

**OLVIDAR LA VIDA EN EL HOGAR. A RAZÓN DE
TRANCE Y MEMORIA EN EL BUDISMO Y EL YOGA
DE RAQUEL FERRÁNDEZ FORMOSO**

**FORGETTING THE HOUSEHOLDER LIFE. ABOUT
TRANCE Y MEMORIA EN EL BUDISMO Y EL YOGA
OF RAQUEL FERRÁNDEZ FORMOSO**

Javier RIUTORT HEREDIA*

Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED)*

RESUMEN: El propósito de este escrito es reflexionar acerca de la obra *Trance y memoria en el budismo y el yoga* de Raquel Ferrández Formoso, en concreto sobre su aportación al papel de la memoria y la atención en el budismo de los primeros siglos y en los *Yogasūtra*. En su libro, la autora muestra cómo en las dos tradiciones principales analizadas se propone la sustitución de una memoria implícita samsárica por otra memoria liberadora nirvánica, mediante el olvido de la vida en el hogar y la consumación del eterno-nunca-retorno. Por otra parte, muestra cómo las nuevas metodologías de meditación *mindfulness* se separan de las concepciones meditativas antiguas, ya que propondrían una *atención pura*, autónoma respecto de las filosofías liberadoras y las éticas del budismo y de los *Yogasūtra*, para favorecer un sensualismo del momento presente. A diferencia del budismo originario y de los *Yogasūtra* que proponen dejar la vida en el hogar, el *mindfulness*, centrado en la terapia, no supone ninguna renuncia del modo de vida, ni ningún cambio filosófico profundo.

*Profesor-tutor Filosofía y Psicología. UNED-Illes Balears. Edifici Guillem Mesquida, Camí Roig, s/n, 07009 Palma, Illes Balears. javier.riutort.heredia@gmail.com. Este trabajo se realizó en el marco de una Ayuda Post-doctoral Margarita Salas, en una estancia de formación en el Grupo de investigación sobre pensamiento científico y filosófico moderno y contemporáneo (F&C) del Departamento de Filosofía y Trabajo Social de la Universidad de las Islas Baleares (UIB) y ha contado con la financiación del Ministerio de Universidades y la Unión Europea-Next Generation EU (convocatoria de ayudas para la recualificación del sistema universitario español 2021-2023/Margarita Salas). Teacher-tutor of Philosophy and Psychology. Edifici Guillem Mesquida, Camí Roig, s/n, 07009 Palma, Illes Balears. javier.riutort.heredia@gmail.com.

PALABRAS CLAVE: Budismo, *Yogasūtra*, Memoria, *Sati*, *Smṛti*, *Mindfulness*.

ABSTRACT: The purpose of this paper is to reflect on the work *Trance and Memory in Buddhism and Yoga* by Raquel Ferrández Formoso, specifically on her contribution to the role of memory and attention in the Buddhism of the first centuries and in the *Yogasūtra*. In her book, the author shows how the two main traditions analyzed propose the substitution of an implicit samsaric memory by another nirvanic liberating memory, through forgetting home life and the consummation of the eternal-never-return. On the other hand, she shows how the new *mindfulness* meditation methodologies separate themselves from the old meditative conceptions, since they propose a *pure attention* that is not related to liberating philosophies and their ethics, to favor a sensualism in the present moment. Unlike the original Buddhism and the *Yogasūtra* that propose leaving behind home life, *mindfulness*, focused on therapy, does not imply giving up the way of life, or any profound philosophical change.

KEYWORDS: Buddhism, *Yogasūtra*, Memory, *Sati*, *Smṛti*, *Mindfulness*.

El texto de Raquel Ferrández Formoso es ante todo una reflexión filosófica sobre la memoria. Si bien trata de otros temas vinculados con la memoria y la atención, como el trance, los *saṃskāras*, las vidas pasadas, el miedo a la muerte, o el suicidio, en esta nota crítica voy a centrarme en la reflexión de Ferrández acerca del papel de *sati* (la atención y la memoria) en el budismo primigenio y en los *Yogasūtra* de Patañjali. En este estudio, el trance (los estados logrados en la práctica de la meditación) no deja de ser una excusa para reflexionar sobre la memoria. Así explica el objetivo del libro:

Explicar por qué y cómo la ascesis budista reflejada en el Canon Pāli y la ascesis del yoga de Patañjali tienen como objetivo cambiar una memoria implícita *samsárica* por una memoria implícita *nibbánica* –es decir, cambiar una memoria implícita opresiva por una memoria implícita liberadora (Ferrández, 2022: 15).

A lo largo de las páginas la autora muestra cómo el/la practicante va substituyendo su memoria cotidiana por una memoria liberadora, centrada en la práctica, cambiando su manera de ser por una nueva manera de estar en el mundo, basada en la práctica constante de la atención. Así, la práctica de *sati* es también olvido, olvido de lo previo; *recordar olvidando*, recordando aquello en que debe posarse nuestra atención después de haber olvidado aquello que debe dejarse atrás.

La autora vertebra su discurso alrededor de los tipos de memoria, adoptando y acuñando conceptos para su empresa, relacionándola con la meditación, en concreto con la atención plena. A lo largo del libro, se detiene en explicar qué tipo de memoria se insta a poner en práctica, qué se quiere recordar y qué se quiere olvidar. La memoria que se quiere cultivar a través de la meditación es una memoria diferente a la *memoria declarativa*, el monje no repite simplemente las escrituras en su mente hasta que las memoriza. No es una memorización de frases, o una *memoria semántica* o *informativa* (de datos o información). La sabiduría del budismo es mucho más que la repetición de los *suttas* o de una doctrina, de aquello que dijo Siddhattha Gotama, el Buda. Es un conocimiento implícito (no verbal) que se incorpora hasta que forma parte de la memoria corporal del meditador. Es la repetición en el propio cuerpo-mente del meditador de ejercicios espirituales, cuando se hace cuerpo y se expresa con la misma presencia. Es una *memoria encarnada*, corporal si se quiere, *in-corporada*. Es la sustitución de la *memoria samsárica* por una nueva memoria implícita: la *memoria nirvánica*. Se logra mediante una *memoria de trabajo*, una *memoria procedimental*, mediante la repetición de tareas, por ejemplo, cultivando la atención hasta que uno se olvida de recordar estar atento al mismo tiempo que permanece atento. Memoria nirvánica es «memoria de la huida, de la despedida», recordar cómo salir del *samsāra*. El *bikkhu* y la *bikkhunī*¹ abandonan una memoria implícita para cultivar otra última y definitiva. Por tanto, el cultivo de la memoria nirvánica supone olvido y recuerdo; el olvido de una forma de vida previa y el recuerdo de un ideal ascético. Así define la autora *sati*: «el término pāli *sati* significa al mismo tiempo “memoria” y “atención plena”. Desde el punto de vista de la práctica meditativa, significa las dos cosas al mismo tiempo: *la atención plena termina convirtiéndose en una memoria corporal del meditador*» (2022: 18). Es tan potente esta memoria que el practicante puede aplicarla a las vidas pasadas. Así, en el segundo capítulo, y de la mano de Buddhaghosa y su *Visuddhimagga*², muestra la relación entre el *trance* del cuarto *jhāna* y la memoria de las vidas pasadas, no como una nota folklórica (como hacen muchos estudiosos), sino desde cierta actitud antropológica no etnocéntrica que acepta los términos de la filosofía consultada. De hecho, en los monasterios donde se sigue el manual de Buddhagoṣa, monjes con maestría de los *jhāna* informan de la experiencia visual de vidas pasadas. El método aún se

¹ Si bien cuesta encontrar monjas en el theravāda actual (debido a que el linaje de monjas se rompió en muchas tradiciones y a que los linajes no tienen que haberse interrumpido puesto que tienen que llegar hasta el mismo Gotama), el Buda Sakkamuni sí instituyó comunidades femeninas. Sí que se han recuperado en Sri Lanka, por ejemplo.

² El camino de la purificación, manual exegético ineludible en muchos monasterios theravāda, por ejemplo, en Pa Auk en Birmania y Sri Lanka.

práctica y la creencia escatológica persiste, a diferencia de budismos modernos que niegan la metempsicosis, como por ejemplo el maestro tailandés Buddhādāsa (Jackson, 1987).

La filósofa, de la mano de Pitágoras y de Marco Aurelio, entre otros, profundiza sobre la *memoria nirvánica* y sobre el *olvido samsárico*, vertiendo así más luz sobre el asunto que trata. En Ferrández el diálogo entre filosofías, en una suerte de *filosofía fusión* (término acuñado por Siderits 2003), siempre supone un enriquecimiento del tema tratado. Lejos de ser una nota de color y de contraste, las comparaciones sirven no simplemente para establecer puentes o espejos entre diferentes tradiciones de pensamiento, sino para transitar nuevos caminos de pensar no seguidos con anterioridad. El texto es una invitación a esta *filosofía de fusión*, al diálogo entre tradiciones, y a recuperar y hacer también nuestras (¿por qué no?) las filosofías asiáticas, como herencia no solo de practicantes asiáticos sino de cualquier persona del planeta.

Ejemplo de esta filosofía fusión es la acuñación del término *Eterno-nunca-retorno*. Pensando junto a Śāṅkara, la filósofa encuentra en este nuevo término la clave para explicar las creencias básicas de las tradiciones analizadas: el *karma*, el *samsāra* y el nirvana. De este modo, crea este concepto para referirse al eterno olvido del *samsāra*, de aquello que nos atrapa, inspirándose en el «Eterno-no-retorno» (*nityānāvṛtti*) de Śāṅkara que podemos encontrar en su comentario a la *Chāndogya Upaniṣad* (5.10.1-2). Como explica la autora, se trata de boicotear la amnesia del círculo de este retornar eternamente a las mismas cosas, de apagar el deseo que se repite (recordemos que nirvana significa literalmente *extinción*). Evitar el olvido que crea la rueda del *samsāra* es la tarea de las dos tradiciones analizadas: recordar la práctica, poner atención, estar atentos a practicar el *dhamma* o el *yoga* en todo momento. Salir del círculo, para eternamente no retornar.

En todo caso, la filósofa no solo hace un ejercicio de comprensión de las fuentes originarias, sino que también hace una reflexión sobre las implicaciones de *sati* (*smṛti*) en fenómenos meditativos contemporáneos. De este modo, hace una crítica no solo a los programas contemporáneos de *mindfulness* (por ejemplo, el *programa MBSR, Programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness*), sino también a los proponentes del *vipassanā* del *budismo moderno*, o *modernismo budista*. Y aquí viene la parte más crítica y necesaria del estudio: en qué medida la atención plena es *memoria del dhamma* o es *atención desnuda* (desnuda incluso de la doctrina budista). Toda la reflexión llevada a cabo acerca de *sati* como memoria y no solo como atención, permite estar preparados para

entender en qué medida la *atención pura* (*bare attention*) y el *mindfulness* se alejan de aquello enseñado por Siddhattha Gotama. Así, profundiza en las diferencias con el movimiento secular del *mindfulness* contemporáneo (recordemos que el término *mindfulness* es una de las maneras de traducir *sati*). Una de ellas, según la autora, es que se usa para potenciar la sensualidad del momento presente. Esto claramente contrasta con la *vía media* que promulga el budismo, donde no se busca el sensualismo (aunque tampoco el ascetismo, como ejemplifica la renuncia de Gotama Buda a la mortificación espiritual). Según la autora, el *mindfulness* actual es trans-cultural, pero también trans-ético y trans-ideológico. Son técnicas enfocadas en el bienestar del individuo, no directamente en el grupo. No requiere una disciplina moral (*sīla*), a diferencia del budismo, donde sí es un requisito, no solo para la vida monástica, sino para la misma práctica del trance (*samādhi*) y la asunción de la sabiduría (*paññā*).

Para Raquel Ferrández el aspecto memorístico de *sati* es esencial para entender qué era esta práctica en las enseñanzas del Buda y su diferencia con el *mindfulness*; *sati* era ante todo memoria del *dhamma*, de la *vía media*, no una atención en un supuesto presente abstracto. De este modo, la filósofa separa el *mindfulness* de la meditación entendida según el budismo, donde «las prácticas originarias formaban parte de un modo de vida ascético, y no fueron diseñadas como ejercicios terapéuticos para situaciones de estrés o ansiedad» (Ferrández, 2022: 74). Es un olvido de la vida pasada (en el *mindfulness* no hay ese olvido), de una manera de obrar, de pensar y de ser: la vida en el hogar. No es meramente una técnica, un método neutro, aplicable a cualquier estilo de vida, sino que es precisamente un estilo de vida que sustituye el previo.

Del mismo modo, la autora denuncia el olvido en el budismo moderno y el *mindfulness* respecto a aspectos soteriológicos, para favorecer explicaciones científicas. Según Ferrández se necesita lo que podemos llamar la «actitud filosófica budista» (es decir, el *dhamma*), puesto que no basta la atención pura y desnuda (*bare attention*) por sí sola. Podemos afirmar que las diferentes tradiciones tienen, o presuponen, diferentes concepciones filosóficas, por ejemplo el yoga contemporáneo (Riutort, 2020). No basta la práctica de una meditación neutra. No obstante, como señala la autora, muchos maestros de budismo moderno insisten en que precisamente la *vipassanā* es ver las cosas *como son* a través de una percepción *pura* basada en una *bare attention*. Sin embargo, la atención plena no es un ejercicio *puro*, como si nos llevara a una condición prístina previa, sino que presupone una filosofía previa, «unas premisas filosóficas que proceden de la propia experiencia del Buda y que son las que orientan a la atención y dan

sentido al ejercicio» (Ferrández, 2022: 80). Por ello, el análisis filosófico puede ayudar a mostrar por qué Buda enseñó esta práctica, qué debía ser y qué relación tiene con las premisas filosóficas.

Así, no solo compara el budismo de Siddharta Gautama con el *mindfulness*, sino también con el «modernismo budista», surgido en los países de tradición *theravāda* a partir de figuras como Mahāsi Sayādaw. Este budismo moderno ha determinado la meditación *vipassanā* de Goenka, la metodología con la que la mayoría de practicantes tiene un primer contacto con la meditación budista *theravāda*.

Por ello, hubiera sido interesante que la autora analizara mínimamente esta nueva pedagogía meditativa, puesto que habría ayudado a practicantes de *vipassanā*, lectores potenciales del libro, a comprender de dónde surge la meditación que cultivan y en qué medida sigue, o no, el budismo originario. Así, hubiera sido oportuna una mayor reflexión sobre la aparición de este budismo moderno, de por qué el cambio en la meditación, y por qué enseñarla a laicos siguiendo el concepto de *dry insight* (la *vipassanā* seca), diferente del *wet insight* (la *vipassanā* húmeda, practicada con una base profunda de *sāmatha* después de conseguir los *jhānas*). Esta diferencia entre *vipassanā* seca o húmeda (Gunaratana, 1985: 6) es la diferencia entre los programas laicos de Mahāsi Sayādaw, Goenka y el *mindfulness*, por una parte, y centros como Pa Auk. Es la idea, por tanto, que en Occidente se tiene de la meditación budista en general. Esta *vipassanā* en seco no requiere la maestría de *sāmatha* y de los *jhānas*, a diferencia de centros *theravāda* como Pa Auk, en Sri Lanka y Birmania, que se basan en el *Visuddhimagga*, en el camino de la purificación explicado por Buddhaghosa en base a los Nikayas, y que empiezan estableciendo una base en los *jhānas*. La *vipassanā* en húmedo requiere de bastante tiempo, idealmente meses y en la mayoría de casos años. La *vipassanā* en seco, al contrario, permite adentrarse en la sabiduría de la visión correcta desde los primeros días. Y es por eso que el budismo moderno lo enseña a los laicos; una *vipassanā* en húmedo no tiene mucho sentido, puesto que los practicantes no disponen de tiempo para aprenderlo y experimentarlo. Es una de las razones de su triunfo, porque supone una práctica trasplantable a suelo secular (sea de países budistas o no) y ser practicado por seculares, no solo por monjes (los que sí han abandonado la vida en el hogar). Ello no implica, sin embargo, que no sea importante la disciplina (*sīla*) y la sabiduría (*paññā*); sin éstas la práctica de *samādhi* (esfuerzo, *atención* y *trance correctos*) no tiene sentido.

Si bien la gran contribución de este ensayo es respecto al budismo originario, Ferrández ahonda también en el papel de la memoria en los *Yogasūtra*, exponiendo los puentes entre este texto y el budismo (así como el mismo jainismo). Para la autora, el término sánscrito *smṛti*, clave en Patañjali, deriva del término pāli *sati*. Así, apuesta por traducir *smṛti* como *atención plena*. Esto cambia la perspectiva respecto a qué es meditación en Patañjali, pasando de la concentración a la atención. La inclusión de los *Yogasūtra* en este libro cumple la necesidad actual de demostrar en lengua española que el texto de Patañjali está inspirado directamente en el budismo originario. Durante mucho tiempo se ha considerado este texto como un sistema filosófico totalmente independiente del budismo, cuando las investigaciones recientes muestran la gran influencia de las tradiciones *śramaṇas* del sur de Asia. Sin referencia a estas tradiciones no podemos entender los *Yogasūtra*. No basta con una experiencia meditativa profunda para dar cuenta de su compleja filosofía, terminología y metodología, como se hace en el yoga contemporáneo (Riutort, 2020; 2023).

En definitiva, el libro *Trance y memoria en el budismo y el yoga* de Raquel Ferrández Formoso supone una gran contribución al análisis filosófico de dichas tradiciones, así como a la comprensión de fenómenos actuales como el *mindfulness*. La reflexión sobre la memoria y el olvido, en su relación con los diferentes temas abordados (entre ellos el trance, el cuerpo, los *saṃskāras*, las vidas pasadas, el miedo a la muerte, o el suicidio), permite entender mejor el papel de prácticas de atención plena en las tradiciones emancipatorias asiáticas tratadas.

Bibliografía

- GUNARATANA, H. (1985). *The Path of Serenity and Insight. An explanation of the Buddhist Jhānas*, Delhi: Motilal Banarsidas.
- FERRÁNDEZ, R. (2022). *Trance y memoria en el budismo y el yoga*, Barcelona: Kairós.
- JACKSON, P.A. (1987). *Buddhadāsa. Theravada Buddhism and Modernist Reform in Thailand*, Chiang Mai: Silkworm Books.
- RIUTORT, J. (2020). «La Filosofía de la India en el Yoga Moderno», en De la Cámara, M. L. & Escutia, N. (2020). *La búsqueda de la verdad a través del tiempo: Historia de la Filosofía*, Vol.1, Madrid: Dykinson.
- RIUTORT, J. (2023). *Tame the Kundalini. Swami Satyananda's Interpretation of the Yoga Traditions*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- SIDERITS, M. (2003). *Personal Identity and Buddhist Philosophy: Empty Persons*, London: Routledge.

Recibido: 17/08/2023

Aceptado: 14/05/2024

Este trabajo se encuentra bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0