasis está agregado). He argumentado que en éste y otros pasajes se expresa el compromiso de Platón de la liberación del filósofo del ciclo de los renacimientos. En Bussanich, J.: ‘*Rebirth Eschatology in Plato and Plotinus*’, in V. Adluri (ed.), *Philosophy and Salvation in Greek Religion*, Berlin: De Gruyter, 2013, p.243–88.

hábitos, lo conoces. De vez en cuando simplemente se detiene y se queda inmóvil, donde quiera que se encuentre. Estoy seguro que vendrá muy pronto, no lo molestes, déjalo ser' (*El Banquete*, 175b2-5). En la sección final del diálogo, Alcibíades cuenta que en Potidaia, Sócrates asombró a sus compañeros soldados permaneciendo en el mismo lugar 'perdido en el pensamiento', desde el amanecer hasta el otro amanecer. En la segunda mañana 'él dijo sus oraciones al sol y se fue' (220d4-5)<sup>50</sup>. Los investigadores expresan que estos episodios simplemente comprenden un pensamiento intenso, una visión que fuerza la credulidad y la cual es que es desmentida por las circunstancias físicas<sup>51</sup>. El hecho de que Sócrates soportó inmóvil veinticuatro horas, sin efectos de dolor, es una fuerte evidencia de que la mente de Sócrates y su cuerpo estaban en un estado alterado. A la luz de sus experiencias espirituales –sus sueños<sup>52</sup> y las intervenciones del daimon- lo más probable es que Sócrates fue absorbido por un trance meditativo de completo desapego del conocimiento normal sensorial y de la consciencia normal, de su yo interactivo<sup>53</sup>. Yo creo que la propia perplejidad de Sócrates, su desconocimiento, es el residuo mental de estos estados no-conceptuales, absorbentes. Que ellos pueden persistir en el medio de acciones externas es sugerido por el informe de Alcibiades sobre la calma preternatural de Sócrates en el campo de batalla en Delium (*El Banquete* 221b; cif. Aristófanes, *Las Nubes* 362-3) y su indiferencia ante las temperaturas extremas (219b-220b), incluso hasta el punto de caminar descalzo a través del hielo y la nieve. Jenofonte admira su autosuficiencia y su libertad frente al deseo (*Memorabilia* 1.2, 5-6, 2.11), afirmando que el autocontrol (*enkrateia*) era la base de la virtud (1.5.5) y necesaria para lograr la sabiduría (4.5.6,7,9).

El desapego de modo yóguico (*vairagya*) que Platón atribuye a Sócrates, que él también valora en su retrato del filósofo en la *República*, no puede ser logrado por una actividad intelectual discursiva. Como hemos visto, la concentración y la práctica de la quietud, son componentes esenciales del cuidado de sí y la búsqueda de la sabiduría. Diógenes dice de Jenócrates, el segundo suceso de Platón como cabeza de la Academia: 'Siendo lo más libre del orgullo, él frecuentemente durante el día se retiraba dentro de

---

50 Sobre las identificaciones pitagóricas sobre el Sol/Helios con Apolo, ver Burkert W.: *Lore and Science in Ancient Pythagoreanism*, Cambridge, MA, Harvard University Press, 1972, pa. 149-150.

51 Ver Vlastos, G. (1991), *Socrates: Ironist and Moral Philosopher*, Ithaca, NY, Cornell University Press, 1991, Nº 51, p. 97; y Dover, K. J. (1980), *Plato: Symposium*, Cambridge: Cambridge University Press, 1980, p. 173.

52 Para los sueños de Sócrates, ver los cuadros de apertura de *Critón*, *Fedón* y aún del *Protágoras*.

53 Sobre la notable variedad de opinión de los investigadores de las experiencias religiosas de Sócrates, ver Bussanich, J. (2013b), 'Socrates' Religious Experiences', in J. Bussanich and N. D. Smith (eds), *The Bloomsbury Companion to Socrates*, London: Bloomsbury, 2013, p.276–300.

sí mismo, y se dedicaba, se ha dicho, una hora entera al silencio' (Diógenes Laercio 4.11). En la antigüedad tardía, tales ejercicios espirituales fueron el corazón que animaba la filosofía neoplatónica<sup>54</sup>.

---

54 Ver Plotino: *Enéadas*, V.1.2.14ff., VI.9.11.8–16.