

LA PSICOLOGÍA DE LA BHAGAVAD GITA, ANTIGUO TEXTO HINDÚ

PSYCHOLOGY OF BHAGAVAD GITA, HINDU ANCIENT TEXT

Rebeca Quirós Bonilla *
requiso@hotmail.com

Fecha de recepción: 26 mayo 2010 - Fecha de aceptación: 29 agosto 2010

Resumen

En Oriente, ocupando un lugar destacado, encontramos la antigua sabiduría hindú Védica. Con más de 5000 años de antigüedad, merecen especial atención aquellas escuelas védicas que se mantienen vigentes y plantean una visión personal del ser humano. Es así como la Escuela Vaisnava, la cual integra filosofía, ciencia y religión en una visión personalista, se vuelve especialmente interesante. Su núcleo de planteamientos se halla contenido en la Bhagavad Gita, texto utilizado para el presente artículo. Se presentarán las respuestas de la Filosofía Vaisnava a preguntas psicológicas clásicas: 1-la naturaleza del ser humano y en ese contexto, qué es la psique; 2- la naturaleza de la realidad de la cual forma parte (y, en ese contexto, las posibilidades de conocimiento) y, finalmente, 3-el nivel teleológico: cuál es el propósito de la existencia humana (y, en ese contexto, los diversos niveles de conciencia y de respuesta).

Palabras Clave: Auto-realización, alma, Bhagavad Gita, estructura psíquica, ilusiones perceptuales, Krishna, maya, mente, Psicología Védica, self.

Abstract

In the East, occupying a prominent place, we find the ancient Hindu Vedic wisdom. With more than 5000 years old, the vedic schools that remain current and posed a personal vision of the human being deserve special attention. Thus the Vaisnava school, which integrates philosophy, science and religion in a personal view, becomes particularly interesting. Its core approaches are contained in the Bhagavad Gita text used for this article. The Philosophy Vaisnava answers to classic psychological questions will be presented: 1 - the nature of the human being and in this context, what the psyche is; 2 - the nature of the reality of which it takes part (and in that context, the knowledge pathways) and finally, 3 - the teleological level: wich is the purpose of the human existence (and in that context, the various levels of awareness and response).

Key words: Soul, mental structure, Bhagavad Gita, self realization, perceptual ilussions, Krishna, mind, self, psychology Vedic, maya.

* Escuela de Psicología, Sede Rodrigo Facio, Universidad de Costa Rica

La psicología de la Bhagavad Gita

En Occidente, el estudio científico de la psique humana se ha delegado a la Psicología la cual, como disciplina independiente, es una ciencia relativamente nueva. Siguiendo los ideales positivistas, que generaron diversas ciencias especializadas, la Psicología se apartó de la Filosofía y de la Escolástica teológica en que, por algún tiempo, estuvo subsumida.

La estricta separación que hoy observamos entre Ciencia, Filosofía y Religión en Occidente tiene una explicación histórica ubicada en los excesos filosóficos de la Grecia Clásica, los excesos teológicos de la Europa medieval y los excesos cientificistas del modernismo. Para Occidente, ciencia, religión y filosofía aparecían irremediablemente separadas desde la consolidación del paradigma Positivista que segmenta al ser humano con fines de análisis, muy productivo sí, pero que a la larga condujo a una excesiva segmentación de la realidad y un distanciamiento de su origen y destino: el ser humano.

Es así como por necesidades histórico-sociales y científicas, esto es necesidades humanas, emerge el paradigma Holístico el cual promueve síntesis de ciencia, filosofía y religión e integración de opuestos, más que confrontación. La labor analítica y empírica impulsada por el positivismo no se desprecia, sino se integra en un modelo mayor de visión epistemológica, heurística y axiológica. Se integran nuevas –y antiguas- formas de conocer, métodos y valores que ubiquen al ser humano como un holón, parte de un todo mayor con el cual interactúa, conociendo y autoconociéndose.

En esa perspectiva, se busca integrar Oriente y Occidente, pues la humanidad recuerda que el planeta y el conocimiento son uno solo, con diversas aristas y vertientes. En Oriente, ocupando un lugar destacado, encontramos la antigua sabiduría hindú Védica y las diversas escuelas filosóficas derivadas de ella. Con más de 5000 años de antigüedad, merecen especial atención aquellas escuelas que se mantienen vigentes y plantean una visión personal del ser humano, pues las impersonales –como dice Brennan (1999)- conducen a un callejón sin salida para la

psicología, pues no consideran la individualidad como un foco de atención.

Es así como la Escuela Vaisnava, que integra filosofía, ciencia y religión en una visión personalista, se vuelve especialmente interesante. Su núcleo de planteamientos se halla contenido en la Bhagavad Gita y el Srimad Bhagavatam, conjunto de libros considerados clásicos védicos del bhakti yoga (el correlato práctico de la Filosofía Vaisnava).

En este artículo, se presentarán las respuestas de la Filosofía Vaisnava a preguntas ontológicas clásicas: 1-la naturaleza del ser humano y en ese contexto, qué es la psique; 2- la naturaleza de la realidad de la cual forma parte (y en ese contexto, las posibilidades de conocimiento) y finalmente, 3-el nivel teleológico: cuál es el propósito de la existencia humana (y en ese contexto, los diversos niveles de conciencia y de respuesta).

El trabajo se centra en los aportes del Bhagavad Gita, anexando citas de este (que se indicarán con BG, anotando antes del punto el número de capítulo y después de él, el número de texto: 13.6 por ejemplo; siguiendo la tradición vaisnava en el sistema de citas) y la traducción y comentario realizado por Swami Bhaktivedanta (1996), erudito vaisnava contemporáneo. Algunas veces, se amplía con citas de Srimad Bhagavatam (anotado como S.Bgtm) o de estudiosos védicos (anteriores o contemporáneos). Se presentan algunos de los encuentros con los hallazgos de la Psicología Occidental.

Se anotarán conceptos en español y sánscrito, pues no siempre hay total equivalencia. Se utilizará indistintamente el masculino o femenino para citar Bhagavad- Gita, ya que Gita significa el canto o la canción del Señor (Bhagavan). Como se sabe, el Bhagavad Gita fue cantado o dicho por Krishna (también conocido como Bhagavan, Vishnu, Rama, etc) a su amigo Arjuna, a quien en diversos textos llama Hijo de Kunti, Descendiente de Bharata, etc. Se utilizarán solo los textos atribuidos a Krishna, pues dentro de la lógica del texto son las afirmaciones concluyentes. La masculinización de los vocablos se mantiene como cita textual entendiendo que, por contexto, muchas veces van dirigidos al conjunto de la humanidad.

¿Quién soy realmente?

La estructura psíquica (sentidos, mente, inteligencia, ego)

La Psicología Védica en general, y particularmente el Bhagavad Gita, elabora una minuciosa descripción de la estructura psíquica del ser humano. Para ello, elabora una jerarquía en la cual sentidos y mente están bajo el dominio del ser o self (*jiva* o *atma* en sánscrito)

Los sentidos de trabajo son superiores a la materia burda; la mente es más elevada que los sentidos; la inteligencia es aún más elevada que la mente y ella (el alma) es incluso más elevada que la inteligencia (Bhagavad Gita 3.42: 205)

Védicamente, se identifican once sentidos: 5 de recepción, 5 de acción y la mente (*manas*), considerada el onceavo sentido, cuya función es propioceptiva y de integración de los demás sentidos. Por encima de los sentidos está *buddhi*, la “inteligencia” o capacidad de discernimiento. Esta capacidad está en función de nuestra identidad, de lo que creemos que somos.

Los cinco grandes elementos, el ego falso, la inteligencia, lo no manifestado, los diez sentidos y la mente, los cinco objetos de los sentidos, el deseo, el odio, la felicidad, la aflicción, el conjunto de las señales de vida y las convicciones, a todos éstos se los considera, en resumen, que son el campo de las actividades y sus interacciones. (Bhagavad Gita 13.6,7: 607).

El cuerpo y sus sentidos constituyen el cuerpo “burdo”, y la mente, inteligencia y ego falso (*ahamkara*) se consideran cuerpo “sutil”. “*Ahamkara*” es una falsa identidad que sustituye a “*aham brahmasmi*”, soy espíritu, la verdadera identidad humana.

La mente actúa en función de la inteligencia y de la propia identidad. Por ejemplo, si se identifica como estudiante, la inteligencia dirá a la mente que es lo que le conviene en función de esa identidad. En términos psíquicos, se establece entonces la identidad de la psique como alma (*atma*) y la cobertura de ésta por cuerpos burdos y sutiles.

Según la versión védica, en las primeras eras cronológicas, las personas poseían una clara conciencia de ser partes de un todo que además de localizado en cada átomo –*Paramatma*– es

simultáneamente una energía impersonal –*Brahman*– y un Ser Supremo Personal –*Bhagavan*– o Krishna. Predominaba “*aham brahmasmi*” y una inteligencia correlativa, la cual guiaba a la mente.

Por el contrario, en la actual era de Kali yuga, la mente alcanza un nivel predominante, viéndose la inteligencia adormecida y actuando en función de una identidad falsamente material. Nos creemos cuerpo, aunque no somos cuerpo, sino que lo tenemos. Este tema del contexto temporal se retomará posteriormente.

La meta de autorrealización propuesta en este primer nivel es comprender, no solo entender, que esencialmente no somos cuerpo, sino *atma* y que nuestra realidad psíquica se extiende más allá del espacio y tiempo, al igual que todo lo psíquico.

Ego falso y self (Jiva-atma o el sí mismo)

Si existe la capacidad de observar al cuerpo y a la mente (la cual actúa en función de determinada inteligencia e identidad), quién observa entonces. Según la Bhagavad Gita, quien observa es el principio concientivo, lo cual significa que no se es ni cuerpo burdo ni sutil, sino que estos son vehículos observables por el ser el cual es capaz no solo de observar esos cuerpos, sino de dirigirlos.

Según el glosario de Bhagavad Gita, somos *jivatma*: alma o “entidad viviente atómica” (Bhaktivedanta, 1996: 828). Esta entidad viviente es lo que realmente somos, pero por efecto de la energía ilusoria propia del plano material, creemos que somos el cuerpo o la mente, identificaciones falsas consideradas un ego falso.

Se dice que el alma es invisible, inconcebible e inmutable. Sabiendo esto, no debes afligirte por el cuerpo. (Bhagavad Gita 2.25: 106)

Para el alma no existe el nacimiento ni la muerte en ningún momento. Ella no ha llegado a ser, no llega a ser y no llegará a ser. El alma es innaciente, eterna, permanente y primordial. No se la mata cuando se mata al cuerpo. (Bhagavad Gita, 2. 20: 99)

Un primer escalón en el proceso de autorrealización es entonces comprender que no somos el cuerpo, aunque “tenemos” un cuerpo;

el cual es -al igual que la mente e inteligencia, un vehículo (lo cual significa darle los cuidados y equilibrio que requiere, como se verá más adelante).

Tal certeza significa una noción de eternidad muy cercana a la visión de lo psíquico observada por C. Jung (1935) y por la mayoría de las religiones. Ello imprime a esta psicología una visión de ser humano más allá de espacio y tiempo y un sentido de desarrollo y responsabilidad particular, según se explicará luego.

Las características de *jivatma* -alma humana- son descritas con precisión en el segundo capítulo del Bhagavad Gita, dejando establecida la identidad del ser como tal y la confusión del alma corporificada, al creerse cuerpo burdo y que con la desaparición de este, desaparece su ser.

En este nivel, la meta de autorrealización será indagar: si no somos cuerpo -ni burdo ni sutil-, qué somos. La respuesta de la Bhagavad Gita es que somos seres no materiales, chispas de la energía total, partes de la Verdad Absoluta o Krishna.

Lo contrario es desarrollar *ahamkara*, o ego falso, identificándose ya sea con el cuerpo burdo o el sutil, y considerarse una entidad separada e independiente. En uno de sus comentarios al Cuarto Canto de Srimad Bhagavatam, Bhaktivedanta Swami Prabhupada dice:

Los conceptos de “yo” y “tú”, *aham tvam*, como identidades separadas se debe a que hemos olvidado la relación eterna que nos une a la Suprema Personalidad de Dios. La Persona Suprema, Krishna, es el punto central y nosotros somos sus partes integrales, tal como las manos y las piernas son partes integrales del cuerpo entero...Esto no debe confundirse con la afirmación del filósofo *mayavadi* de que “todo es uno”. El conocimiento real es que la mano es la mano, la pierna es la pierna, el cuerpo es el cuerpo y aun así, todos juntos son uno. La vida material condicionada de la entidad viviente comienza tan pronto como se considera independiente. Por lo tanto el concepto de vida independiente es como un sueño. (S. Bgtm.4.12.4: 429)

¿Qué es lo real?

Percepción y conocimiento

Si se observa dos flechas de iguales dimensiones, una con las puntas hacia dentro y otra con las puntas hacia fuera, por ilusión perceptual, la

segunda de ellas nos parece más larga. Ese y otro tipo de experiencias, ampliamente estudiadas por la Psicología Gestalt, (Hothersall, 2001) muestran -sin lugar a dudas- que la información de los sentidos y los procesos perceptivos relacionados son limitados y engañosos. La Filosofía Védica se ocupa extensamente de este tema, bajo el concepto de *ma-ya* (lo que no es) o energía ilusoria.

Los Vedas y particularmente el Bhagavad Gita plantean que somos parte de la energía total o partícula atómica de ésta. Si somos *jivatma*, ¿por qué no lo percibimos tan fácilmente? La teoría cognoscitiva piagetiana explica que el ser humano primero maneja lo concreto y, posteriormente, lo abstracto, aunque no todas las personas alcanzan esos niveles superiores y abstractos de pensamiento (Feldman, 2006). Según la filosofía védica, cuando la entidad viviente está en el plano material cae víctima de una energía particular denominada *maya* y sólo percibe la realidad parcialmente y en su dimensión concreta: “si lo veo, existe”.

Esta energía divina Mía, integrada por las modalidades de la naturaleza material, es difícil de superar. Pero aquellos que se han entregado a Mí, pueden atravesarla fácilmente. (Bhagavad Gita 7.14: 365)

El Bhagavad Gita señala que el conocimiento es el arma para romper semejante ilusión, de la misma manera que cuando vemos las láminas ambiguas de la Gestalt, requerimos de la ayuda de otros para ver a cabalidad la figura y el fondo.

Habiendo obtenido verdadero conocimiento de un alma autorrealizada, nunca volverás a ser víctima de semejante ilusión pues por medio de ese conocimiento, verás que todos los seres vivientes no son más que parte del Supremo o en otras palabras, que son Míos (Bhagavad Gita, 4.35: 254)

La consecuencia práctica es que la percepción de los sucesos materiales es relativa y puede trascenderse (verse dentro de una perspectiva más amplia). Esto incluye a la felicidad y la aflicción humanas.

Oh hijo de Kunti! La aparición temporal de la felicidad y la aflicción y su desaparición a su debido tiempo, es como la aparición y

desaparición de las estaciones del invierno y el verano. Todo ello tiene su origen en la percepción de los sentidos, oh vástago de Bharata, y uno debe aprender a tolerarlo sin perturbarse (Bhagavad Gita, 2.14: 91).

Se considera entonces que existe la posibilidad del aprendizaje. Uno referido a la propia identidad y ubicación, y el cual, más que una función mental, es una función inteligente, de acuerdo a cierto nivel de conciencia.

En términos de autorrealización, la meta es comprender que como partes de un todo, no somos seres independiente,s sino más bien interdependientes y, especialmente, dependientes. La conciencia de la dependencia de la parte al Todo, lejos de ser esclavizante resulta liberadora de la energía ilusoria, ya que la persona se sitúa en un plano diferente de percepción. Igual que al observar figuras ambiguas, se requiere variar el ángulo de percepción o la distancia.

Funciones de la mente

(¿amiga o enemiga?)

Para iniciar su libro sobre la Inteligencia Emocional, el psicólogo transpersonalista Daniel Goleman (1997), cita varios casos en que inesperadamente personas “normales” en “pleno uso de sus facultades mentales” “perdieron el juicio” y realizaron actividades violentas e impulsivas, las cuales nunca pensaron que iban a realizar. Después del hecho, se muestran apenadas y desconcertadas por lo realizado. Cada día personas comunes y corrientes “pierden la cabeza” y “se pasan de tragos” (aunque van a conducir un vehículo automatriz), agreden a otras personas por pequeñeces, asesinan a otras personas, incluyendo seres amados, o se suicidan.

Según la Filosofía Védica, la mente tiene una función de integración de información de los demás sentidos y, además, sus funciones específicas son pensar, sentir y desear: las esferas cognitiva, afectiva y volitiva. Estas esferas son muy importantes para operar en el mundo material y han sido estudiadas por la psicología occidental. Uno de los aportes de la Bhagavad Gita es señalar que la mente puede ser un instrumento muy útil o

volverse totalmente lo contrario; según la disposición de quien la posee.

Para aquel que ha conquistado la mente, ésta es el mejor de los amigos; pero para aquel que no lo ha hecho, la mente permanecerá como su peor enemigo. (Bhagavad Gita, 6.6: 301)

Más peligroso aún porque la mente es puente entre los sentidos y la inteligencia:

Así como un fuerte viento arrastra un bote que se encuentra en el agua, así mismo uno solo de los errantes sentidos en el que se concentre la mente, puede arrastrar la inteligencia del hombre. (Bhagavad Gita, 2.67: 152)

Una meta intermedia de la psicología de la Bhagavad Gita es lograr una mente estable que contribuya a los procesos de aprendizaje, conciencia y autorrealización citados (comprender que no somos ni cuerpo ni mente sino parte del Todo y que la función de la parte es servir al Todo). Esta certeza otorga estabilidad mental y conciencia holística, pues se comprende que todos los seres son parte del mismo Holón.

El Srimad Bhagavatam -otra de las escrituras vaisnavas citadas- describió, miles de años antes, que en la era actual, denominada Kali-yuga, el funcionamiento mental de las personas se caracterizaría porque siempre estarían ansiosas, con poca memoria, tendiendo a la riña y mal dirigidas. La mente alcanza un nivel preponderante y en vez de ser puente hacia la inteligencia, en Kali yuga, se vuelve centro de la estructura psíquica, viéndose a su vez, arrastrada por la información de los sentidos. Esto explica, en parte, la gran concentración de la joven Psicología Occidental en el tema de la mente.

La analogía védica sobre el ser humano moderno es la de una persona adormecida, en un carruaje conducido por caballos. Estos últimos representan a los sentidos de percepción, y están totalmente desbocados y mal dirigidos. Las bridas simboliza a la mente, instrumento que no puede encauzar los sentidos. El cochero, a la inteligencia, que perdió el control de las bridas. El pasajero semidormido es nuestro real ser cuya conciencia adormilada no le permite dirigir bien a su cochero y su carruaje.

En consecuencia, la percepción de lo real está oscurecida por unos sentidos

hiper-estimulados, una mente desenfrenada y una inteligencia oscurecida, esto contribuye, en conjunto, al efecto ilusorio de la energía material (*ma-ya*). Para “conquistar” la mente, entre otras cosas, la Bhagavad Gita (6.16: 311) propone hábitos personales equilibrados:

No hay ninguna posibilidad de convertirse en yogi ¡Oh Arjuna! Si se come demasiado o se come muy poco, ni si se duerme demasiado o no se duerme lo suficiente.

Más general, en la perspectiva védica, el conocimiento es el arma para “controlar” la mente. Para utilizarlo, hay que desearlo. La literatura védica insiste en la importancia del deseo (esfera volitiva o conativa): La cualidad de nuestra mente depende de la cualidad de nuestro deseo. Si la función natural de la parte es servir al todo, la mente debería responder a esto en su pensar, sentir y desear. Pero al perder su condición original, la mente no desea servir, sino enseñorearse; de lo cual se han desprendido tantos proyectos de control sobre la naturaleza, sobre la población de un país o etnia, sobre la familia, la pareja y demás. Un control hacia fuera que excluye el autocontrol.

La meta de autorrealización en este nivel es darnos cuenta de la calidad de nuestros deseos y, a partir de nuestra real identidad, conocimiento y libre albedrío, transformarlos. En este esfuerzo, aparentemente fácil, influyen muchos elementos contextuales.

Contextos e influencias exyernas

La amplia perspectiva védica considera variantes contextuales y condicionamientos tales como: ámbito material o espiritual, gunas y doshas y eras cronológicas.

El contexto material

El primer contexto a tomar en cuenta para entender el Bhagavad Gita es la naturaleza material en que se desarrollan los acontecimientos, la cual se caracteriza como ilusoria, temporal y opuesta a la naturaleza espiritual, que se describe como causa y origen de todo.

Más existe otra naturaleza no manifiesta, que es eterna y trascendental a esta materia manifiesta y no manifestada. Esa naturaleza es suprema y nunca es aniquilada. Cuando todo en este mundo es aniquilado, esa parte permanece tal como es. (Bhagavad Gita, 8.20: 414)

Las enseñanzas del Bhagavad Gita se dirigen a que la entidad viviente trascienda el mundo material y, finalmente, vuelven al plano trascendental del cual proceden. Esto es en sí mismo un proceso de auto-realización, pues la *jiva* debe comprender su verdadera identidad y origen, para volver a ellos realizando su propia identidad. Este volver se refiere a un espacio tanto concientivo como físico, pues debe recordarse que los Vedas planteaban -desde milenios atrás, la existencia de diversos universos (multiversos) y planetas equivalentes.

Según la Filosofía Védica, muchas influencias externas se dan simultáneamente sobre el humano en el plano material. Para mencionar solo algunas están las astrológicas, las de las tres *gunas* (condicionamientos) que explicaremos en detalle por su implicación psicológica, la de las eras cronológicas y otras, lo cual complejiza el análisis de la realidad humana.

Gunas o condicionamientos:

En sánscrito, *guna* significa condicionamiento. Igual que Pavlov demostró que las conductas podían condicionarse, y en consecuencia no ser libres, sino depender de estímulos (Hergenhahn, 1997), los Vedas plantean que nuestra conducta en el plano material, lejos de ser libre, obedece a los estímulos de tres condicionamientos que operan en toda la naturaleza material: una fuerza de crecimiento (*rajo guna* o fuerza de pasión y actividad), una fuerza de mantenimiento (*sattva guna* o fuerza de bondad) y una fuerza de destrucción (*tamo guna* o fuerza de oscuridad, letargo o ignorancia). Estas no solo afectan nuestra dimensión corporal, sino también la dimensión psíquica de sentidos, mente e inteligencia.

La naturaleza material consta de tres modalidades: bondad, pasión e ignorancia. Cuando la eterna entidad viviente se pone en contacto con la naturaleza, oh Arjuna el de los poderosos brazos!, queda condicionada por esas modalidades. (Bhagavad Gita, 14.5: 645)

El siguiente cuadro resume las gunas y su efecto en diversos aspectos:

Para la Psicología Védica, la bondad material es la plataforma ideal para entender temas trascendentales; no obstante, al ser material, también condiciona por lo que debe transformarse en bondad pura (sin mezclas o sin intereses ulteriores).

Las *gunas* son de tal importancia en el plano material que se reflejan –además de lo citado anteriormente- en tipos de personalidades y en las horas del día: por ejemplo, de las 2 a.m. a las 10 a.m. influye la modalidad de la bondad (por lo que se recomiendan actividades trascendentales); de las 10 a.m. a las 6 p.m. influye la modalidad de la pasión (actividades de trabajo) y de las 6 p.m. a las 2 a.m. la ignorancia (actividades de reconstrucción y descanso). En cuanto a las actividades de trabajo, el Bhagavad Gita (4.21: 238) recomienda lo siguiente:

El hombre que posee una comprensión tal, actúa con la mente y la inteligencia perfectamente controladas, abandona todo sentido de propiedad de sus posesiones y actúa únicamente para satisfacer las necesidades básicas de la vida. Obrando así, no es afectado por reacciones pecaminosas.

El momento histórico: la era de Kali

El tiempo en la naturaleza material, según la versión védica, es de naturaleza cíclica, similar a las 4 estaciones que se repiten y de magnitud muy extensa. Estas eras son citadas en Bhagavad Gita de la siguiente forma:

En función de los cálculos humanos, el conjunto de mil eras constituye la duración de un día de Brahma. Y esa es también, la duración de su noche (8.18: 412).

Otras explicaciones védicas, relacionan las cuatro eras con las tres gunas. Por ejemplo:

ASPECTO	BONDAD (sattva guna) Fuerza de Mantenimiento	PASIÓN (rajo guna) Fuerza de Crecimiento	IGNORANCIA (tamo guna) Fuerza de Ignorancia
Conducta	Signos de felicidad	Apego- Intenso esfuerzo - Deseo incontrolado	Oscuridad-Inercia-locura-ilusión
Resultados	Acción piadosa	Sufrimiento	Necedad
Alimentos	pura-Conocimiento verdadero Aumentan duración de la vida, dan fuerza, salud, felicidad y satisfacción- jugosos, grasosos, sanos y agradables	Codicia Demasiado amargos, agrios o salados, calientes, picantes, secos y que queman. Causan aflicción, sufrimiento y enfermedad	Locura- ilusión Preparados con mas de 3 hrs antes de ser ingeridos, desabridos, descompuestos, podridos, hecha de sobras y elementos no puros.
SACRIFICIOS	Se realizan según las Escrituras, por deber, sin desear recompensa	Por beneficio material o por orgullo	Sin fe, y sin considerar indicaciones de las Escrituras
AUSTERIDAD	Limpieza sencillez, celibato y no violencia-Austeridad del habla, sencillez, autocontrol.	Por orgullo y para obtener respeto, no estable ni permanente	Por necesidad, con la tortura de uno mismo o para hacer daño a otros
CARIDAD	Por deber, sin esperar retribución, en momento, lugar y personas adecuados	De mala gana o para obtener resultados frutivos	En lugar, momento y personas inapropiadas o sin la debida atención y respeto

-La primer era, similar a la primavera, psicológicamente se caracteriza por seres en bondad, inclinados a las actividades piadosas, comprensivas de su pertenencia a un Todo Supremo y que viven por largo tiempo (100.000 años de vida). Cada planeta rebosa en recursos naturales y pureza (recuérdese que la versión védica considera que en el plano material hay infinidad de universos, todos con diferentes tipos de habitantes y clasificados como planetas superiores, intermedios e inferiores).

-En la segunda era, comparable al verano, empiezan a aparecer personas no tan bondadosas, afectadas por la energía ilusoria en la forma de una conciencia de separación y olvido de su origen. En planetas separados, personas piadosas y no piadosas viven alrededor de 10.000 años de edad. Se hace evidente la presencia de la modalidad de la pasión.

-En la tercera era, comparable al otoño, personas pías e impías nacen en una misma familia, viven alrededor de 1.000 años y disputan entre sí, observándose la influencia doble de la pasión e ignorancia.

-La cuarta era, Kali yuga, es similar al invierno y es la que se considera la actual. La naturaleza pía e impía se ubica en una misma persona, lo cual se traduce en conflictos internos y batallas personales. Se vive un aproximado de 100 años y hay un predominio de tamo guna, en su forma de letargo, adormecimiento e ignorancia de los temas trascendentales. La naturaleza produce menos y hay una mala distribución de los recursos. Esta influencia afecta externa e internamente al ser humano actual quien no cuenta con mucho tiempo para temas y prácticas espirituales, por lo que el *bhakti yoga* se propone en el Bhagavad Gita como la opción más viable para esta era.

El Bhagavad Gita se “canta” a finales de la tercera era e inicios de la cuarta era, para ser un instrumento de conocimiento del ser humano en *Kali yuga*, afectado por un incremento de la ignorancia sobre temas trascendentales.

La meta de autorrealización en este nivel es darse cuenta de los condicionamientos, ser capaz de observarlos y, de acuerdo con el conocimiento, buscar estrategias alternativas y de afrontamiento. Por ejemplo, buscar actividades

y alimentos en bondad, o practicar los mantras recomendados para *Kali yuga*.

La recomendación de la Bhagavad Gita es ni dejarse dominar por los condicionamientos ni reprimir inconscientemente su efecto.

Incluso el hombre que posee conocimiento actúa conforme a su propia naturaleza, pues todo el mundo sigue la naturaleza que ha adquirido de las tres modalidades. ¿Qué puede lograrse con la represión? Existen principios para regular el apego y la aversión relacionados con los sentidos y sus objetos. Uno no debe quedar bajo el control de ese apego y esa aversión, pues ambos son obstáculos en el sendero de la autorrealización (3.33 y 3.34: 194-195)

¿Cuál es el propósito de la vida?

Inteligencia, aprendizaje y conciencia

La respuesta a cuál es el propósito de la vida, en general y en particular, depende del nivel de conciencia. De hecho, en ciertos estados de conciencia, este tema ni siquiera surge como pregunta o como tema de interés.

En Occidente, la Psicología Transpersonal se ha ocupado de estudiar los niveles de conciencia. Comparando y “cartografiando estados alternos de conciencia” o estados no habituales, tales como experiencia chamánica, yóguica y budista, el investigador Roger Walsh concluye:

El reconocimiento de esta riqueza y plasticidad de la conciencia llevó a la pregunta obvia de cómo estos estados alternos y también las disciplinas que los producen, pueden ser categorizados y comparados. (Walsh, 1994: 76)

El bhakti yoga conduce a estados no habituales de conciencia, aunque no está incluido totalmente en el estudio de Walsh (que se concentró en el yoga de Patanjali). A diferencia de este último, bhakti yoga busca integrar conciencia interior y del entorno, tanto en estados de meditación pasiva como en estados de actividad con conciencia meditativa (canto de mantras, actividades de servicio devocional, actividades cotidianas). Para lograrlo, se plantea la necesidad y posibilidad de un aprendizaje.

Como se ha visto, la psicología de la Bhagavad Gita considera la posibilidad y necesidad del aprendizaje, siempre y cuando se aprenda de las fuentes correctas y con la actitud apropiada.

Para ello, se establece una cadena de maestro a discípulo (cadena de sucesión discipular), en la cual el buen discípulo está llamado a convertirse en buen maestro y así sucesivamente.

La conciencia se considera un signo del ser individual (*jivatma*) y tiene diversos niveles. Diversos aprendizajes se dan en diversos niveles de inteligencia y de conciencia y responden a un deseo personal (motivación) y ayuda externa e interna (la forma *Paramatma* dentro de cada ser y la sucesión discipular):

Si te vuelves consciente de Mí, por Mi gracia pasarás por sobre todos los obstáculos de la vida condicionada. Sin embargo, si no trabajas con ese estado de conciencia sino que actúas a través del ego falso, sin ófirme, estarás perdido (Bhagavad Gita, 18.58: 793)

Tipos de conciencia e inteligencia

La conciencia también está influida por las tres *gunas*. En el *Srimad Bhagavatam* (2000, 11.25.20) se dice:

Uno debe saber que el estado despierto nace de la modalidad de la bondad, soñar de la modalidad de la pasión y el sueño profundo de la modalidad de la ignorancia. El cuarto elemento, la conciencia pura, es diferente de los tres anteriores y los predomina.

Reconociendo que hay diferentes niveles de conciencia (y en consecuencia tipos de conocimiento), el *Bhagavad Gita* nos invita a elevar dicho nivel. El método para esto es el *bhakti yoga*, una forma de yoga (vinculación) centrada en la conciencia: un alto nivel de concentración en el Todo -en sus manifestaciones interna y externa- y devoción: un nivel de atención motivado afectivamente.

Con este yoga, es posible lograr Estados No Habituales de Conciencia o Estados Alternos de Conciencia, tanto en modalidad activa como meditativa, tales como los estudiados por el transpersonal R. Walsh (1994) en su *Cartografía de los Estados de Conciencia*. No obstante, estos estados se consideran un correlato, pero no la meta del *bhakti*, pues este lo que busca no es un estado transitorio, sino un estado permanente de conciencia holocentrada. La diferencia entre experiencias cumbre y meseta, planteada

por A. Maslow (citado en Fadiman y Frager, 1979: 353). En diversos textos del *Gita*, Krishna explica características del *bhakti yogui* puro (sin mezclas).

En todas las actividades tan solo depende de Mí y trabaja siempre bajo Mi protección. En medio de ese servicio devocional, permanece plenamente consciente de Mí. (Bhagavad Gita, 18.57: 792)

La meta de autorrealización consiste en poder auto-observar nuestra conciencia dormida y sus diversas ramificaciones y, por ello, despertar la conciencia con los procesos recomendados por el *bhakti yoga* el cual apunta simultáneamente a las dimensiones de cuerpo, mente y alma.

Tan solo fija la mente en Mí, la Suprema Personalidad de Dios, y ocupa toda tu inteligencia en Mí. Así, siempre vivirás conmigo, sin ninguna duda. (Bhagavad Gita 12.8: 586)

En el *bhakti yoga*, se prioriza el desarrollar actividades en bondad (como plataforma mínima para la comprensión espiritual), la mantralización (canto de mantras) y evitar la agitación de la mente y los sentidos la cual es provocada por la intoxicación, el sexo irrestricto, los juegos de azar y la especulación mental (sin base filosófica). Practicantes avanzados o avanzadas de *bhakti yoga* se someten a un *sadhana* o conjunto de prácticas reguladas, con un horario y guía de otros *bhakti yogis*.

Los yogis, abandonando el apego, actúan con el cuerpo, la mente, la inteligencia e incluso con los sentidos, únicamente con el fin de purificarse. (Bhagavad Gita. 5.11: 274)

El o la *bhakti yoguini* se propone elevar su conciencia y serenar su mente con actividades en bondad y evitando agitarla con situaciones o sustancias intoxicantes. En la tradición védica se consideran sustancias intoxicantes o estimulantes el café, el té negro o verde, los cigarrillos, el alcohol, etc.; los alimentos intoxicantes (restos de animales: carnes de diversas variedades) y situaciones intoxicantes para la mente (sexo irrestricto, especulaciones económicas y mentales). La meta del *bhakti yoga* es despertar la inteligencia espiritual (*buddhi*), esto es el discernimiento para seleccionar y ejecutar acciones que conduzcan a la conciencia de totalidad y de Totalidad. Por ello,

otro nombre que recibe el bhakti es el de *buddhi yoga*. De esta forma, *manas* (mente) y *buddhi* (inteligencia), co-laboran para descubrir la verdadera identidad de *atma* (el ser).

El potencial del desarrollo humano (Karma y libre albedrío)

Así pues te he explicado un conocimiento aún más confidencial. Delibera bien acerca de esto y luego haz lo que desees. (Bhagavad Gita, 18.63: 798)

Como se ha dicho, las indicaciones del Gita pretenden un alto nivel de desarrollo humano. Para alcanzarlo, se requiere de la esfera conativa o de voluntad. Los deseos adquieren un nivel de gran importancia, dado que el libre albedrío es parte consustancial del amor (elemento afectivo central en el bhakti yoga).

Al ejercer el libre albedrío hay que enfrentar algunos condicionamientos (los externos ya mencionados: gunas, períodos e influencias astrológicas, era cronológica, etc) y el *karma* (ley de acción y reacción) donde influyen los efectos de acciones pasadas o presentes. Cada acción actual es el semillero de resultados futuros por lo que la responsabilidad personal sobre los propios actos es fundamental y, por ello, de nuevo la necesidad de la información sobre dichos temas ya que el *dharma* (deber) se presenta como una opción para generar mejores causas.

Bhagavad Gita enfatiza en la libertad humana al elegir y desempeñar el *dharma* que es fuente de desarrollo humano y convierte al humano en aquello que realmente es. El potencial de desarrollo humano tiene estrecha relación con el punto de partida, lo que exige una clara determinación del deber particular (*sva dharma*) y del deber universal (*sanathana dharma*) para compatibilizarlos. En este tema, el Bhagavad Gita (3.35: 196) recomienda la asesoría de otras personas, espiritualmente avanzadas, y se requiere además de una labor de auto-conocimiento.

Es muchísimo mejor desempeñar los deberes de uno, aunque tengan sus imperfecciones, que desempeñar los deberes de otro a la perfección. Es preferible encontrar la destrucción

mientras uno ejecuta su propio deber, que el dedicarse a los deberes ajenos, ya que es peligroso seguir el sendero de otro.

Conociendo el punto de partida (dharma particular) y la meta (dharma eterno), se inicia un recorrido que implica un desarrollo natural del potencial humano. La psicología personal se enriquece con prácticas de autoconocimiento, auto-control, comunicación consigo mismo, con otras personas y seres en general, conciencia holística y ecológica, ética en el consumo, caridad y compasión, protección de los seres vulnerables, etc.

El dharma universal (ofrecer servicio devocional al Ser Supremo) se convierte en el eje de las acciones humanas, no importa la diversidad de ellas.

La meta de autorrealización es permitir o dejar fluir ese natural desarrollo de potencialidades sin resistirse ni tampoco envanecerse o considerarse personalmente la causa. La meta del practicante vaishava es poner sus cualidades al servicio del Todo, lo cual le beneficia, pues es parte de Él. En el Capítulo 12, Krishna presenta varias opciones de cómo ponerse a su servicio que van desde fijar la mente en Él hasta trabajar sin apego al resultado. Al no esperarse un resultado específico, no hay frustración.

Tan solo fija la mente en Mí, la Suprema Personalidad de Dios, y ocupa toda tu inteligencia en Mí. Así siempre vivirás conmigo, sin ninguna duda... Si no puedes fijar la mente en Mí sin desviación, entonces sigue los principios regulativos del bhakti-yoga. De ese modo, cultiva el deseo de llegar a Mí. Si no puedes practicar las regulaciones del bhakti yoga, entonces sólo trata de trabajar para Mí, porque al hacerlo llegarás a la etapa perfecta. Sin embargo, si eres incapaz de trabajar con esa conciencia de Mí, trata entonces de actuar renunciando a todos los resultados de tu trabajo y trata de situarte en el ser. Si no puedes emprender esta práctica, entonces dedícate al cultivo del conocimiento. Mejor que el conocimiento, sin embargo, es la meditación y mejor que la meditación es la renuncia a los frutos de la acción ya que por medio de esa renunciación, uno puede alcanzar la paz de la mente. (Bhagavad Gita, 12.8 a 12.12: 586 a 590)

Una actitud importante es desear esos desarrollos y “sincronizarse” con ellos desde una posición trascendental. De esta forma, “el secreto” de la felicidad personal es trascendido por “EL SECRETO” de la felicidad colectiva.

Interconexión: las partyes y el todo (sociedad y naturaleza)

Dentro del Bhagavad Gita, la relación con la naturaleza es de partes pertenecientes al mismo todo y, en consecuencia, en vez de explotación de los recursos naturales se habla de la protección de ellos, particularmente de los animales cuyo nivel de conciencia les hace prever y sufrir las condiciones infrahumanas del engorde y los mataderos actuales.

La Verdad Suprema existe dentro y fuera de todos los seres vivientes, los móviles y los inmóviles. Como El es sutil, se encuentra más allá de la capacidad que tienen los sentidos materiales de ver o conocer. Aunque está sumamente lejos, también está cerca de todo (Bhagavad Gita, 13.16: 618)

Si bien la naturaleza material ejerce un efecto entrópico, otras leyes intervienen dentro de ella misma. Ya se ha mencionado el Karma. Para la Bhagavad Gita, esta ley de causa y efecto es predominante. De hecho, se considera uno de los cinco temas centrales del Bhagavad Gita los cuales son: *Atma* (alma), *kala* (tiempo), *karma* (causa y efecto), *prakriti* (naturaleza) y *purusha* (el Ser Supremo, disfrutador). De estos temas, se dice que cuatro son eternos y solo *Karma* puede tener un fin (Bhaktivedanta, 1996:8).

Por ello, el Gita sugiere que con la “espada del conocimiento”, el “guerrero espiritual” puede utilizar el karma a su favor y generar nuevas causas; entre ellas, la asociación con practicantes del *bhakti yoga*. Esta asociación conduce al encuentro con el *guru*, o maestro espiritual, elemento considerado fundamental, pues constituye la inmersión en el sistema de sucesión discipular mencionado.

Tan solo trata de aprender la verdad acudiendo a un maestro espiritual. Hazle preguntas de un modo sumiso y préstale servicio. Las almas autorrealizadas pueden impartirte conocimiento, porque han visto la verdad. (Bhagavad Gita, 4.34: 253)

La meta de autorrealización es profundizar la conciencia de la interconexión o conciencia holística viendo a todos los seres interrelacionados y aprovechando eso para los fines personales y colectivos de desarrollo. Muy

similares al nivel causal descrito por Wilber: “una conciencia de unidad sin fronteras que todo lo impregna...un ser que es esencialmente uno con el Self Supremo” (Wilber, 1994:26)

Aquel que Me ve en todas partes y ve todo en Mí, Yo nunca lo pierdo a El y él nunca me pierde a Mí (Bhagavad Gita, 6.30: 325)

La perspectiva personaloista: La relación personal con un Todo personal

La propuesta de desarrollo psicológico de la Bhagavad Gita es explícitamente personal. Una persona se acerca a otras, que la vinculan con otra que la vinculará con la Persona Suprema. Para ello, se realizan actividades amorosas que buscan complacer al otro –en sus diversos niveles: otro-Otro.

El fundamento de esta psicología del servicio devocional es *Bhakti*, el humor de devoción pura. *Bhakti yoga* es el cultivo de este humor. Desde un punto de vista psicológico es un cultivo de emociones. Las emociones constituyen el “pegamento” del apego de la mente. Nosotros hemos visto en este capítulo que liberación o bondad están decididas por la cualidad del apego. *Bhakti yoga* cultiva el apego de la mente hacia Krishna.(Safaya en Psicología Vedanta: 259)

Se considera que los elogios verbalizados son parte fundamental de la relación amorosa personal, por lo que mantras e himnos védicos tienen un especial lugar en el *bhakti yoga*. De los mantras, el *vaisnavismo* contemporáneo ha priorizado uno que se denomina *maha mantra* por la potencia que concentra, según el testimonio de practicantes avanzados. Este mantra combina tres palabras interesantes por su significado: *Krishna*, que ya hemos citado como orador del Gita y que literalmente significa “el más atractivo”, *Rama*, otra encarnación o *avatar* de Krishna venerada en India, como representante del Rey ideal y cuya significado literal es “el más complaciente”, y *Hare*, vocativo sánscrito de *Hara*, la contraparte femenina de *Hari* (el que desata los nudos de la existencia material). *Hara* es entonces *Radha*, la personificación femenina de la energía interna del Todo Personal (que tiene 2 *shaktis* o energías: la interna cuya personificación es *Sri Radha* y la externa: *Prakriti* o naturaleza material. En realidad la segunda es expansión de la primera.

El aspecto femenino se prioriza y es el que se invoca en este *maha mantra*, pues con dicha palabra se inicia y se termina la secuencia: Hare Krishna, que se repite con Hare Krishna, se agrega Krishna, Krishna y se repite Hare, Hare. Se introduce Hare, Rama, Hare, Rama, Rama, Rama, Hare, Hare. Es decir, de 16 palabras, Hare ocupa la mitad: 8 repeticiones. Resulta interesante observar que en la antigua tradición vaishnava la repetición de este mantra se hace con un collar de cuentas, similar al que posteriormente adoptan tradiciones budistas, musulmanas y católicas.

Oh conquistador de riquezas!, no hay verdad superior a Mí. Todo descansa en Mí, como perlas ensartadas en un hilo (Bhagavad Gita, 7.7: 357).

La meta de autorrealización según esta propuesta es experimentar –no solo teorizar- el nivel personal de la interconexión y la vertiente afectiva que supone. Esto implica superar los temores a la intimidad, la entrega, el desamor o la decepción. También significa erradicar los prejuicios sobre el “servicio”, pues este se ubica como servicio al ser amado, de la misma manera que un enamorado ofrece flores, perfumes y otras dádivas a su amada.

Todo lo que hagas, todo lo que comas, todo lo que ofrezcas o regales así como todas las austeridades que realices, hazlo oh hijo de Kuntí, como una ofrenda a Mí.(Bhagavad Gita, 9.27: 463)

El nivel central del bhakti yoga es profundamente psicológico, pues supone que a partir de un despertar de la conciencia y de la real identidad, la inteligencia y la mente se concentran en la meditación activa. Esto es, aún realizando otras actividades, estar concentrado en la causa de ellas y de todos los seres.

Siempre piensa en Mí, conviértete en devoto Mío, adórame a Mí y ofréceme tu homenaje. De ese modo, vendrás a Mí sin falta. Yo te prometo eso, pues tú eres Mi muy querido amigo (Bhagavad Gita, 18.65: 800).

Conclusiones

En una amalgama de Psicología, Filosofía y Religión, el texto denominado la Bhagavad Gita

presenta una estructura psicológica conformada por sentidos, mente, inteligencia y ego, y un sí mismo –self- de naturaleza activa e inmutable, cuyas tareas de autorrealización se dan en diversos niveles y que en esencia consisten en reconocerse como parte de un Todo que es tanto energético, como impersonal y personal. La Filosofía Vaisnava destaca el carácter personal del Todo, sin negar los otros niveles de relacionamiento. La lógica que se aplica es que si la parte es personal, el Todo también lo es.

Las tareas de auto-realización presentan dificultades y facilidades. Entre la principal dificultad se encuentra la energía ilusoria que afecta en el plano material donde la percepción y la información sensorial no son del todo fidedignas por lo que el conocimiento, alcanza una importancia fundamental como elemento liberador de los diversos condicionamientos. Como condicionamientos, se identifican las tres *gunas* o fuerzas de crecimiento, destrucción y mantenimiento, propias de la naturaleza material y las características psicológicas de la era actual (seres en ansiedad, con sentidos y mente agitados y con poco tiempo y energía para los temas trascendentales).

El conocimiento facilita un claro entendimiento de los 5 temas del Bhagavad Gita: naturaleza, tiempo, ser individual, Ser Supremo y ley de causa y efecto, permitiendo un manejo consciente de esta última ley (karma yoga) y un ejercicio más amplio, del libre albedrío. Krishna (representante del sí mismo) enfatiza a su amigo el guerrero Arjuna (representante del ego, si comparamos con la estructura psíquica planteada por Jung) sobre el poder de decisión que tiene para armonizar sus deberes particulares con los eternos y universales. Lo invita además a una entrega amorosa que es el último nivel de autorrealización el cual supone el desarrollo de potencialidades humanas tales como autoconocimiento y autocontrol, hermandad con todos los seres y la naturaleza (lo que supone su protección y una ética de consumo) y, sobre todo, superación de los temores hacia el abandono y el trato personal.

Por lo tanto, las dudas que te han surgido en el corazón debido a la ignorancia, deben ser cortadas con el arma del conocimiento. Armado con el yoga, ¡oh Bharata!, levántate y pelea (Bhagavad Gita, 4.42: 260).

Además de esta analogía psíquica, el Bhagavad Gita presenta un evento que, además de histórico, se considera trascendental y se ha mantenido vigente como texto de consulta por más de cinco mil años no solo para “creyentes” hindúes, sino para especialistas y estudiosos de diversas disciplinas (Emerson, Gandhi, Einstein, etc)

En relación con la pregunta de QUIÉN SOY REALMENTE, el Bhagavad Gita contesta refiriéndose a nuestra condición de *jivatmas* o entidades vivientes, partes y porciones del Ser Supremo. Poseemos una estructura psíquica, cuerpos burdo y sutil, pero no somos esos cuerpos ni finalizamos con ellos. Solo por efecto de la ilusión, nos identificamos con la temporalidad y la separación, y desarrollamos una ética de vida ligada a lo temporal.

Con respecto a QUÉ ES LO REAL, Bhagavad Gita responde que superando las limitaciones de la percepción y de los condicionamientos, la mente puede ser una amiga que se dispone a adquirir el conocimiento liberador para despertar la inteligencia y la conciencia apropiadas para la autorrealización trascendental. Ubica dos naturalezas: la material y la espiritual, siendo la segunda permanente e inmutable, real por ello, y la primera, aunque real, se clasifica de ilusoria por su temporalidad y la falibilidad perceptual.

Con relación a CUÁL ES EL PROPOSITO DE LA VIDA, el texto del Bhagavad Gita deja ver cómo la inteligencia y conciencia apropiadas nos pueden llevar a desarrollar todo el potencial humano, ahora inhibido, desarrollando una conciencia de servicio hacia todos los seres, especialmente el Ser Supremo. Ejerciendo el libre albedrío y el poder de los deseos, el ser puede caminar hacia la conciencia de la interconexión con las partes y el Todo, que en esta Filosofía Vaisnava, es fundamentalmente personal. Esto sitúa a Bhagavad Gita en una perspectiva holista-personalista donde la relación es entre personas, para personas y con la Persona Suprema, lo que resulta la esencia de la existencia y psique –alma- humana.

Cerramos esta aproximación preliminar, de un tema extenso y complejo, con la frase del célebre C. Jung: “el alma es una totalidad superior a la conciencia y madre de la misma; de aquí que

la ciencia no sea más que una función suya que no agota la plenitud de su vida” (Jung, 1935:75).

Referencias bibliográficas

- Bhaktivedanta Swami Prabhupada (2000): Srimad Bhagavatam. Canto Cuarto, Primer Tomo. Barcelona: Edit. Bhaktivedanta..
- Bhaktivedanta Swami Prabhupada (1996): El Bhagavad Gita Tal Como Es. Nueva Delhi: Edit. Bhaktivedanta.
- Brennan, JC (1999) Historia Y Sistemas De La Psicología. México: Prentice Hall.
- Fadiman, J. y Frager, R (1979) Teorías De La Personalidad. México:Harla
- Feldman, R (2006) Psicología. México: McGraw Hill
- Goleman,D (1997) Inteligencia Emocional. Barcelona: Kairós
- Hergenhahn, B (1997) Introducción A La Historia De La Psicología. Madrid: Paraninfo
- Hothersall,D (2001) Historia De La Psicología. México: Mc Graw Hill
- Jung, C. (1935): La Oposición Freud-Jung. En La Psique Y Sus Problemas Actuales. Madrid: Poblet
- Suhotra, V (2006) Psicología Vedanta. Mayapur, India: Instituto Bhaktivedanta.
- Walsh,R (1994) El Movimiento Transpersonal. ReVisión 16 (3) 115 Traducción: E Fonseca. En Antología Humanística y Transpersonal. Escuela de Psicología, Universidad de Costa Rica
- Wilber,K (1994): Psicología Integral. Barcelona: Ed. Kairós.