

EL CONCEPTO DE *SMṚTI* EN EL *YOGASŪTRA*: ¿MEMORIA O ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS)?

Tamara Ditrich*

(Trad. Jose Antonio Offroy Arranz)

Resumen

Uno de los conceptos clave en la meditación budista es la atención plena, que recientemente se ha introducido en nuevos entornos, incluido el yoga contemporáneo. Este artículo identifica algunos de los parámetros implicados en la integración más bien perfecta de la atención plena budista y el yoga y explora si esta síntesis es antigua, pues ya se encuentra en el texto más antiguo registrado sobre yoga, el *Yogasūtra*, investigando si la palabra *smṛti*, generalmente traducida como "memoria", puede referirse a la atención plena. Esto implicaría que la atención plena puede haber sido un componente de las antiguas prácticas yóguicas, aunque tal vez se perdió en algún momento de la transmisión solo para ser reintroducida recientemente por las nuevas tendencias sincretistas en los movimientos espirituales globalizados.

Introducción

El yoga y el budismo, dos antiguas tradiciones religiosas indias estrechamente relacionadas, parecen estar experimentando una nueva integración en el mundo contemporáneo. En la última década, el mindfulness se ha introducido cada vez más como un componente de las prácticas yóguicas, especialmente en el mundo "occidental" (por ejemplo, Boccio 2004)¹. La razón más obvia de este nuevo desarrollo parece ser la frecuente participación de muchos maestros y practicantes contemporáneos de yoga en la meditación budista: la mayoría de ellos practicarían

* Traducción del artículo "The Concept of *smṛti* in the *Yogasūtra*. Memory or Mindfulness" ([enlace](#)) de Tamara Ditrich, PhD, Investigadora, Departamento de Estudios Asiáticos y Africanos, Facultad de Artes, Universidad de Ljubljana, Eslovenia; Departamento de Estudios Subcontinentales Indios, Universidad de Sydney, Australia.
t.ditrich@gmail.com

¹ El término "occidental" entre comillas se utiliza aquí, con cierta vacilación, para referirse a las sociedades contemporáneas de MEDC (países económicamente más desarrollados) como América del Norte, Europa, Australia.

activamente o al menos tendrían alguna experiencia de atención plena y, en consecuencia, su objetivo es integrar varios aspectos de las dos tradiciones². Antes de que nuevos significados y funciones de mindfulness en el Yoga y el budismo modernos³ sean explorados, es importante situar el concepto de mindfulness en el contexto histórico, es decir, esbozar brevemente los orígenes y la historia semántica de esta importante herramienta de meditación.

Los orígenes del mindfulness

La mayoría de las escuelas tradicionales de budismo ven la atención plena (Pāli *sati*, sánscrito *smṛti*) como uno de los elementos clave de la meditación budista. Las interpretaciones de la atención plena que han evolucionado en el budismo moderno se refieren con mucha frecuencia a fuentes Theravāda, por lo tanto, esta descripción general de las raíces de la atención plena se basa en el canon budista Theravāda y, en consecuencia, los términos técnicos para la atención plena y los conceptos relacionados se dan (entre paréntesis) en Pāli. En los primeros registros textuales, la palabra mindfulness (*sati*) parece que se muestra en dos sentidos más amplios: (1) ocasionalmente, se refiere a "memoria, recuerdo" o, más precisamente, a un factor mental que facilita la memoria en lugar de referirse a la memoria en sí misma (Anālayo 2006, 46); (2) Con frecuencia, el término se refiere a la atención plena como la conciencia del momento presente (es decir, la observación de los procesos mentales y físicos de un momento a otro) que los textos canónicos describen principalmente a través de atributos y funciones como: presencia, vigilia, fuerte cognición, ilimitación, etc.⁴ Aunque la interrelación entre los dos significados de *sati* ha sido

² Las escuelas yóguicas contemporáneas de la India parecen seguir sus caminos tradicionales de manera más consistente y, por lo tanto, no incorporan innovaciones fácilmente, al menos no tan rápido como las escuelas yóguicas en "Occidente".

³ Aquí utilizo el término "yoga moderno" tal como lo define De Michelis (2004, 1-6), refiriéndose a las prácticas yóguicas que evolucionaron en los últimos 150 años a través de la interacción entre la India y "Occidente". Del mismo modo, utilizo el término "budismo moderno" para abarcar una amplia gama de creencias y prácticas budistas que se desarrollaron en los últimos cien años y se han convertido en las últimas décadas en fenómenos globales, a menudo incluidos bajo el término general "budismo".

⁴ Por ejemplo, el *Visuddhimagga* (XIV, 141), una fuente importante de métodos de meditación para el budismo moderno, define la atención plena: "Por sus medios recuerdan (*saranti*), o ella misma recuerda, o es simplemente mera memoria (*sarāṇa*), por lo que es atención plena (*sati*). Tiene la característica de no tambalearse. Su función es no olvidar. Se manifiesta como protección, o se manifiesta como el estado de confrontación con un campo objetivo. Su causa próxima es la percepción fuerte, o su causa próxima son los fundamentos de la atención plena, relacionados

discutida por varios estudiosos (por ejemplo, Gethin 2011), muchos aspectos de las superposiciones y diferencias entre las dos interpretaciones necesitan una mayor investigación que, sin embargo, queda fuera del alcance de este artículo.

Los primeros textos budistas distinguen varios conceptos que están estrechamente relacionados con la atención plena y que aún no se distinguen de ella. Un concepto importante es la atención o conciencia (*manasikāra*): es, según el *Abhidhamma*, un factor mental (*cetasika*) que ocurre con cada momento de la mente y funciona como la mera cognición de un objeto antes de que sea identificado y conceptualizado (ver, por ejemplo, Bodhi, 81). Cuando la atención va acompañada de la comprensión de lo que es saludable o no, se llama atención sabia (*yoniso manasikāra*); facilita el desarrollo de la atención plena y la sabiduría, los dos factores que son indispensables en el camino hacia la liberación espiritual final (Anālayo 2006, 58). Todos los textos budistas sitúan la atención plena como parte integral del camino budista; La atención plena es una de las cinco facultades y poderes; el primero de los siete factores de la iluminación y uno de los componentes del noble óctuple sendero. La atención plena como componente del noble óctuple sendero se llama atención plena correcta (*sammā sati*), definida de forma reiterativa en el *Satipaṭṭhānasutta* como atención plena (*sati*) que se acompaña de la liberación del deseo y la aversión (*vineyya abhijjhādomanassa*), la recta comprensión (*sampajāna*) y la diligencia (*ātāpī*) (Anālayo 2006, 49). La correcta atención plena está fuertemente asociada y vinculada a los aspectos éticos y soteriológicos de la doctrina budista: proporciona comprensión acerca de si los estados mentales son saludables o no; protege la mente de reaccionar con deseo y aversión; y, junto con una recta comprensión, proporciona la base para la sabiduría y, en consecuencia, es una herramienta indispensable y constituyente en el camino hacia el *Nibbana*.

La práctica de la atención plena como camino hacia la liberación se discute en varios textos canónicos y post-canónicos; por ejemplo, muchos discursos en el *Aṅguttara Nikāya* y el *Samyutta Nikāya*, así como en los *Āgamas* chinos y en varios textos sánscritos budistas. Uno de los textos canónicos prominentes sobre la meditación es el *Satipaṭṭhānasutta* ("Discurso sobre el

con el cuerpo y así sucesivamente (ver *Majjhima Nikāya Sutta* 10). Debe ser considerado, sin embargo, como un pilar porque está firmemente cimentado, o como un portero porque guarda la puerta del ojo, y así sucesivamente" (Buddhaghosa 1956, 524).

establecimiento de la atención plena")⁵ que ha recibido la posición más elevada como texto original sobre la atención plena en el budismo moderno (por ejemplo, Ñāṇaponika 1962, 11). Esta veneración del texto comenzó "en la era colonial cuando las escuelas del budismo intentaron responder a los desafíos de la era moderna" (Sujato 2005, 113), particularmente en Birmania, enfatizando los aspectos racionales de la meditación, con el objetivo de autenticar y legitimar nuevos métodos de meditación a través de los textos canónicos y el *Satipaṭṭhānasutta* en particular. El *Satipaṭṭhānasutta* discute cuatro áreas de contemplación: la atención plena del cuerpo (*kāya*), los sentimientos (*vedanā*), la mente (*citta*) y los objetos mentales (*dhamma*), sin embargo, de acuerdo con varios textos canónicos (por ejemplo, *Samyutta Nikāya* V 182) cualquier meditación *satipaṭṭhāna* puede conducir a la liberación, lo que puede ser la razón por la que varios maestros de meditación modernos (por ejemplo, U Ba Khin) han recomendado una sola área de atención plena como el camino hacia la iluminación.

Nuevas Interpretaciones del Mindfulness

Aunque el concepto de mindfulness se conoce en "Occidente" desde el descubrimiento europeo del budismo en el siglo XIX, no ha sido hasta las últimas décadas cuando la práctica del mindfulness se ha extendido por todo el mundo. Incluso un breve vistazo a varias listas de libros, diarios y revistas sobre meditación, numerosas publicaciones y sitios web sobre psicoterapia y áreas relacionadas, indica que la atención plena no solo es un componente importante de la meditación budista, sino que ha estado entrando rápidamente en nuevos entornos. Se aplica con frecuencia en diversas formas de psicoterapia, como la terapia para la depresión, los trastornos de ansiedad, el manejo del dolor, el trabajo con niños, el asesoramiento de relaciones, y también se ha introducido en el lugar de trabajo e incluso en el mundo corporativo, con cursos como liderazgo consciente, por nombrar solo algunos. En estos nuevos entornos, el significado y la función de la atención plena ha ido cambiando significativamente.

En la mayoría de las tradiciones budistas, desde los primeros comienzos, las funciones éticas y soteriológicas de la correcta atención plena han estado en primer plano. Como se mencionó

⁵ Dos versiones de este *sutta* se encuentran en el Canon Theravāda, una más corta en el *Majjhima Nikāya* (M I 55-3), y otra más larga en el *Dīgha Nikāya* (D II 305-15; esta versión da una explicación más larga de las cuatro nobles verdades).

anteriormente, el budismo distingue la conciencia/atención, la atención plena y la atención correcta; sin embargo, estos aspectos han sido modificados o se les han dado nuevas interpretaciones en el budismo moderno, así como en los nuevos contextos seculares. La característica de la atención plena que más enfatizan los maestros de meditación modernos es la conciencia desnuda, con su cualidad no interferente y no involucrada (a veces se le llama "conciencia sin elección", el término introducido por J. Krishnamurti). Las nuevas interpretaciones de la atención plena se centran particularmente en un aspecto de la atención plena (*sati*), es decir, la atención y la conciencia del momento presente, a menudo agregando que debe practicarse de una manera sin juzgar⁶. Aunque las enseñanzas de la meditación budista moderna han conservado, al menos hasta cierto punto, los aspectos éticos y soteriológicos de la práctica de la atención plena, hay un énfasis creciente en sus funciones psicoterapéuticas; por ejemplo, la "comprensión" a menudo se interpreta de una manera nueva, con más énfasis en la comprensión o la "comprensión" del contenido psicológico o los condicionamientos pasados de un individuo que pueden surgir durante la práctica de la meditación en contraste con la "comprensión" budista tradicional que se refiere a la comprensión de las tres características de la existencia (es decir, el sufrimiento, la impermanencia y el no-yo) y tiene como objetivo su completa erradicación. De ahí que la definición popular de mindfulness a menudo citada en contextos psicoterapéuticos presente mindfulness como "la conciencia que emerge al prestar atención a propósito, en el momento presente y sin juzgar" (Kabat-Zinn 2003, 145). Numerosos estudios indican que el mindfulness es útil para un amplio espectro de problemas y trastornos independientemente del sistema religioso budista y estos estudios lo ven como una herramienta para mejorar el bienestar; Por ejemplo, Baer (2006, 10) afirma que la atención plena conduce a "la capacidad de tomar decisiones adaptativas sobre el manejo de situaciones difíciles y problemáticas a medida que surgen, así como a un mayor disfrute de los momentos agradables", estableciendo objetivos significativamente diferentes de la perspectiva budista que busca la libertad de los deseos y del apego al placer. Por lo general, las terapias basadas en la atención plena a menudo combinan la conciencia del cuerpo y la respiración y, a veces, incluyen el yoga postural (Baer 2006, 3-26), que tiene como objetivo una especie de integración del yoga y la atención plena. Esta síntesis de los elementos de las dos tradiciones no se ha dado solo en contextos psicoterapéuticos sino que, especialmente en la última década, muchos retiros de

⁶ El atributo "no juzgar" no proviene de las tradiciones budistas; fue acuñado, que yo sepa, por Kornfield (por ejemplo, 2012, 2).

meditación budista incluyen prácticas yóguicas y, a su vez, las escuelas contemporáneas de yoga introducen cada vez más la atención plena.

Yoga y Mindfulness: nuevos desarrollos

En sánscrito, el término yoga es polivalente, cubriendo un campo semántico muy amplio: en sentido amplio significa cualquier camino o práctica espiritual dentro de las tradiciones religiosas indias; en sentido más estricto se refiere al yoga clásico, basado en el *Yogasūtra* de Patañjali y sus comentarios. En inglés moderno, el término yoga se asocia más comúnmente con varias prácticas yóguicas que se centran en las posturas, basadas en el *haṭhayoga*, por lo tanto, De Michelis introduce un nuevo término para esta práctica, es decir, "Yoga Postural" o "Neo-Haṭhayoga" (2004, 8). De manera similar a como el budismo moderno sitúa el *Satipaṭṭhānasutta* como el texto básico para la práctica de la atención plena, el yoga moderno considera el *Yogasūtra* como su texto primero. El *Yogasūtra* que conocemos hoy en día se atribuye a Patañjali, tradicionalmente situado en el siglo II a.e.c. o, según la erudición moderna, aproximadamente en el siglo II e.c. En la India, el texto se invoca con frecuencia como una autoridad legítima para los practicantes de yoga, que se basa en gran medida en el yoga postural, aunque el texto en sí no habla de posturas y no muestra evidencia de la práctica de *āsana*. Patañjali incluso se ha convertido en un foco de devoción y la recitación ritual de este *sūtra* ha elevado el texto tratándolo casi de manera similar a los textos védicos (Singleton 2008, 91-92).

Desde la década de 1990, la proliferación de actividades centradas en la atención plena también se ha reflejado en el yoga moderno, donde se ha introducido como una herramienta terapéutica y espiritual. La fusión de las dos tradiciones plantea varias preguntas: ¿por qué el mindfulness se ha integrado en el yoga moderno de manera bastante fluida; cuál es el significado y la función de la atención plena en el yoga moderno; por qué la atención plena se introduce con mayor frecuencia en aquellas ramas del yoga moderno que se centran en *āsanas* y *prāṇāyāma*, como el yoga Iyengar; por qué es necesario integrar la atención plena en el yoga moderno en primer lugar, qué función complementa la atención plena que aparentemente el yoga no proporciona?

Los dos enfoques modernos más extendidos de la atención plena son los popularizados por Goenka (basado en el método de U Ba Khin) y por Mahasi Sayadaw; ambos métodos se centran, al menos inicialmente, en la atención plena del cuerpo y la respiración. En el yoga postural moderno, particularmente en el yoga Iyengar, que es posiblemente el yoga más extendido en la actualidad, el enfoque principal de la práctica es el cuerpo (la práctica de *āsanas*), con un enfoque secundario en la respiración (*prāṇāyāma*)⁷. En la última década, los practicantes "occidentales" de yoga han introducido la atención plena en el vocabulario yóguico, generalmente como sinónimo de conciencia de la postura y, a veces, también de sensaciones, sentimientos y estados mentales que surgen cuando uno está en una postura yóguica. Aunque las tradiciones budista y yóguica se han considerado a sí mismas a lo largo de su historia como caminos espirituales, cada uno de los cuales proporciona marcos prácticos y soteriológicos completos que no requerirían la introducción de prácticas adicionales, la síntesis del yoga y el budismo, iniciada en "Occidente", se ha transferido muy lentamente también a entornos religiosos más tradicionales de Asia. La atención plena en el yoga suele entenderse como la conciencia/atención que ayuda a los practicantes a estar en el momento presente, a mejorar su concentración en las posturas corporales y la respiración (por ejemplo, Boccio 2004). La función prevalente de la atención plena como herramienta terapéutica se está incorporando cada vez más al yoga moderno, que en las últimas dos décadas se ha secularizado y medicalizado en gran medida, visto como una práctica "curativa" para aliviar el estrés, instrumental en la construcción de "salud y estado físico" (De Michelis 2008, 24-26). Además, el yoga consciente se ha mercantilizado en la sociedad de consumo global, donde se ha introducido y comercializado una proliferación de nuevos tipos, estilos y métodos en la industria del yoga (Singleton y Byrne 2008, 1-2). Sin embargo, por otro lado, parece que la atención plena puede proporcionar al yoga moderno un nuevo enfoque, especialmente a la práctica de *āsanas*, percibida en gran medida como actividad física, a menudo con el objetivo de lograr una mayor aptitud y flexibilidad; y por lo tanto vista como carente de las dimensiones espirituales o soteriológicas que todavía están presentes, aunque en el fondo, en la meditación budista.

⁷ Aunque Iyengar usa con frecuencia en sus clases el término conciencia en relación con *los āsanas*, su uso de este término podría haber sido introducido en parte a través de sus encuentros con J. Krishnamurti, quien usó el término "conciencia sin elección" como uno de los conceptos clave en la meditación. Iyengar no habla de mindfulness en un sentido budista.

La perfecta integración de las dos tradiciones puede haber sido facilitada por una fuerte compatibilidad entre el enfoque principal en *āsanas* y *prāṇāyāma* en el yoga moderno y el enfoque principal en la atención plena del cuerpo y la respiración en la meditación budista moderna. En un contexto histórico más amplio, la fácil síntesis ha sido facilitada por varios movimientos sincretistas que comenzaron a finales del siglo XIX con nuevos desarrollos como la Sociedad Teosófica y el Neo-vedānta en la India, y más tarde, el surgimiento de los movimientos de Nueva Era en la década de 1970, todos estos abarcan una gran variedad de tradiciones espirituales basadas en la idea de la "unidad" de todas las religiones⁸. La creencia de que todas las tradiciones conducen a la misma meta, que la liberación espiritual o la iluminación es la misma experiencia en todas las religiones, proporciona un entorno en el que es muy fácil transponer un método de otra tradición. Así, por un lado, el mindfulness ha surgido en el yoga moderno como herramienta terapéutica y, por otro lado, proporciona un trasfondo espiritual al yoga postural secularizado. Por lo general, no se enfatiza su componente ético, y el objetivo tradicional, la liberación espiritual, no es un objetivo plenamente articulado, sino que sigue siendo una posibilidad bastante distante y elusiva.

¿Mindfulness en el yoga clásico?

La integración relativamente nueva de las dos tradiciones lleva a indagar sobre la cuestión de si la síntesis de mindfulness y yoga es un fenómeno nuevo o tal vez uno antiguo, que ya se encuentra en los antiguos textos indios sobre yoga, y si las indicaciones de la práctica de la atención plena pueden ser conjeturadas ya en el texto más antiguo registrado sobre yoga, el *Yogasūtra*, el texto básico de las tradiciones yóguicas modernas. El *Yogasūtra*, atribuido por la tradición a Patañjali, es una colección de 195 aforismos muy breves, generalmente situados en el siglo II e.c., probablemente se basan en una tradición significativamente más antigua, aunque no hay pruebas claras de sus orígenes pre-budistas. El texto ha recibido varios comentarios tradicionales, entre los más importantes se encuentran: el *Yogabhāṣya* ("Exposición sobre el Yoga"), el comentario más antiguo de Vyāsa, probablemente del siglo V e.c.; el *Tattvavaiśārādī*

⁸ Una exploración exhaustiva de las religiones de la Nueva Era y el Neo-Vedānta como componentes influyentes en el yoga moderno es el componente principal del libro de De Michelis sobre el yoga moderno (2004).

("Claridad de la Verdad") de Vācaspatimiśra del siglo IX e.c.; y el subcomentario *Rājamārtanḍa* ("Sol Real") de Bhoja del siglo XI⁹.

En las antiguas religiones indias, la terminología técnica utilizada es específica de una tradición particular y, por lo tanto, los textos suelen introducir y definir su propio metalenguaje. Tal es también el caso en el *Yogasūtra*, donde muchos, pero no todos, los términos técnicos se definen en el texto mismo¹⁰. Los intérpretes modernos a menudo se basan, en sus traducciones de estos términos, en comentarios posteriores sobre el *Yogasūtra*, como los de Vyāsa y Vācaspatimiśra, o a veces se basan en otras tradiciones religiosas indias; los traductores indios modernos con frecuencia se basan en el Vedānta y en los movimientos teístas modernos. En consecuencia, al leer traducciones y comentarios sobre el *Yogasūtra*, tenemos que ser conscientes de todo el contexto del período particular y la tradición de los intérpretes.

La palabra sánscrita *smṛti*, que aparece varias veces en el *Yogasūtra*, es traducida al inglés de manera bastante consistente por la mayoría de los traductores como "memoria" (por ejemplo, Woods 1914; Bangali 1976; Feuerstein 1989; Whicher 1995) o "recordar" (Hartranft 2003). Como se indicó anteriormente, parece haber una estrecha relación y superposición entre los dos significados del término *smṛti* (Pāli *satī*) en el budismo; la pregunta aquí es si el *Yogasūtra*, que está fechado en el período en que el budismo floreció en la India, puede reflejar también ambos significados del término. Hay ejemplos en el texto que evidencian una influencia del budismo en el *Yogasūtra*, como ya han señalado varios estudiosos (por ejemplo, La Vallée-Poussin 1937, 223-42; Larson 1989, 129-46; Bronkhorst 1993, 71-77) que incitan aún más a la indagación sobre si *smṛti* permite, además de ser traducida como "memoria", lecturas alternativas.

El término *smṛti* aparece en el *Yogasūtra* en seis *sūtras*: cuatro ocurrencias están en el primer capítulo (*samādhipāda*) que presenta los fundamentos de la práctica yóguica, y dos ocurrencias en el cuarto capítulo (*kaivalyapāda*) que es la sección final donde, entre otros temas, se discute la transformación y liberación de la conciencia. El *Yogasūtra* comienza con la definición de yoga

⁹ Entre los comentarios posteriores se pueden enumerar los siguientes: el *Vivaraṇa* ("Exposición") de Śaṅkara, en algún momento entre los siglos IX y XV; el *Sarva-darśana-saṃgraha* de Mādhava en el siglo XIV; el *Maṇi-prabhā de Rāmānanda Yati en el siglo XVI*; el *Laghvī* y el *Bṛhatī* de Nāgojī Bhaṭṭa y el *Yoga-vārttika* y el *Yoga-sāra-saṃgraha* por Vijñāna Bhikṣu en el siglo XVI.

¹⁰ Por ejemplo, *citta* no está definido en el *Yogasūtra* ni aparece como uno de los *tattvas*.

como el cese de las fluctuaciones de la conciencia y luego continúa, en el *sūtra* 1.6, con la lista de cinco tipos de fluctuaciones.

1.6: *pramāṇa-viparyaya-vikalpa-nidrā-smṛtayaḥ*

[Las quintuples fluctuaciones de la conciencia son:] cognición válida, percepción errónea, conceptualización/imaginación, sueño y memoria/atención plena¹¹.

Aquí el texto especifica lo que puede ocurrir dentro de la conciencia (*citta*); el término *smṛti*, siendo uno de los cinco tipos de fluctuaciones, es traducido consistentemente por todos los traductores ingleses como "memoria" (por ejemplo, Woods 1983, 19; Feuerstein 1989, 30) o "recordar" (Hartranft 2003, 5). A continuación el *sūtra* procede a definir cada uno de estos cinco tipos de fluctuaciones de conciencia¹², siendo la última *smṛti*.

1.11: *Anubhūta-viśaya-asampramoṣaḥ smṛti*

La memoria/mindfulness es la no pérdida de un objeto [de los sentidos] experimentado.

El término *smṛti* traducido como "memoria" implicaría que el objeto experimentado es recordado del pasado, que es la interpretación dada por la mayoría de los traductores y comentaristas; sin embargo, el *sūtra* no da ninguna indicación directa para esta lectura. El primer comentarista, Vyāsa (probablemente del siglo V e.c.) comienza sus comentarios con una pregunta acerca de si la mente "recuerda" (o, si considerado de forma alternativa, "es consciente de") la cognición o el objeto de la cognición¹³. Continúa diciendo que tanto la cognición como el objeto son "recordados"¹⁴, en realidad lo que es "recordado" (o leído alternativamente, "aquellos

¹¹ Todas las traducciones del sánscrito han sido hechas por el autor, en parte a partir de las traducciones de Feuerstein (1989) y Houston (1995). El texto sánscrito está traducido al inglés sólo tentativamente; el amplio espectro de posibles representaciones a veces está marcado por una barra diagonal, lo que indica que la traducción dada es más bien opcional. Aquí sólo se discuten aquellos términos sánscritos que tienen una relevancia directa con el concepto de *smṛti*.

¹² Los primeros cuatro términos se describen brevemente en el *sūtra*: *pramāṇa* "cognición válida" comprende la percepción directa, la inferencia y el testimonio; *viparyaya* "percepción errónea" es un conocimiento falso fundado en la apariencia de lo que no es eso; *vikalpa* "conceptualización/imaginación" no tiene objeto, se basa en el lenguaje; *nidrā* "sueño" es una fluctuación fundada en una conciencia inexistente.

¹³ *Yogabhāṣya* 1.11: *kiṃ pratyayasya cittam smarati āhosvidviśayasyeti* (Arjunwadkar, 17).

¹⁴ *Ibid.*: *grāhyoparaktaḥ pratyayo grāhya-graḥṇobhayākāra-nirbhāsaḥ tathā-jāṭiyakam saṃskāram ārabhate* (Arjunwadkar 2006, 17).

de lo que uno es consciente") son impresiones mentales (*saṃskāras*), que se manifiestan bajo condiciones apropiadas¹⁵. La interpretación de Vyāsa de *smṛti* puede ser paralela a la noción del concepto budista de atención plena (*smṛti/sati*) que se presenta en el *Abhidhamma* como un factor mental (*cetasika*) que conoce la cognición y/o el objeto de la cognición que surge a través de uno de los seis sentidos (por ejemplo, Bodhi, 1993, 286-87); se describe de manera similar en numerosos pasajes del *Suttapiṭaka*, particularmente en la sección *dharmānupassanā* del *Satipaṭṭhānasutta*. Comentaristas posteriores del *Yogasūtra* atribuyen al término *smṛti* funciones que podrían traducirse al español como "memoria"; por ejemplo, Vācaspatimiśra define: "*smṛti* se refiere a objetos que ya han sido hechos objeto de una de las otras fluctuaciones"¹⁶. Todas las traducciones modernas al inglés interpretan *smṛti* en este *sūtra* como "memoria" o "recuerdo" (por ejemplo, Whicher 1998, 117; Woods 1914, pág. 32; Bangali 1976, 6) o "recordar" (Feuerstein 1989, 33; Houston 1995, 1.11; Hartranft 2003, 6). Es sólo en el comentario más antiguo de Vyāsa que *smṛti* puede ser interpretado alternativamente como atención plena.

Los siguientes *sūtras* explican cómo se logra el cese a través de la práctica (*abhyāsa*) y el desapego (*vairāgya*) y enumeran dos tipos de cesación: diferenciada (*saṃprajñāta*) que va acompañada de cognición y no diferenciada (*asaṃprajñāta*) sin cognición. Esto último se logra cuando va precedido de las cinco facultades, presentadas en 1.20.

1.20 *śraddhā-vīrya-smṛti-samādhi-prajñā-pūrvaka itareṣām*

[El cese] de los otros [*asaṃprajñāta*] es precedido por la fe, la energía, la memoria/atención plena, la concentración y la sabiduría.

Las cinco facultades descritas en este *sūtra* deben desarrollarse antes de que se logre el cese de las fluctuaciones de la conciencia (*asaṃprajñātasamādhi*). Estas facultades son idénticas (e incluso se enumeran textualmente en el mismo orden) a las cinco facultades budistas (*indriya*) y poderes (*bala*), generalmente atestiguados como "fe, energía, atención plena, concentración y sabiduría". Aunque todos los traductores del *Yogasūtra* generalmente interpretan *smṛti* como memoria, en este *sūtra* solo algunos traducen este término como atención plena (pero lo traducen como memoria en otros *sūtras*) y reconocen que el *sūtra* 1.20 puede reflejar la

¹⁵ Ibid.: *sa saṃskāraḥ sva-vyañjakāñjanas tad-ākārām eva grāhya-graḥaṇobhayātmikām smṛtiṃ janayati* (Arjunwadkar 2006, 17).

¹⁶ *Tattvavaiśārādī* 1.11.2: *prāptipūrvātvitīḥ smṛtistataḥ smṛtināmupajana ityārthaū* (Arjunwadkar 2006, 17).

influencia budista: por ejemplo, Feuerstein traduce el término *smṛti* como mindfulness, definiéndola como "la práctica de la concentración y la meditación", y sugiere que, aunque el conjunto de las cinco facultades puede provenir del budismo, también puede "no ser específico de ninguna tradición" (1989, 40-41). Woods (1914, 20) traduce el término como "atención plena" y reconoce brevemente los paralelos budistas. Vyāsa no define ni explica el término *smṛti* en este *sūtra*, sino que se centra en cómo las cinco facultades se condicionan una a otra respectivamente: de una fe bien establecida surge la energía, de una memoria poderosa, que condiciona aún más la atención plena, la concentración y la sabiduría o perspicacia; por lo tanto, en su opinión, la atención plena es conducente al *samādhi*¹⁷. Los comentaristas posteriores siguen a Vyāsa, discutiendo más a fondo cómo un factor lleva a otro y también dan varios equivalentes para *smṛti*: la mayoría de ellos (es decir, Vācaspatimiśra, Vijñānabhikṣu, Nāgajibhaṭṭa) equiparan *smṛti* con el término *dhyāna*, la séptima rama del "yoga de ocho miembros" (*aṣṭāṅgayoga*), que generalmente se traduce al español como "meditación" (Arjunwadkar 2006, 24-25) o interpreta el término como "el recuerdo de objetos pasados" (Maharaj 2013, 75). Dasgupta (1924, 102) sigue a estos comentaristas y traduce el término como "meditación", sin embargo, no vincula las cinco facultades con el budismo, sino que argumenta que en realidad son solo aspectos del desapego yóguico (*vairāgya*) y la práctica (*abhyāsa*) (1924, 129). Que yo sepa, solo un intérprete tradicional, Hariharānanda Āraṇya de principios del siglo XX, intenta en su *Pātañjalyogadarśan* (publicado en 1911) interpretar el término *smṛti* como atención plena o "atención continua" (*sadā samanaskatā*) (Maharaj 2013, 64), y lo considera como condición previa para el desarrollo del *dhyāna*¹⁸. Aunque su interpretación ocurrió hace un siglo y parece ser más plausible que las lecturas tradicionales de *smṛti*, hasta ahora no ha recibido suficiente atención académica (Maharaj 2013, 59, 77). Es evidente que entre los pasajes del *Yogasūtra* discutidos aquí en relación con *smṛti*, el *sūtra* 1.20 indica la influencia budista de manera más sorprendente; varios estudiosos lo han reconocido (por ejemplo, La Vallée-Poussin 1937; Larson 1989); Bronkhorst (1993, 72-75) esboza algunos paralelismos, discute los vínculos con los *jhānas budistas* y argumenta que *los sūtras* 1.17-1.20 se toman de un contexto o fuente

¹⁷ *Yogabhāṣya* 1. 20: *smṛtyupasthāne ca cittamanākulaṃ samādhiyate* (Arjunwadkar 2006, 26).

¹⁸ La contribución de Hariharānanda Āraṇya a la lectura alternativa de *smṛti* se examina en detalle en el extenso y bien presentado artículo de Maharaj (2013).

diferente¹⁹. Sin embargo, los vínculos entre las interpretaciones yóguica y budista de *smṛti* han recibido muy poca atención hasta ahora.

El primer capítulo del *Yogasūtra* continúa con la discusión sobre los diferentes medios para lograr el cese y los obstáculos en el camino hacia la absorción (*samādhi*), estableciendo las condiciones para el logro de la absorción cognitiva más allá de la cognición.

1.43: *Smṛti-pariśuddhau sva-rūpa-śūnya-iva-artha-mātra-nirbhāsānirvitarka*

[La absorción cognitiva está] más allá de la cognición [*nirvitarka*], como si estuviera vacía de su propia forma, [existe la] aparición del objeto solamente, cuando la memoria se purifica / cuando hay purificación a través de la atención plena.

Los traductores traducen el compuesto *tatpuruṣa smṛti-pariśuddhau* de varias maneras: "sobre la purificación de la memoria profunda" (Feuerstein 1989, 53); "sobre la purificación de la memoria" (Houston 1995, 1.43); "cuando la memoria está bastante purificada" (Woods 1914, 82); "[no] coloreado por la memoria" (Hartranft 2003, 17). Aquí propongo una lectura alternativa de este compuesto, es decir, "cuando [hay] purificación de/a través de la atención plena" por la siguiente razón: la absorción cognitiva está más allá de la cognición (*nirvitarka*), este es un estado sin fluctuaciones y, por lo tanto, sería problemático leer *smṛti* como memoria porque la memoria se define en el *Yogasūtra* como una fluctuación. Algunos comentaristas y traductores tratan de resolver este problema interpretando *smṛti* como la "memoria profunda" o el "subconsciente" (por ejemplo, Feuerstein 1989, 53-54) sin proporcionar un argumento convincente o evidencia para su presunción. Los paralelismos en el Canon Budista Pāli indican una estrecha relación de este *sūtra* con las descripciones de las absorciones meditativas (*dhyāna/jhāna*); por ejemplo, en *Anupadasutta* de *Majjhimanikāya* (MN 111), donde se describe el cuarto *jhāna*: "... en el cuarto *jhāna*, que no tiene ni dolor ni placer [hay] pureza de atención plena (*satipārisuddhi*)..." (Bodhi y Ñāṇamoli 2009, 900)²⁰. *Satipārisuddhi* en este texto puede leerse alternativamente como "pureza

¹⁹ Sujato (2005, 146) también explora, de manera bastante breve, los vínculos entre las dos tradiciones y propone que la práctica de la atención plena se describe en el *Yogasūtra*; sin embargo, lee *smṛti* como memoria, pero propone el término *dhāraṇa* para referirse a la atención plena, ya que el *Abhidharma* enumera *dhāraṇa* como sinónimo de *satī*; esta hipótesis requeriría más investigación.

²⁰El pasaje del *Anupadasutta* (MN 111, PTS ed. 3. 26) en Pāli (subrayado por el autor): "*puna caparaṃ, bhikkhave, sārīputto sukhasa ca pahānā dukkhasa ca pahānā pubbeva somanassadomanassāna atthaṅgamā adukkhamasukhaṃ upekkhāsatipārisuddhiṃ catutthaṃ jhānaṃ upasampajja viharati. ye ca catutthe jhāne dhammā—*

[alcanzada] por la atención plena"; el compuesto en realidad se interpreta de esta manera en otro lugar, por Walshe es su traducción del *Brahmajāla Sutta* (2012, 86). Los paralelismos budistas (en el ejemplo dado, así como en varios otros casos) indican que la atención plena puede ser una lectura alternativa para *smṛti* en el *Yogasūtra* 1.43 y, en consecuencia, implican paralelismos entre el *nirvitarka samādhi* del *Yogasūtra* y las descripciones del cuarto *jhāna* en el budismo. El comentario de Vyāsa sobre *smṛti* también permite esta interpretación alternativa; comenta que *smṛti-parīśuddhau* implica la purificación de ideas, inferencias y palabras²¹, lo que corresponde a la función purificadora de la atención plena en el desarrollo del cuarto *jhāna*.

El término *smṛti* aparece también en dos *sūtras* del último capítulo del *Yogasūtra* que se centra, entre otros temas, en la liberación final (*kaivalya*). El capítulo primero habla sobre el desarrollo de los poderes psíquicos y luego discute la ley del *karma*.

4.9. *Jāti-deśa-kāla-vyavahitānām-apy-ānantaryaṃ smṛti-saṃskārayor-ekarūpatvāt*

Debido a la correspondencia/uniformidad entre la memoria/atención plena y las impresiones mentales (*saṃskāras*), [hay] una sucesión [de *karma-vipāka* y *vāsanās*] aunque puedan estar separados [en lo que respecta a] nacimiento, lugar y tiempo.

Este *sūtra* continúa la discusión sobre el *karma* de 4.7 y 4.8; aquí el *karma* se explica como la continuación a través del tiempo y el espacio. El término *smṛti* es interpretado por la mayoría de los traductores como "memoria" (Woods 1914, 307; Houston 1995, IV.9) o "memoria de profundidad" (Hartranft 2003, 61; Feuerstein 1989, 131) o incluso el "subconsciente personal" (Feuerstein 1989, 131). Vyāsa comenta sobre la relación causal entre la memoria (*smṛti*) y las impresiones mentales (*saṃskāras*)²²: la memoria (*smṛti*) surge de las impresiones mentales

upekkhā adukkhamasukhā vedanā passaddhattā cetaso anābhogo satipārisuddhi cittekaggatā ca, phasso vedanā saññā cetanā cittaṃ chando adhimokkho vīriyaṃ sati upekkhā manasikāro...

²¹ *Yogabhāṣya* 1.43: *śabda-saṅketa-smṛti-parīśuddhau śrutānumāna-jñāna-vikalpa-sūnyāyām samādhi-prajñāyām ...* (Bangali 1976, 22).

²² El término *saṃskāra* se traduce de diversas maneras al español: por ejemplo, "activador subliminal" (Feuerstein 1989, 38); "potencia habitual" (Bangali 1976, 100); "depósito latente" (Woods 1914, 304); "impresión" (Whicher 1998, 99); cf. Monier-Williams, *A Sanskrit-English Dictionary*, s.v.

(*saṃskāras*) y las impresiones mentales (*saṃskāras*) surgen de la memoria (*smṛti*)²³. Sin embargo, si *smṛti* se lee alternativamente como atención plena, indicaría que la atención plena surge sucesivamente junto con las impresiones mentales (*saṃskāras*), presenciando el surgimiento del karma resultante. Desde el punto de vista budista, *smṛti/sati* se presenta en el *Abhidhamma* como uno de los cincuenta y dos factores mentales (*cetasika*) y una de las cincuenta formaciones/impresiones mentales (*saṃskāras*) que también se clasifican como factores mentales (*cetasika*). La memoria/atención plena (*smṛti*) puede surgir junto con otros factores mentales (*cetasikas*) en varios tipos de conciencia; desde esta perspectiva, *smṛti* y *saṃskāras* son uniformes (*eka-rūpatva*), siendo ambos *cetasikas* que pueden ocurrir en sucesivos momentos mentales, estando sujetos a las condiciones que surgen en el tiempo y el espacio. En el budismo, es *smṛti* el que condiciona la purificación de la conciencia (*smṛti-pariśuddhi*) que conduce al estado de *samādhi*. Los intérpretes modernos no buscan paralelos budistas, sino que leen el término *smṛti* como memoria, siguiendo la tradición de los comentarios, incluyendo a Vyāsa que ve a *smṛti* como una manifestación de impresiones (*saṃskāras*) y, por lo tanto, ambos términos se interpretan como uniformes (Dasgupta 1924, 108).

La última aparición del término *smṛti* es en el *sūtra* 4.21, después de la discusión sobre si la conciencia puede ser consciente de sí misma y si la conciencia y su objeto pueden ser conocidos al mismo tiempo. En el *sūtra* 4.20 se afirma que la conciencia y su objeto no pueden ser conocidos simultáneamente; luego el texto continúa con el problema de la regresión de la cognición.

4.21. *citta-antara-dṛśye buddhi-buddher atiprasaṅgaḥ smṛti-saṃkaraś-ca*

Si la conciencia pudiera ser percibida por otra [conciencia] [esto conduciría a] una regresión de cognición a cognición y a la mezcla/confusión de la memoria/atención plena.

El *sūtra* afirma que la cognición (*buddhi*) no puede mirar a la cognición en sí misma, ya que esto conduciría a la regresión y confusión de la memoria. Aquí el término *smṛti* es interpretado por la mayoría de los traductores como "memoria" (Feuerstein 1989, 137; Woods 1914, 331; Houston 1995, IV.21; Hartranft 2003, 65). Vyāsa comenta que si la conciencia (*citta*) fuera

²³ *Yogabhāṣya* 4.9: *jāti-deśa-kāla-vyavahitebhyaḥ saṃskārebhyaḥ smṛtiḥ smṛteś ca punaḥ saṃskārā ity evam ete smṛti-saṃskārāḥ karmāśaya-vṛtti-lābha-vaśād vyajyante* (bengalí 1976, 100); para comentarios detallados consultar Witcher 1998, 99-100.

captada por otra conciencia, esto conduciría a la cognición (*buddhi*) captada por otra cognición y, en consecuencia, la cadena de cogniciones condicionaría la mayor cantidad de recuerdos (*smṛti*), lo que llevaría a la confusión²⁴. Si *smṛti* se lee en el contexto de la atención plena, implicaría que, como la conciencia no puede ser consciente de sí misma, de manera similar, la atención plena no puede ser consciente de ser consciente, ya que esto conduciría a la regresión; esto es evidente desde la perspectiva budista, ya que no hay un yo (*anātman*) que observe o sea consciente, sino que solo existe el proceso de sucesivos momentos mentales siempre cambiantes. Sin embargo, este punto de vista es rechazado por los comentaristas del *Yogasūtra* porque presumen la existencia de un Ser (*puruṣa*) el dueño de la conciencia, como afirma Vyāsa: "Los puntos de vista del *sāṃkhya-yoga* y otros denotan por la palabra *sva* "el Ser" (*puruṣa*), el dueño, el disfrutador/experimentador de la conciencia"²⁵.

Esta breve reseña de todas las ocurrencias de *smṛti* en el *Yogasūtra* sugiere que el término *smṛti* puede abarcar un campo semántico más amplio —de manera similar al concepto de *smṛti/sati* en el budismo— y anima a una mayor investigación de las diferentes connotaciones del término en las antiguas tradiciones yóguicas, que deberían estudiarse en un contexto más amplio de las diferentes escuelas meditativas de la época. La lectura alternativa de *smṛti* en el *Yogasūtra* que aquí se propone puede implicar que la atención plena puede haber sido un método de meditación legítimo en las tradiciones yóguicas más antiguas, tal vez entendido y practicado de manera similar al budismo, lo cual, a pesar de la abundancia de fuentes primarias y secundarias disponibles, requiere más investigaciones sobre la atención plena. En el comentario más antiguo sobre el *Yogasūtra* de Vyāsa, al menos en los *sūtras* 1.11, 1.20 y 1.43, el término *smṛti* puede leerse alternativamente y vincularse al concepto de atención plena tal como se entiende en el budismo. Los comentarios posteriores no arrojan ninguna luz nueva sobre la posibilidad de esta interpretación de *smṛti* y reflejan en gran medida los nuevos desarrollos de las tradiciones religiosas de la India en ese momento. En consecuencia, todas las escuelas yóguicas de yoga moderno en la India (por ejemplo, las desarrolladas por Iyengar, Satyananda, Desikachar, etc.) reflejan nuevos desarrollos (tales como los movimientos "Neo-Vedānta",

²⁴ *Yogabhāṣya* 4.21: *yāvanto buddhi-buddhīnām anubhavās tāvatyaḥ smṛtayaḥ prāpnuvanti tat-saṅkarāc caika-smṛty-anavadhāraṇam ca syād ity evaṃ* (Bangali 1976, 107).

²⁵ *Yogabhāṣya* 4.21: *sāṃkhya-yogādayas tu pravādāḥ, sva-śabdena puruṣam eva svāminam cittasya bhoktāram upayantīti* (Bangali 1976, 107).

devocionales Vaiṣṇava y Śaiva) en sus lecturas del *Yogasūtra*, e interpretan consistentemente *smṛti* con el término inglés para memoria.

Conclusión

Ha sido solo en la última década que el concepto de mindfulness ha entrado en el yoga, principalmente en "Occidente", bajo la influencia de la meditación budista. La atención plena, tal como se interpreta en el contexto del budismo moderno, se considera uno de sus conceptos clave y herramientas prácticas; ha sido transformada y trasplantada a nuevos paradigmas de la sociedad global espiritual y consumista. En consecuencia, el mindfulness también ha entrado en el Yoga moderno: presumiblemente se percibe, se practica y se interpreta de una manera diferente a como habría sido en la época del *Yogasūtra*, a menudo separado de su marco ético y soteriológico tradicional. Los objetivos de la meditación de atención plena están en gran medida secularizados: el objetivo de la liberación espiritual (el objetivo principal del *Yogasūtra*, así como de la meditación budista), si es que está presente, es una noción que no tiene inmediatez, sigue siendo una posibilidad en el futuro. La integración relativamente nueva de las dos tradiciones a través de la atención plena, aunque interpretada de nuevas maneras, inicia una investigación sobre si la síntesis de la atención plena y el yoga es relativamente nueva o tal vez es antigua, y puede encontrarse en los textos indios más antiguos registrados sobre yoga, como los *Yogasūtra*, tal vez perdido en las transmisiones yóguicas de la India solo para ser reintroducido recientemente en un nuevo contexto, con nuevas interpretaciones y objetivos.

El análisis anterior sugiere que *smṛti* en el *Yogasūtra* y en las tradiciones budistas (Pāli *sati*) necesita ser revisado; en ambas tradiciones el término parece cubrir un amplio espectro semántico, que va entre "memoria" y "atención plena": los dos significados pueden no haber sido separados de la manera en que lo están en el yoga moderno, donde el término se traduce como "memoria" solamente, y en el budismo moderno, donde *smṛti/sati*, por lo general, se lee como atención plena (y con menos frecuencia, como memoria). Parece bastante probable que el texto básico de Yoga, el *Yogasūtra* que conocemos hoy en día, haya sido influenciado por el budismo y, por lo tanto, haya demostrado aquí que es posible leer *smṛti* como atención plena, al menos en algunos de los *sūtras*. Sin embargo, no hay evidencia textual de que este significado de *smṛti* haya sido transmitido en las tradiciones yóguicas de la India: los comentarios sobre el *Yogasūtra*

(quizás en parte con la excepción de Vyāsa) interpretan la palabra *smṛti* como memoria, que ha sido seguida por la mayoría de los traductores e intérpretes modernos de yoga. Se requiere un estudio más profundo de las técnicas de meditación, como la atención plena en la antigua India, basándose en todas las tradiciones conocidas; Esto podría crear un espectro más amplio de significados y connotaciones para *smṛti* y otras terminologías y prácticas meditativas de la época.

Referencias

- Anālayo. 2006. *Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization*. Selangor: Buddhist Wisdom Centre.
- Arjunwadkar, Krishna, Ked. 2006. *Pātañjala-yogasūtrāṇi: vyāsavṛtabhāṣyeṇa, vācaspatimiśrakṛtāṭikāsanāthena, nāgojībhaṭṭakṛtāṭikayā ca sametāni*. Pune: Bhandarkar Oriental Research Institute.
- Bangali, Baba, trans. 1976. *Yoga-sūtra of Patañjali: With the Commentary of Vyāsa*. Delhi: Motilal Banarsidass. ([enlace](#))
- Baer, Ruth A., ed. 2006. *Mindfulness-Based Treatment Approaches: Clinician's Guide to Evidence Base and Applications*. Burlington, MA: Academic Press.
- Boccio, Frank Jude. 2004. *Mindfulness Yoga: The Awakened Union of Breath, Body, and Mind*. Somerville, MA: Wisdom Publications.
- Bodhi, trans. 1993. *Abhidhammattha Sangaha: A Comprehensive Manual of Abhidhamma: Pali Text, Translation and Explanatory Guide*. Kandy: Buddhist Publication Society.
- Bodhi and Ñāṇamoli, trans. 2009. *The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikāya*. 4th ed. Boston: Wisdom Publications.
- Bronkhorst, Johannes. 1993. *The Two Traditions of Meditation in Ancient India*. Delhi: Motilal, Banarsidass.
- Buddhaghosa. 1956. *The Path of Purification (Visuddhimagga)*. Translated by Ñāṇamoli. Singapore: Singapore Buddhist Meditation Centre.
- Dasgupta, Surendranath. 1924. *Yoga: As Philosophy and Religion*. London: Kegan Paul, Trench, Trubner. ([enlace](#))
- De Michelis, Elizabeth. 2004. *A History of Modern Yoga*. London: Continuum.
- . 2008. "Modern Yoga: History and Forms." In *Yoga in the Modern World: Contemporary Perspectives*, edited by Mark Singleton and Jean Byrne, 17–35. Routledge Hindu Studies Series. London and New York: Routledge.
- Desikachar, T. K. V. 1995. *The Heart of Yoga*. Rochester: Inner Traditions International.
- Feuerstein, Georg. 1989. *The Yoga-sūtra of Patañjali: A New Translation and Commentary*. Rochester, Vermont: Inner Traditions International.

- Gethin, Rupert. 2011. "On Some Definitions of Mindfulness." *Contemporary Buddhism: An Interdisciplinary Journal* 12 (1): 263–79.
- Hartranft, C., trans. 2003. *The Yoga-Sutra of Patanjali*. Boston: Shambhala.
- Houston, Vyaas, trans. 1995. *The Yoga Sutra Workbook: The Certainty of Freedom*. New York: American Sanskrit Institute.
- Iyengar, Bellur Krishnamachar Sundararaja, trans. 1996. *Light on the Yoga Sūtra of Patanjali*. London: Thorsons.
- Kabat-Zinn, John. 2003. "Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future." *Clinical Psychology: Science and Practice* 10 (2): 144–56.
- Kornfield, Jack. 2012. *Bringing Home the Dharma: Awakening Right Where You Are*. Boston and London: Shambala.
- Larson, Gerald James. 1989. "An Old Problem Revisited: The Relation between Samkhya, Yoga and Buddhism." *Studien zur Indologie und Iranistik* 15: 129–46.
- La Vallée-Poussin, Louis de. 1937. "Le Bouddhisme et la Yoga de Patañjali." *Mélanges chinois et bouddhiques* 5: 223–42. ([El Budismo y el Yoga de Patañjali](#))
- Maharaj, Ayon. 2013. "Yogic Mindfulness: Hariharānanda Āraṇya's Quasi-Buddhistic Interpretation of Smṛti in Patañjali's Yogasūtra I.20." *Journal of Indian Philosophy* 41 (1): 57–78. Accessed February 28 2013. DOI: 10.1007/s10781-013-9174-7.
- Ñāṇaponika. 1962. *The Heart of Buddhist Meditation*. London: Rider.
- Singleton, Mark. 2008. "The Classical Reveries of Modern Yoga." In *Yoga in the Modern World: Contemporary Perspectives*, edited by Mark Singleton and Jean Byrne, 77–99. Routledge Hindu Studies Series. London and New York: Routledge.
- Singleton, Mark and Byrne, Jean, eds. 2008. "Introduction." In *Yoga in the Modern World: Contemporary Perspectives*, 1–14. Routledge Hindu Studies Series. London and New York: Routledge.
- Sujato. 2005. *A History of Mindfulness: How Insight Worsted Tranquility in the Satipatthana Sutta*. Taipei: The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation.
- Walshe, Maurice, trans. 2012. *The Long Discourses of the Buddha: A Translation of the Dīgha Nikāya*. 3th ed. Boston: Wisdom Publications.
- Whicher, Ian. 1998. *The Integrity of the Yoga Darsana: A Reconsideration of Classical Yoga*. SUNY Series in Religious Studies. New York: State University of New York Press.
- Woods, James Haughton, trans. 1914. *The Yoga-System of Patañjali: Or the Ancient Hindu Doctrine of Concentration of Mind*. Harvard Oriental Series 17. Cambridge, Mass.: Harvard University Press. ([enlace](#)).