



UNIVERSIDAD MICHOACANA DE SAN NICOLÁS DE
HIDALGO

FACULTAD DE FILOSOFÍA "SAMUEL RAMOS MAGAÑA"

**APROXIMACIONES FILOSOFICAS A LA EXPERIENCIA
ESPIRITUAL PRÁCTICA.**

Tesina para obtener el grado de Licenciado en Filosofía

Presenta

Maclovía Estefanía Arellano Peña

Asesor

Raúl Garcés Noblecía

Morelia, Mich. A Octubre del 2022

"conocer para crear"



FACULTAD DE FILOSOFÍA
"SAMUEL RAMOS M."

ÍNDICE

Resumen	1
Introducción	2
Filosofía como práctica de ejercicios espirituales	3
Experiencia espiritual sin Dios	9
Del yoga como ejercicio de re-flexión liberadora	13
Conclusión	19
Referencias	22

Aproximaciones filosóficas a la experiencia espiritual práctica

*Mi práctica me ofrece otras ideas,
pensamientos y emociones.*

B.K.S Iyengar

Resumen: Este ensayo de investigación se compone por un conjunto de reflexiones introductorias desde el enfoque de la filosofía intercultural para formular una propuesta sobre las experiencias espirituales prácticas. Se trata de una invitación a la reflexión histórico cultural de algunos filósofos contemporáneos que nos acercan al pensamiento helénico y romano, y al pensamiento oriental. También se plantea que en el escenario cultural y filosófico académico actual resulta muy valioso introducir y mostrar algunas reflexiones sobre las experiencias espirituales desde una perspectiva no religiosa, y replantear su valor como prácticas de una dimensión antropológica necesaria para construir una concepción alternativa de la existencia. Dónde los ejercicios espirituales son una serie de invitaciones filosóficas y holísticas para ser experimentadas como prácticas de autosensibilidad y autorreflexión, que encarnan un modelo de vida que transforman la percepción y la concepción de nuestro entorno; ya que nuestra vida espiritual es una posibilidad real.

Palabras clave: Filosofía intercultural, espiritualidad, ateísmo, sentimiento oceánico, yoga.

Abstract: This research essay consists of a set of introductory reflections taken from the approach of intercultural philosophy, to formulate thesis about practical spiritual experiences. It is an invitation to the historical-cultural reflection of some contemporary philosophers that give us a glance to Hellenic and Roman thought, and Eastern thought. It also proposed that in the current cultural and philosophical academic scenario, it is very valuable to introduce and present some reflections on spiritual experiences from a non-religious perspective, and rethinking their value as

practices of an anthropological dimension necessary to build an alternative conception of existence. Where the spiritual exercises be a series of philosophical and holistic invitations to be experienced as practices of self-awareness and self-reflection that embody a model of life that transform the perception and conception of our environment; because our spiritual life is a real possibility.

Keywords: Intercultural philosophy, Spirituality, atheism, oceanic feeling, yoga.

Introducción

En el presente ensayo introduciremos a algunos rasgos generales sobre la espiritualidad desde una perspectiva filosófica intercultural, con el propósito de recuperar y salvaguardar la importancia de las *experiencias espirituales prácticas* como una dimensión antropológica y filosófica útil para cultivar una comprensión reflexiva y alternativa de la existencia, pues construyen otro modo de ser, así como la posibilidad de una práctica filosófica espiritual concreto.

Para conseguirlo, formulamos la cuestión siguiendo tres ejes: En el primero de ellos se realiza una breve exposición de las valiosas investigaciones formuladas por el pensador francés Pierre Hadot, reconocido en el escenario filosófico contemporáneo por sus aportaciones sobre la reflexión práctica en la filosofía grecolatina, esto es, por su original compendio de ensayos sobre *Ejercicios espirituales y filosofía antigua* (2006). En él se recupera y reivindica la noción que tenían múltiples pensadores antiguos en occidente de los «ejercicios espirituales», cuya práctica deriva en la concepción de la práctica filosófica como modo de existencia y un *ethos* en tanto modalidad reflexiva, actitud y sabia actuación.

En un segundo momento recuperamos la propuesta de André Comte-Sponville señalando algunas reflexiones presentes en su obra *El alma del ateísmo. Introducción a una espiritualidad sin Dios* (2006), para destacar su concepto filosófico de espiritualidad en relación con la experiencia y su singular modo de ejercitación. Ahí el filósofo francés nos adentra en la comprensión de una experiencia espiritual sin divinidad ni religión, es decir, de un *sentimiento oceánico*

descrito como aquella unión inmanente en plena incorporación con la viviente presencia universal.

En el tercero, describo la reflexión que el historiador de las religiones y filósofo rumano-francés Mircea Eliade hace en su obra *Yoga: inmortalidad y libertad* (1991). En ella, Eliade muestra uno de los más destacados develamientos espirituales acaecidos en la India, a saber, aquella búsqueda de la libertad y su ejercicio expresada en los propósitos de sus aportaciones místicas y filosóficas; así como la práctica del yoga como uno de los medios adecuados para alcanzarla. Se abordan también los rasgos generales de la compilación elaborada por Patañjali en *El yoga sūtra*, texto fechado con probabilidad hacia el siglo quinto de la Era Común y considerado entre los legados escritos más significativos de la tradición oriental práctica y espiritual.

Filosofía como práctica de ejercicios espirituales

*Al eliminar los velos de imperfección,
se hace presente la experiencia del infinito,
y la realización de que queda casi nada por conocer.*

Patañjali

Debemos a las actividades de investigación realizadas por el filósofo francés Pierre Hadot sobre filosofía antigua la recuperación del sentido de la expresión «ejercicio espiritual» en el pensamiento grecolatino así como de la reivindicación de dicha actividad transformadora. Esta tradición filosófico-práctica nos ayudará a explicar y comprender el surgimiento y significado del concepto de ejercitación espiritual, no solo para rememorar la existencia de estas manifestaciones en la tradición filosófica occidental sino para mostrar la importancia y el alcance de este fenómeno cultural, sin olvidar sus implicaciones en la concepción del pensamiento activo de la antigüedad, así como de la propia filosofía práctica actual (Hadot 2006, 25).

Hadot rastrea históricamente los ejercicios espirituales antes del antiguo cristianismo latino. Algunas tradiciones filosóficas de la antigüedad proponen

actuaciones ascéticas, del griego *ascesis* o "ejercicio", y del dominio de sí. Entre las más reconocidas se encuentran la *ascesis platónica*, consistente en renunciar a los placeres de los sentidos, practicar cierto régimen alimenticio, llegando a veces, bajo influencias del neopitagorismo, a la abstinencia de comer carne de los animales, consumo destinado a "debilitar" el cuerpo, procurando mediante ayunos y vigiliass vivir conforme a la vida del espíritu; la *ascesis cínica*, practicada por algunos estoicos, a través de soportar el hambre y el frío, las injurias y la anulación de los lujos, toda comodidad y artificios de la civilización para adquirir la resistencia y conquistar la independencia; la *ascesis pirrónica*, de actitud indiferente a las cosas externas, ya que no se puede decir si son buenas o malas; la *ascesis epicúrea*, limitando los deseos para acceder a la ausencia de dolor; y finalmente, la *ascesis estoica*, la adecuación de los juicios sobre los objetos para anular el apego a las cosas que nos son indiferentes (Hadot 1988, 208). Hadot muestra que la práctica de la *askesis* estaba consolidada ya en la tradición filosófica de la antigüedad griega y no puede ser identificada con una práctica asceta monacal de austeridad o privación, sino como una actividad para el ejercicio de una metamorfosis anímica.

Estos ejercicios de metamorfosis anímica suponen un desdoblamiento, por el que el yo se niega a confundirse con sus deseos y sus apetitos, tomando distancia con respecto a los caprichos codiciosos, siendo consciente de su capacidad para desprenderse de ellos. Elevándose de una perspectiva subjetiva y parcial para ascender a una visión holística, ya se trate de la naturaleza o del espíritu. Los "ejercicios" se comprenden en el sentido de práctica concreta, como un conjunto de acciones que se realizan en la búsqueda de una mejora gradual e integral de los individuos, cuyos efectos abarcan en su conjunto una vivencia holística, plena e intrínseca. Hadot propone para la recuperación de dicho enfoque filosófico algunos ejercicios prácticos, que nos permitan realizar una reivindicación de la noción de espiritualidad, sin tener que remitirlos a adjetivos equívocos como "moralidad", "intelectualismo", "especulación" o "catarsis" dado que no abrazan en su conjunto los aspectos de la experiencia práctica que se van a reflexionar: "Estos ejercicios corresponden a un cambio de visión del mundo y a una metamorfosis de la personalidad. La palabra 'espiritual' permite comprender con mayor facilidad que

unos ejercicios como éstos son producto no sólo del pensamiento, sino de una totalidad psíquica del individuo, que en especial revela el auténtico alcance de tales prácticas: gracias a ello el individuo accede al círculo del espíritu objetivo, lo que significa que vuelve a situarse en la perspectiva del todo” (Hadot 2006, p. 24).

Hadot destaca en la tradición estoica la forma como el filósofo conoce y advierte su actuar pleno en cada instante, es decir, el discernimiento de lo que depende él y de lo que no es su responsabilidad; consiste en la *atención* o *prosoche* que corresponde a una despierta observación y presencia del ánimo. Podemos pensarla como una conciencia siempre alerta de uno mismo, en constante comunicación intuitiva y espiritual del momento actual. Es en este proceso de observación del tiempo presente, o en esta atención al instante pleno, donde reside de algún modo el secreto de los ejercicios espirituales, ya que suponen un acceso siempre “a mano” que resulta ser inmediato e imprescindible. Y que informa el actuar del practicante. esta actitud y expectativa es constante a través de los distintos instantes de la existencia cotidiana, modificando cada una de nuestras apreciaciones intrínsecas: mientras dialogamos y escuchamos, ya sea en la amplitud temporal durante la comida y la bebida, o en la intensidad de la vida diurna, e incluso cuando se expande la ensoñación mientras se duerme. De esta manera la atención (*prosoche*), es una asombrosa intuición lúcida del espíritu, que nos permite asumir la regla vital (*kanon*), y que se aplica mediante el pensamiento a las circunstancias existenciales haciendo una transformación espiritual de la personalidad. La diferencia aquí es el *kanon*, es decir, la actitud plena al presente que acompaña toda la esfera de la existencia del individuo. Esto significa, poner ante los ojos acontecimientos vitales desde la luz de esta regla fundamental y es en ello, en lo que consiste el ejercicio de memorización (*mneme*) y de meditación (*melete*) de la regla vital. Permitiendo encontrar respuestas inmediatas a los diversos eventos y acontecimientos que se presentan, así como a los sucesos y cuestiones que puedan surgir ocasionalmente (Epicteto 1995, 47).

Lo anterior muestra que las escuelas filosóficas helénicas (griegas y latinas) proponen un tratamiento terapéutico o anímico de las pasiones. Reconociendo así

un giro intersubjetivo en la práctica filosófica. Estas escuelas identifican una de las principales causas del sufrimiento y el desorden humano en la ciega incomprensión sobre el manejo y la conciencia de los sentimientos y afecciones, de los recuerdos y las aspiraciones. La ausencia de un gobierno emocional sobre las preocupaciones ejercidas sobre los sujetos es aquello que les impide alcanzar una vida fundada en la comprensión del instante presente, en su afirmación plena y su presencia universal. En la observación reflexiva y práctica del enfoque estoico en particular, la filosofía no consiste en una enseñanza de concepciones abstractas, sino en un conjunto de ejercicios sobre las propias vivencias y experiencias, es decir, impulsando un arte de vivir (Bauman 2017, 67). Apoyado en constante meditación y observación del espíritu, que la actividad filosófica no solo mantiene en la dimensión del conocimiento, sino en los procesos de modificación de la existencia que afectan la estructura del pensamiento y del comportamiento. No podemos esperar que resulte sencillo transitar dicho proceso, pues se pasa de una visión antropocéntrica de la cotidianidad, en donde las valoraciones dependen de las pasiones, a una concepción cósmica del entorno que sitúa cada acontecimiento en la perspectiva de la naturaleza o la presencia universal; en un encadenamiento inevitable de ciertas causas y efectos que evaden nuestras decisiones voluntarias. Hadot describe esta visión estoica:

Libérate de las pasiones siempre provocadas por un pasado o por un futuro que en absoluto depende de nosotros; facilita la vigilancia concentrándola sobre un breve instante, siempre dominable, siempre soportable en su exigüidad; por último, abre tu consciencia a la consciencia cósmica, obligándote a descubrir el valor infinito de cada instante y aceptando cada momento de la existencia según la perspectiva de la ley universal del cosmos (Hadot 2006, 28).

Además de los estoicos, las distintas tradiciones filosóficas espirituales de la filosofía occidental clásica coinciden en la importancia del conocimiento y transformación de uno mismo, argumentando que los sujetos antes de proponerse realizar una vida filosófica, suelen padecer un estado emocional de incertidumbre e inquietud. Siendo víctimas de preocupaciones y desgarrados por sus pasiones, ya que únicamente podrán abandonar dichas condiciones impulsando un conjunto de

actitudes atentas, prácticas serenas y experiencias sensibles de auto-transformación. Los ejercicios espirituales están destinados a la transformación anímica de uno mismo mediante los autoaprendizajes que enseñan a vivir fuera de prejuicios morales y convenciones sociales arbitrarias, es decir, de acuerdo con una racionalidad práctica sensata. Esta práctica de ejercicios ascéticos supone una conversión absoluta de la cosmovisión, el estilo de vida y el comportamiento ético. De esta forma la filosofía antigua supone un conjunto de ejercitaciones espirituales que definen decisiones y elecciones vitales, prácticas y experienciales destinadas a motivar cambios radicales y holísticos en la existencia y los modos de ser (Cavallé 2004, 34).

Para comprender la radicalidad y la profundidad de la noción de ejercicios espirituales tenemos que establecer la diferencia entre *hablar del discurso filosófico* por un lado y de la *filosofía en sí misma* por otro, ya que tal distinción resaltará la dimensión práctica y concreta de tales ejercitaciones. Esto es, para recuperar la manera en que la filosofía antigua podía constituirse como una singular forma de vida, será necesario apelar a la división que tiene un sentido muy preciso en el sistema estoico entre el discurso oral acerca de la filosofía y la filosofía vivida en sí misma. Los estoicos distinguían, entre un “discurso conforme a la filosofía”, es decir, la *enseñanza especulativa de la filosofía*, dividida a su vez en teoría de la física, teoría de la lógica y teoría de la ética, por un lado; y por otro, la filosofía, como la *práctica vivida de las virtudes* que para ellos eran la lógica, la física y la ética. Por una parte, la existencia de una *vida filosófica o la filosofía en sí misma*, más precisamente de un modo de existencia al que se puede caracterizar de filosófico, que se opone en forma radical a la existencia de un discurso teórico especulativo que pretende justificar una serie de conceptos, argumentos y razonamientos, e interpretaciones que tenemos del mundo y de la existencia. De tal modo que el discurso filosófico, especializado y especulativo¹ no puede ser concebido como una auténtica filosofía consciente de la dimensión cósmica de nuestra propia vida:

¹ Hadot añade que el cristianismo a partir del siglo II d. C se presenta mayormente como discurso filosófico, lo cual juega un papel importante en la evolución de la filosofía, desarrollándose en una atmósfera distinta a la filosofía concebida en la antigüedad. Mientras que la filosofía en la antigüedad era una forma de vida, el cristianismo se presentó a sí mismo

La filosofía antigua propone al hombre un arte de vivir al contrario que la moderna, que aboga en primer lugar por la construcción de un lenguaje técnico reservado a especialistas ... la antigüedad entiende la filosofía como un ejercicio a practicar constantemente; invita a concentrarse en cada instante de la existencia, a tomar conciencia del infinito valor del momento presente siempre que uno lo sitúe en una perspectiva cósmica. Pues el ejercicio de la sabiduría comporta una dimensión cósmica (Hadot 2006, 246).

Señala Hadot que el mismo término *philosophia* como una expresión de «amor a la sabiduría» era suficiente para asumir cierta acepción de la autorreflexión considerada como un ejercicio del pensamiento y de la voluntad, con el propósito de acceder a la sabiduría, un proceso existencial difícil pero accesible para los sujetos. En cuanto tal, es una senda o un método de progresión espiritual, implicando un compromiso total y una transformación radical en la forma de ser y su tarea, apoyada en ejercicios prácticos impulsados en alcanzar la *sophia*. La sabiduría era una forma de vida que comprendía tres momentos para realizar un modo singular de ascesis y transformación de la existencia que incluía la serenidad del espíritu o *ataraxia*; la libertad interior en donde el yo no depende más que de sí mismo o *autarkeia*; y la conciencia de formar parte del cosmos en cuya dilatación el yo se hunde en la infinitud de la naturaleza universal, o *megalopsyquia*. Estos momentos hacen que la filosofía no se recluya en aspiraciones únicamente teóricas o especulativas, sino más bien, se constituya como un modo de existencia encaminado en alcanzar la sabiduría con la necesidad de recorrer una senda espiritual: “La sabiduría no proporciona solo conocimiento; ella hace «ser» de otra manera” (Hadot 2006, 236-237). De ahí se obtiene la base del concepto de ejercicio espiritual: se forma el espíritu en lugar de informarlo. Ésta es la gran aportación del

como filosofía, es decir, como una forma de vida dedicada a las enseñanzas del nazareno, haciendo uso de elementos propios de la filosofía antigua, logrando coincidir el *logos* del evangelio con la razón cósmica estoica e integrando también ejercicios espirituales filosóficos a la vida cristiana. La edad media dudará de la concepción de la vida monacal como filosofía cristiana, es decir como manera cristiana de vivir. En este punto tanto el pensamiento medieval monacal como en la antigüedad, la filosofía designa una manera de vivir y no una teoría o forma de conocimiento. Sin embargo, al mismo tiempo en las universidades de la edad media se puso fin a la confusión que existía primitivamente en el cristianismo entre la teología fundamentada en la fe y la filosofía tradicional fundamentada en la razón. Señala Hadot que la filosofía pasa a ser sierva de la teología. Es en la edad media que la filosofía deja de considerarse el saber supremo, y pasa a convertirse en una actividad de carácter puramente teórico y abstracto, dejando de considerarse una forma de vida, en donde los ejercicios espirituales ya no forman parte del filosofar, para ser integrados en la espiritualidad cristiana (Hadot 2006, 241-244).

pensamiento filosófico de la antigüedad, impulsar y desafiar a la ascesis de sí mismo, y en el amor como búsqueda de la sabiduría realizar una conversión existencial de nuestras vidas.

El invaluable aprendizaje heredado de algunas de las escuelas filosóficas de la antigüedad se muestra en los diversos caminos trazados para responder de manera congruente y consecuente a una serie de opciones existenciales que exige del individuo una transformación radical para poder desarrollar un verdadero *arte de vida*. Esa decisión requiere una visión espiritual del mundo, que el discurso filosófico buscará revelar y justificar racionalmente. De allí que la filosofía sea una forma de vivir que se vincula directamente con el discurso y el saber filosófico. La práctica filosófica se concibe entonces como una *ascesis espiritual* en la medida en que transforma al individuo mediante diversos ejercicios reflexivos anímicos y éticos. Es fundamentalmente una experiencia dialógica ya que configura relaciones vivas entre personas más allá de relaciones abstractas con las ideas, e intenta formar el espíritu y no solamente informar al entendimiento, para reconocer que solamente en la ejercitación perseverante logramos la transformación de nosotros mismos (Santana 2015, 65).

Experiencia espiritual sin Dios

*Cuando eres tranquilo, quieto y sensible te puedes expandir.
Pero cuando eres irritado, neurótico, insensible y miedoso,
no puedes lograr nada.*

Yogui Bhajan

El filósofo contemporáneo André Comte-Sponville sostiene que uno de los rasgos de nuestros tiempos es el retorno de un modo de vida espiritual. De una peculiar espiritualidad laica sin Dios, sin dogma ni instituciones que surge desde una libertad y autosuficiencia que va más allá del tener que creer o dejar de hacerlo. Este pensador se reconoce a sí mismo como un ateo fiel: “Ateo, porque no creo en ningún Dios ni en ninguna potencia sobrenatural; pero fiel, porque me reconozco en

una determinada historia, una determinada tradición, una determinada comunidad” (Comte-Sponville 2006, 46). Incluso desarrolla algunos argumentos de carácter filosófico por medio de los cuales justifica no creer en Dios, desde una postura en la que convergen el vitalismo, inmanentismo y el holismo: “Para mí la naturaleza es la totalidad de lo real (lo sobrenatural no existe) y existe independientemente del espíritu (al que produce y no es producido por él) de esto se deduce que todo es inmanente al todo...)” (Comte-Sponville 2006, 146). De dicha posición filosófica resaltamos su crítica al fanatismo y al dogmatismo religiosos, cuyas pretensiones son imponer una fe subjetiva mediante un presunto saber salvador, para afirmar decididamente el ejercicio de una libertad de la conciencia, en tanto tarea irrenunciable que forma parte del reconocimiento de la autonomía de las facultades humanas y de las exigencias del pensamiento. En efecto, puede que las creencias religiosas puedan ser consideradas un derecho innegable, pero también una opción “irreligiosa” lo es, y es necesario que ninguna de las dos opciones se imponga por la fuerza de la intolerancia (Dworkin 2016, 79).

Son tres las preguntas que Comte-Sponville formula para reflexionar sobre la posibilidad de la espiritualidad en nuestros tiempos: ¿se puede vivir sin religión?, ¿existe Dios?, ¿de qué espiritualidad pueden hablar los ateos? El pensador considera que nuestras sociedades actuales pueden prescindir de religión en un “sentido occidental”, esto es, sus ciudadanos pueden tener incluso la creencia de un dios personal y creador, quizá también de lo sagrado o lo sobrenatural, pero no pueden llegar a prescindir del sentido humano de la comunión ni de la fidelidad. Puesto que creer en Dios o dejar de hacerlo no cambia la condición antropológica fundamental, que consiste en respetar la libertad y la dignidad de los demás. Pese a que por tradición las religiones en sus códigos morales hayan ayudado a entenderlo de esa forma, sin tener la necesidad del reconocimiento divino. Incluso, se puede ser virtuoso siendo ateo como de igual forma un creyente puede no llegar a serlo. De esta manera sostiene el filósofo que el individuo y la sociedad pueden prescindir de la religión, pero con esta pérdida de fe, nos sobreviene la fidelidad. Es decir, la fe tan solo es una actitud frente a la creencia, mientras que la fidelidad, es una adhesión empática, de compromiso con los demás y reconocimiento de lo

humano. La fe puede hacer referencia a la veneración de uno o varios dioses, por otro lado, la fidelidad se responsabiliza de los vínculos interpersonales, toma sus raíces de una historia y se corresponde con una comunidad de valoraciones éticas y razonantes: “Aquella concierne a lo imaginario o a la gracia; ésta, a la memoria y a la voluntad” (Comte-Sponville 2006, 39). Tanto la fe como la fidelidad pueden darse en conjunto, o la una sin la otra, es lo que el filósofo denomina «la piedad». Se trata de una fidelidad actualizada, es decir, reflexiva y empática. ¿Pero podemos llegar a vivir sin religión? A lo que responde:

Podemos prescindir de la religión, pero no de la comunión, ni la felicidad o el amor... Paz para todos, creyentes y no. La vida es más preciosa que la religión... La comunión más preciosa que las iglesias... La fidelidad, más preciosa que la fe y el ateísmo... Creyente o no el amor es más precioso que la esperanza o la desesperación. No esperemos a ser salvados para ser humanos (Comte-Sponville 2006, 79).

Siguiendo esta reflexión, el pensador nos sugiere que lo más valioso no es dios, la religión o el ateísmo, sino la *vida espiritual*. ¿Es posible plantear una espiritualidad sin dios? La espiritualidad es una de las modalidades singulares y alternativas entre las religiones, esto significa que no toda experiencia espiritual es de manera necesaria sagrada. Asumamos de principio que la espiritualidad es una experiencia de apertura y una vivencia: “somos seres infinitos abiertos a la eternidad; seres relativos abiertos al absoluto. Esta apertura es el espíritu mismo. La metafísica consiste en pensarla; la espiritualidad en experimentarla, ejercerla, vivirla” (Comte-Sponville 2006, 145). Se trata de un acceso espiritual al que todos tenemos apertura y ciertamente para Occidente llega a parecer algo contradictorio porque durante siglos la religiosidad cristiana se ha presentado como la forma de espiritualidad socialmente aceptable y hemos terminado considerando que religión y espiritualidad son sinónimos. Por tal motivo es que quizás tengamos que establecer vínculos interculturales y dirigir nuestra mirada a otras culturas y comunidades como las orientales donde podemos concebir una experiencia alternativa de prácticas espirituales como las ofrecidas por el budismo, el taoísmo y el hinduismo. (Tugendhat 2004, 125)

¿Es posible formular una espiritualidad fundada en otras experiencias y ejercicios que nos permitan acceder a una apertura de la intuición y percepción más plena y holística? ¿Será posible intentar una espiritualidad de la fidelidad más que de la fe, de la acción más que de la esperanza? ¿Incluso del amor o la amistad? Lo anterior permitiría superar tanto el temor religioso, como la sumisión de los sentimientos, la fe sin esperanza y la subordinación de la voluntad. ¿Qué formas de espiritualidad se pueden proponer realizar los no religiosos ni creyentes? Entre las experiencias que pueden nombrar destaca una vivencia intrínseca e inmensidad plena, gratificante e integral, es decir, la *inmanensidad*, a la manera del poeta Jules Laforgue, sería una espiritualidad más cercana a la experiencia vivida que del pensamiento abstracto. Esta espiritualidad buscaría acceder a una idea del infinito, aunque no se tenga experiencia directa de él, e inversamente vivir la eternidad sin alcanzar a formar una representación de la misma. De igual manera sucede con todo aquello desconocido que se abre a nuestra experiencia sin que podamos articular una expresión lingüística que pueda describirlo. La *inmanensidad* es una experiencia espiritual en la que nos encontramos inevitablemente dentro de la totalidad oceánica, y ella nos excede a través de fronteras ilimitadas, más allá de su horizonte sin alcanzar una comprensión habitual:

Tenemos una experiencia de lo desconocido (el saber que no sabemos), que forma parte de la espiritualidad (y es lo que yo denomino el misterio). Pero también tenemos y, en primer lugar, y sobre todo, la experiencia de la inmanencia y de la inmensidad [...] Estamos dentro del Todo, y éste, finito o no, nos excede por todas partes: sus límites, si los tiene, se encuentran definitivamente fuera de nuestro alcance. Nos envuelve. Nos contiene. Nos supera. ¿Es una trascendencia? No, porque nosotros nos encontramos dentro. Pero sí una inmanencia inagotable, indefinida, con límites a la vez inciertos e inaccesibles. Estamos en ella: la inmensidad nos lleva en su seno (Comte-Sponville, 2006, 153).

Este sentimiento oceánico ante la *inmanensidad* es propio de una espiritualidad sin dios, consiste en lo que se describe como la experiencia de “unión indisoluble con el gran todo y de pertenencia a lo universal” (Comte-Sponville 2006, 158). Citando a Sw. Prajnânpad, el pensador francés menciona que este sentimiento resulta de experimentarse inmerso en la infinitud, integrado al cosmos, es decir, uno

con el todo. Y aunque suele expresarse en términos teológicos podemos prescindir de ello: “El «sentimiento oceánico» no pertenece a ninguna religión ni a ninguna filosofía, y es mejor así. No es un dogma ni un acto de fe. Es una experiencia” (Comte-Sponville 2006, 162). Y dado que la comunión humana y la fidelidad a la existencia nos vinculan y nos preceden, estas se alejan tanto del resignado nihilismo como del fanatismo de los creyentes. Podemos experimentar un *sentimiento de amor a la plenitud oceánica* e intrínseca de la que formamos parte, sin tenernos que arrodillar ante un Dios, sino que se embarca y sumerge de una vivencia cósmica sin renunciar a seguir agradeciendo a la diversidad de la presencias existentes: “el amor es el valor supremo, puesto que solo existe valor gracias a él (fidelidad), sin que a pesar de todo pueda ver en ello el absoluto (ya que solo tiene valor quien lo ama: relativismo) ni por tanto a un Dios (ateísmo)” (Comte-Sponville 2006, 209).

Del yoga como ejercicio de re-flexión liberadora

*Tu cuerpo existe en el pasado
y tu mente existe en el futuro.
En el yoga, se unen en el presente.*
B.K.S. Iyengar

No es extraño que el *darśana*² hinduista ocupe una de las tradiciones filosóficas más valiosas en la historia de las prácticas espirituales interculturales. Nos ofrece un conjunto de aprendizajes y ejercicios alternativos para enfrentar las preocupaciones y angustias provocadas por nuestro anclaje en nuestra conciencia de la temporalidad y los prejuicios circundantes, así como en el condicionamiento desmedido e instrumental de la cotidiana mundanidad, en la búsqueda por la verdad y el sentido de la existencia. Así lo muestra el historiador de las religiones y filósofo Mircea Eliade en su obra *Yoga: inmortalidad y libertad* (1958; traducido al español

² Darśana: de la raíz *drīś*: ver contemplar, comprender. Darśana no es un sistema filosófico en el sentido occidental, es otra manera de ver, una visión comprensiva, un ejercitado punto de vista. La tradición suele referirse a seis Darśanas: Tres ortodoxas que aceptan la autoridad de los Vedas, aglutinadas en pares, Sāṃkhya, Yoga; Nyāya, Vaiśeṣika; Mīmāṃsā y Vedānta; y tres heterodoxas, budismo, jainismo y Cārvāka (Adrian Muñoz & Martino, 2019, pág. 90).

en 1991). Donde nos señala los rasgos generales de esta tradición de pensamiento meditativo y ejercicio espiritual como una de las más valiosas aportaciones a la concepción no occidental de la conciencia, esto es, en tanto auxiliar “testigo” para lograr encontrar los ejercicios de la “inexplicable libertad”: “La conciencia desprendida de sus estructuras psicofisiológicas y de su condicionamiento temporal, la conciencia del ‘liberado’, es decir, aquel que logró emanciparse de la temporalidad, y que, por lo tanto, conoce la verdadera: la inefable libertad” (Eliade 1991, 14).

Eliade considera que existen cuatro conceptos claves para poder acercarse a la concepción de la espiritualidad hindú: el *karman* (alternativamente, *karma*), la *mâyâ*, el *nirvâna* y finalmente el *yoga*. Desde la época posvédica la India ha intentado comprender: la regularidad causal universal o el *karman*, conocido como la reiteración del tejido cósmico, esta repetición inefable que solidariza a la humanidad con la naturaleza lo destina a transmigrar indefinidas veces; es un profundo y misterioso proceso que sostiene al cosmos, y es la condición que hace posible el “eterno retorno” de las existencias y sus relaciones. La *mâyâ*, la “ilusión cósmica”, es decir todas aquellas apariencias y simulacros que nos impiden acceder a la realidad intrínseca. El *nirvâna*, la “realidad cósmica absoluta” que se encuentra situada en algún lugar más allá de la *mâyâ* y de la experiencia humana condicionada por el *karman*. Y finalmente el *yoga*, como los medios accesibles para lograr su emancipación, es decir, el conjunto de prácticas adecuadas para alcanzar la liberación (*mokṣa*), así como los sutiles ejercicios para lograrla.³

La concepción del tiempo seguida por esta tradición se distingue de la occidental, en la cosmovisión clásica de la India, el tiempo no es lineal, sino cíclico y por ello supone una repetición. Pero ¿qué quiere decir que el tiempo se repita?

³ Vinculadas a las nociones de transmigración, karma y liberación, se plantean toda una serie de conceptos relativos a los senderos que desembocan en la liberación; y los procedimientos y técnicas que pueden conducir más allá del mundo del sufrimiento. La tradición hindú ofrece diferentes respuestas a la pregunta que se refiere a los modos para lograr este propósito. Por una parte, las tradiciones teístas sostienen que la liberación se produce por medio de la “gracia” concedida por una divinidad benévola al fiel que la venera. Por otra, las tradiciones no-teístas sostienen que la liberación se alcanza gracias al esfuerzo continuo encaminado a separar el yo del mundo sensorial por medio del ascetismo y la meditación (Flood, 1998, pp. 112-113).

Según la idea europea el tiempo es rectilíneo y se encuentra en continuo desenvolvimiento, una sucesión con un comienzo y un punto final, siguiendo un *telos geométrico*. En el pensamiento hindú se plantea otra concepción, la de un círculo temporal de una repetición existencial. Entre las nociones usadas para referirse al mundo se encuentra el *saṃsāra*, que incorpora la idea de la sucesión o reencarnación. Siguiendo su etimología originaria con este concepto se designa un movimiento continuo y sucesivo en donde el alma transmigra y retorna nuevamente al mundo; de modo que se encuentra atrapada, de alguna manera, en la rueda del tiempo y en el mismo *saṃsāra*. Al encontrarse, estar inmersa y emplazada ahí, el alma se encuentra inevitablemente subordinada a diversas aflicciones y apegos, es decir, a un conjunto de experiencias ineludibles propias de la existencia terrenal y cotidiana material. El más valioso propósito espiritual consiste en emprender la búsqueda que logre eximirnos de ese destino reiterativo y siniestro para eliminar las preocupaciones y los sufrimientos que nos deparan los apegos a la existencia inmediata y afectiva, corporal y emocional. A lo que se denomina *mokṣa*, es decir, la liberación de esa condición mundana y temporal, por la que nuestra alma puede llegar a “la libertad” fuera de toda rueda reiterativa del tiempo y del *saṃsāra* (Muñoz y Martino 2019, 38-39).

A partir de aquí se puede comprender el modo de plantear de la tradición hindú, el que destaca como uno de los problemas fundamentales comunes a las diversas cosmovisiones y filosofías: el develamiento del conocimiento indudable y adecuado, o “verdadero”. Sin embargo, Eliade nos aclara que la obtención de la “verdad” en cuanto tal carece de un valor como representación de sí misma: “la posesión de la verdad no es el objeto supremo del sabio hindú: es la liberación, la conquista de la libertad absoluta” (Eliade 1991, 17). El pensamiento y la verdad se encuentran subordinados al ejercicio y actualización de la libertad. Puesto que liberarse equivale a apropiarse de otro modo de ser, forzar otro nivel de conciencia que trascienda nuestra existencia. Dejar todo tipo de condicionamiento físico como mental, para alcanzar una ruptura con el entorno perturbador. Lo que equivale decir que el conocimiento adecuado procura la anulación de la conciencia con la inmediatez, e implicando la necesidad de conquistar un estado místico, es decir, “el renacimiento

a un modo de ser no condicionado y ese es la liberación, la libertad absoluta” (Eliade 1991, 17).

Se conoce que el término ‘yoga’ proviene etimológicamente de la raíz sánscrita *yuj*, esto es, "unir" y "conjuntar", "uncir" o "poner bajo el yugo", pero en su acepción más reciente también se emplea para poder distinguir las técnicas de *ascesis* de los distintos procedimientos de meditación. De tal manera que el concepto de yoga se emplea con una variedad de significaciones entre las que destacan *yuj* que significa "entretrejer", por lo que el enlace intrínseco en que ha de culminar esa acción unitiva presupone, como condición previa, la ruptura de los apegos que ligan la subjetividad espiritual con la necesidades e intereses mundanos. En otros términos, la liberación no puede ocurrir a menos que haya uno comenzado por sustraerse al circuito mundano cotidiano, sin lo cual no se llegaría jamás al reencuentro ni al dominio de sí mismo. La autonomía espiritual ha de prescindir de la extrínseca mundanidad de los apegos.

Algunos sistemas filosóficos de la India se clasifican de acuerdo con si aceptan o no la sabiduría de los Vedas – aunque en general se reconoce la existencia de distintos caminos que buscan el mismo propósito: la conquista de la libertad plena. El yoga es uno de los seis *darśanas* o sistemas ortodoxos y se encuentra asociado durante siglos al sistema *sāṃkhya*.⁴ Algunos investigadores como Gavin Flood concuerdan que *sāṃkhya* proporciona los conceptos para comprender el mundo, mientras el yoga enseña los medios prácticos para lograr la liberación. La concepción más conocida de este sistema se encuentra en uno de los textos más significativos de la tradición yóguica, *El yoga sūtra* de Patañjali, cuya concepción y fundamento en líneas generales mantiene la filosofía *sāṃkhya* propone a través de la práctica del yoga una alternativa espiritual emancipadora del *saṃsāra*. Esta escritura también es conocida como el *Yoga de los ocho miembros* o *Asthaṅga* y está constituida por cuatro libros que desarrollan distintos aspectos de la práctica para obtener la liberación; los libros describen los distintos estados

⁴ Según Vivekananda, cuando llega a este nivel supraconsciente, el practicante obtiene un conocimiento más allá del razonamiento, un saber trascendental que visualiza la unidad y verdad completa, alcanzando la iluminación (Vivekananda, 1975, págs. 99-108).

mentales y niveles alcanzados por el yogui en su proceso, además de que expone algunos de los propósitos alcanzados mediante la práctica (Muñoz y Martino 2019, 52). Otra escritura significativa para el yoga es la *Yogatattva*, la más reconocida de las *Yoga Upanishads*, que plantea cuatro tipos de yoga: el *mantra-yoga*, que trata de la repetición de mantras; el *lava-yoga*, que plantea la disolución simbólica del cosmos dentro del cuerpo y el surgimiento de una energía corporal conocida como Kundalini; el *hatha-yoga*, el yoga de la «fuerza», que emplea una diversidad de posturas, el ritmo de la respiración, las visualizaciones luminosas y el sonido interior; y el *raja-yoga* («real», o simplemente «el mejor»), que es el sistema clásico de Patañjali (Flood 1998, 115).

Los conocedores admiten la existencia de un yoga "clásico", expuesto por Patañjali en su célebre tratado, y de este sistema ha de partirse para comprender la posición del yoga en la historia del pensamiento hindú. Pero junto a éste, se encuentran innumerables modalidades de yoga "populares", asistemáticas, e igualmente ciertos yogas no ortodoxos. Y ese yoga "clásico", tal como lo formuló Patañjali y lo interpretaron sus comentadores es el más conocido en occidente. Eliade señala que en el tratado se condensa un número considerable de indicaciones prácticas relativas a la técnica ascética y el método contemplativo. El *yoga sūtra* de Patañjali, es el resultado de un enorme esfuerzo no sólo por reunir y clasificar una serie de prácticas ascéticas y métodos contemplativos que la India conoce desde tiempos inmemorables sino también por valorizarlas desde el punto de vista teórico basándolas y justificándolas e integrándolas en una filosofía. Por otro lado, es importante hacer mención de que Patañjali no es el creador de la filosofía yoga ni el inventor de las técnicas yóguicas, como el mismo lo indica en el *Sutra* I.1, que no hace, en resumen, sino publicar y corregir las tradiciones doctrinarias y técnicas del yoga. Expone Eliade que su aportación personal en lo que respecta al fundamento metafísico es mínima pues se mantiene como indicábamos líneas atrás en la filosofía *sāṃkhya*, su objetivo fue compilar y publicar un manual práctico de las prácticas yóguicas que los místicos hindúes conocían mucho tiempo antes que él (Eliade 1991, 18-20).

Patañjali afirma que el valor espiritual de la práctica del yoga, consiste en ofrecernos un conjunto de experiencias y ejercicios que procuran el cese de la actividad mental “detener las fluctuaciones de la mente” (*Yoga sutras* I,2). El objetivo sería poner en suspenso las diversas actividades de atención y cognoscitivas cuyo propósito es lograr alcanzar el “estado de trascendencia”, es decir, una concentración suprema o de unión intrínseca con la universal presencia. Se trata del *Samadhi*⁵, estado de meditación profunda que se alcanza con la práctica de *ashtanga* u ocho miembros del yoga: Los primeros dos miembros de esta práctica son *la abstinencia* y *la observancia* que conforman una serie de comportamientos básicos con respecto de las condiciones sociales, humanas y de relación interna con el propio cuerpo. Cada uno está compuesto por cinco aspectos distintos de autodominio y disciplinas que enuncian las acciones a evitar y las virtudes a cultivar.

1. *Yama*: comprende la no violencia, la veracidad, la abstención del robo, la abstinencia y la renuncia a las posesiones;
2. *Niyama*: limpieza, serenidad, austeridad, autoconocimiento y el respeto a lo sagrado;
3. *Āsana*:⁶ ejercicio para una postura firme y cómoda que debe realizarse sin esfuerzo;
4. *Pranayama*: regulación de la respiración a través de meditaciones mediante la atención en la inhalación y la exhalación;
5. *Pratyahara*: corresponde al tránsito de las prácticas externas (las cuatro anteriores) a las prácticas internas. Plegar hacia adentro a los sentidos, así como la práctica solvente y el manejo de estos en los tres grados de absorción mental;
6. *Dharana*: concentración, conciencia clara que también consiste en preparar la mente para la meditación;
- y 7. *Dhyana*: meditación profunda y consciente; y, por último, 8. *Samadhi*: concentración suprema en unión o fusión con el universo. Después de ejercitarse a través del aprendizaje de un comportamiento ético consecuente, y en la disciplina espiritual y afectiva, consciente y corporal, el yogui logra tranquilizar mente y cuerpo de las perturbaciones habituales y

⁵ La práctica del *Āsana* es el aspecto más enfatizado en la práctica moderna del hatha yoga, Patañjali afirma que la postura debe ser firme y cómoda, debe ser realizada sin esfuerzo. Esta práctica permite al yogui superar la perturbación producida por los pares de opuestos. El *Yoga sūtra* no contiene la gran cantidad de posturas que se conocen actualmente como propias del yoga (Muñoz y Martino, 2019, 57).

⁶ Cuando logramos percatarnos de la diferencia entre la conciencia subyacente, y los fenómenos físicos y psíquicos de los que es consciente. Y logra, a su vez, controlar la tendencia de la conciencia a apegarse a los objetos que percibe, se encamina al aislamiento (*kaivalya*), la finalidad de la práctica del yoga, tal como lo concibe Patañjali, que no es necesariamente lo que buscan las distintas tradiciones del yoga. (Adrian Muñoz & Martino, 2019, pág. 58).

mundanas, para concentrar su atención a sus movimientos respiratorios, y alejar sus influencias del mundo externo, con el propósito de contener a la mente a través de varios grados de concentración y meditación. Se ejercita paulatinamente en procesos que le permitan realizar una conexión plena entre la conciencia, la respiración, las emociones y su propio cuerpo; la mente se diluye con la concentración, la respiración reencuentra su ritmo con el *pranayama*, las emociones y los miembros corporales encuentran reposo y tranquilidad en las diversas posturas. Mediante las vivencias y experiencias de unidad del presente entre el cuerpo y la plenitud iluminada se transita al estado de *samadhi*, donde el yogui carece de una conciencia de su corporalidad, así como de respuestas al entorno físico; su conciencia es absorbida en un estado de soberanía espiritual, libre de la ambición y la avaricia, del enfado y del engaño. Puente para alcanzar el último nivel del *kaivalya*, o aislamiento existencial, condición para reencontrarse en el plano puramente espiritual, propósito último de la práctica del Yoga como lo describe Patañjali⁷ (Flood 1998, 115).

Conclusión

Los ejercicios espirituales ofrecidos por la práctica del yoga en la actualidad se entretajan con otras prácticas culturales, recreativas y físicas, y en las últimas generaciones con orientaciones diversas. Constituye una alternativa complementaria a la cultura filosófica académica, que sigue suscitando inquietud, atracción e interés, así como desacuerdo y ciertos prejuicios de las tradiciones distantes al pensamiento occidental. No solo se trata de un fenómeno sociocultural ni de una tradición inerte que se hunde en los tiempos, se trata de una cultura espiritual y práctica, viviente y compleja que ofrece sendas para la reinvención de la subjetividad contemporánea. Aun cuando usualmente se usa el singular (el yoga), tenemos que considerar que se encuentra compuesto de varias metodologías, ideologías y derivaciones históricas. Existen histórica y culturalmente *múltiples*

⁷ Tal como lo señaló el primer ministro de India, Narendra Modi en la sesión 69 de las Naciones Unidas el día que se aprobó instaurar el 21 de junio como día internacional del Yoga, cuyo mensaje se incluyó en el protocolo general del Yoga (Muñoz y Martino 2019, 19).

variaciones espirituales del yoga, después de muchos recorridos y transformaciones, desarrollos y siglos antes de llegar a esa imagen gimnástica e insuficiente del yoga que predomina en la actualidad, donde las posturas físicas ocupan un rol preponderante (Muñoz y Martino, 2019). El yoga es una de las principales disciplinas espirituales prácticas, una ofrenda de la cultura hindú que va más allá de sólo realizar ejercicios de elasticidad y fuerza, ya que abre un acceso a experiencias como la *inmanensidad* mediante la vinculación del cuerpo y la mente en nuestra conciencia, en nuestra comprensión activa del cosmos unido a nosotros mismos.⁸

En el escenario cultural y filosófico académico actual resulta de suma importancia introducir y mostrar algunas reflexiones sobre las experiencias espirituales desde una perspectiva no religiosa, y plantear su valor como prácticas de una dimensión antropológica necesaria para construir una visión alternativa de la existencia. Dicha introducción filosófica nos invita a repensar inspirados en el pensamiento antiguo e hindú en una concepción del pensamiento reflexivo e intercultural en tanto estilo y modelo para la vida cosmopolita, y ya no como un discurso abstracto, impracticable y reducible a un sistema teórico únicamente. Atendiendo a las investigaciones de Hadot sobre la filosofía antigua nos permitimos retomar la expresión «ejercicios espirituales» para considerarlas prácticas orientadas a la realización de una plenitud cósmica y las libertades anímicas humanas. Ya que la categoría *espiritual* revela el auténtico alcance de estas prácticas, permitiéndonos comprender con mayor complejidad que tales ejercicios tienen efectos no sólo en el pensamiento, sino en la estructura de la conciencia y en las experiencias subjetivas. Los ejercicios espirituales son invitaciones filosóficas y holísticas para ser experimentadas como prácticas de autosensibilidad y

⁸ El *sāṃkhya* es una senda dualista, que a diferencia del yoga sostiene la existencia de una divinidad: *Isvara* o señor por encima de todo. Ambas consideran la realidad compuesta por dos principios ontológicos: *Puruṣa* y *Prakṛiti*: *Puruṣa* la conciencia y por otro lado *Prakṛiti*: todo aquello que comprende el mundo material. Todo lo que existe, aparte de *Puruṣa* o el principio de la conciencia, son las numerosas transformaciones que atraviesa *prakṛiti* y que generan desde los elementos más burdos hasta las facultades más sutiles como, por ejemplo, el intelecto humano. Para el *sāṃkhya*, a su vez, el propósito de todo este desarrollo de la realidad es permitir que *Puruṣa*, el testigo o la mónada espiritual, pueda liberarse del ciclo de sufrimiento y alcanzar la liberación. Los medios por los cuales se alcanza esta liberación, sin embargo, constituyen el tema principal del tratado de Patañjali y lo que representa el carácter específico del yoga que lo diferencia de otras disciplinas que buscan el mismo propósito (Muñoz y Martino 2019, 53).

autorreflexión que encarnan un modelo de vida que transforma la percepción y la concepción de nuestro entorno.

Así mismo, pudimos constatar la necesidad de superar aquella premisa que alejaba al ateísmo de las experiencias espirituales sin plenitud y sin liberación. Puesto que el reconocimiento de nuestro ser temporal e histórico que nos sitúa en una determinada comunidad, y desde el ejercicio de la libertad del pensamiento, *la vida espiritual es una posibilidad real*: cuyas condiciones serían asumir la existencia acompañada de la sociabilidad comunitaria, la fidelidad a la inmanencia y la reconciliación del amor. Tal como se desprende de los planteamientos de Comte-Sponville, para quien la espiritualidad depende más de las experiencias vivas y no del pensamiento especulativo, reconociendo que nos encontramos dentro de una comunidad cósmica: “estamos en su interior en el corazón del ser, en el corazón del misterio. Tal es la espiritualidad de la inmensidad: Todo está en ella y por eso su nombre es el universo” (Comte-Sponville 2006, 152). Y finalmente, reencontrar en las tradiciones del pensamiento no occidentales propuestas de reflexión y ejercitación meditativa heredadas de los legados culturales orientales y místicos, en la búsqueda y encuentro con *mokṣa* o liberación espiritual, así como del yoga como una mediación existencial y serie de prácticas para la emancipación de la temporalidad cotidiana, proyectando el impulso de nuestras experiencias espirituales para lograr otra comprensión del mundo y alcanzar la apertura a otras experiencias.

Nuestra vivencia espiritual supone relaciones de reconocimiento de la unión inmanente y su vinculación con la inmensidad ontológica, así como su extensión en las relaciones de empatía y generosidad que establecemos con los otros. Las prácticas espirituales nos permiten sumergirnos en la pluralidad de los eventos y las experiencias oceánicas, en tanto matices diversos de una vivencia holística plena. La que no se reduce a una búsqueda por alcanzar un bien moral preestablecido socialmente, sino de confirmar un vínculo con la presencia universal fiel al único tiempo existente: el presente. Estas nos sirven como un conjunto de motivaciones que impulsan a su realización plena en cada acto desde el reconocimiento de la

diversidad de la experiencia sintiente, ya que los ejercicios espirituales nos orientan según prácticas de autocuidado y transformación, que además pretenden proteger las relaciones que se forman con los otros para ser libres y en plenitud sensible con el mundo. Así, nos abrimos a experiencias de unión, comunión y pertenencia a la presencia universal o *Samadhi*.

Referencias

- Bauman, Z. (2017). *El arte de la vida. De la vida como obra de arte*. Barcelona: Paidós.
- Comte-Sponville, A. (2006). *El alma del ateísmo. Introducción a una espiritualidad sin dios*. Barcelona: Paidós.
- Dworkin, R. (2016). *Religión sin dios*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Eliade, M. (1991). *Yoga: inmortalidad y libertad*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Eliade, M. (1998). *Técnicas del yoga*. Barcelona: Kairos.
- Flood, G. (1998). *El Hinduismo*. Madrid: Akal.
- Hadot, P. (1998). *¿Qué es la filosofía antigua?* México: Fondo de Cultura Económica.
- Hadot, P. (2006). *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*. Madrid: Siruela.
- Hadot, P. (2009). *La filosofía como forma de vida. Conversaciones con Jeannie Carlier y Arnold I. Davidson*. Barcelona: Alpha Decay.
- Muñoz A. y Martino, G. (2019). *Historia mínima del Yoga*. México: Colegio de México.
- Santana, L. E. (2015). *Pierre Hadot y los ejercicios espirituales de la filosofía helenística: la posibilidad de su pertinencia en la época contemporánea. Tesis de maestría*. México: Universidad Autónoma del Estado de México.
- Sw. Satchidananda. (2012). *The Yoga sutras of Patañjali*. Buckingham, VA: Integral Yoga.
- Tugendhat, E. (2004). *Egocentricidad y mística*. Barcelona: Gedisa.
- Sw. Vivekananda. (1975). *Raja Yoga*. Buenos aires: Kier.