

Curso profundización en la HISTORIA DEL YOGA

Curso de profundización en la Historia del Yoga

El yoga es la disciplina física, mental y espiritual que se originó en la India antigua, cuyo objetivo último es la realización del máximo potencial del ser humano. Desde sus orígenes milenarios hasta la actualidad, el yoga ha ido integrando una gran variedad de técnicas físicas, mentales y espirituales, combinadas de distintos modos, pero siempre con el fin de controlar el cuerpo, la respiración y la mente, liberándolo del sufrimiento y conduciéndolo al conocimiento de su propio Ser.

En este curso estudiaremos en profundidad las etapas de su desarrollo y las tradiciones que lo integran, muy diversas en cuanto a su contexto histórico, prácticas, conceptos y terminología. Veremos que muchas de estas escuelas comparten un trasfondo común, lo que nos permitirá reflexionar a fondo acerca del mismo concepto de yoga y el yoga que practicamos hoy día en Occidente. Estudiaremos en primer lugar las cuatro sendas del yoga que se han desarrollado de forma paralela a lo largo de su historia: *karma-yoga*, *rāja-yoga*, *jñāna-yoga*, *bhakti-yoga* y *tantra-yoga*, en el que se incluye el *haṭha-yoga*.

A continuación, iniciaremos un recorrido por la historia del yoga, deteniéndonos en los conceptos sánscritos clave y los textos clásicos de referencia. Se planteará la cuestión de las posibles raíces védicas o autóctonas del yoga y estudiaremos cómo se configura el yoga en las *Upaniṣads* y el budismo, para tomar una forma sistemática en la escuela de Patañjali y su escuela hermana del Sāṃkhya. A partir de esta formulación clásica, el yoga florece y se expande en multitud de enfoques y tradiciones, desde el yoga de la sabiduría no dualista del

vedānta, hasta el yoga de la acción comprometida de la *Gītā*, la ferviente devoción de las corrientes teístas y las prácticas alquímicas del *haṭha-yoga*. Llegamos así al siglo XX, cuando la tradición del yoga experimenta un proceso de globalización a nivel mundial, recogiendo elementos del *haṭha-yoga* tántrico, del yoga clásico de Patañjali, de la filosofía vedántica, del *karma-yoga* de la *Gītā* y del hinduismo popular devocional, combinados con aportaciones de origen occidental. En el marco de esta síntesis del yoga se han configurado los diversos «estilos» del yoga que conocemos hoy. El curso terminará con una reflexión y un debate abierto acerca del yoga del presente y del futuro.

Seminario 1: Los orígenes del yoga (1500-500 aC)

Sentido y sentidos de la palabra *yoga*. Las sendas del yoga. Vedas, *Upaniṣads* y Budismo

Seminario 2: El yoga clásico (s. VI aC – VI dC)

El yoga de La acción y de La devoción en la *Bhagavadgītā*. El yoga clásico de los *Yogasūtra* de Patañjali. La escuela del Sāṃkhya.

Seminario 3: El yoga medieval y contemporáneo (s. VII– XXI dC)

El yoga devocional en las corrientes teístas *śaivas* y *vaiṣṇavas*. El yoga del conocimiento en el *vedānta*. El tantrismo y el *haṭha-yoga*. El yoga postural contemporáneo.

Fechas y horarios:

El curso es trimestral y se distribuye en tres seminarios, en

día sábado y horario **de 10 h a 14 h y de 16 h a 19 h**

Seminario 1: **sábado 28 de abril 2018**

Seminario 2: **sábado 26 de mayo 2018**

Seminario 3: **sábado 30 de junio 2018**

Lugar:

Lo Corporal, c./ Riera d'Horta, 38 5º. Barcelona. Metro: Virrei Amat o Fabra i Puig

Precio: 250€. **Inscripciones al 650221551 / julianperagon@gmail.com**

Profesora:

Laia Villegas (Barcelona, 1977) es sanscritista, traductora y especialista en filosofía india. Licenciada y Master en Humanidades por la Universidad Pompeu Fabra, ha realizado estancias de investigación en Venecia (Italia) y en Benarés y Pune (India). Ha traducido diversos libros sobre yoga y ha colaborado con Òscar Pujol en la redacción del Diccionario *Sànskrit-Català* y *Sànscrito-Castellano*. Desde hace más de diez años imparte cursos de lengua sánscrita y de filosofía india en diversos centros y cursos de formación de profesores de yoga. Ha publicado *Las estrofas del Samkhya* de Ishvarakrishna (Kairós) y el *Diccionario del yoga* (Herder Editorial).

Diccionario del Yoga

Diccionario del yoga. Historia, práctica, filosofía y mantras

Laia Villegas y Òscar Pujol

“Todo lo que se necesita saber sobre el sánscrito aplicado al yoga.”

“Un manual completo ideal para los cursos de formación de profesores de yoga.”

“Un diccionario creado por y para la comunidad de yoga de habla hispana.”

Muchos practicantes de yoga nos hemos preguntado alguna vez cómo se traduce el nombre de una postura, cómo se pronuncia correctamente o qué estamos diciendo al recitar un mantra. Al asistir a clases, conversar con compañeros, leer libros o hacer búsquedas en Internet, nos topamos a menudo con diferentes opciones en cuanto a la pronunciación, la traducción y el significado de las palabras sánscritas. ¿Cómo saber cuál es la correcta? ¿Cómo usar el sánscrito en las clases sin miedo a equivocarse? ¿Cómo no sentirse sobrepasados por la dificultad de esta lengua?

Es cierto, el sánscrito es una lengua compleja y requiere años de estudio, pero -y esto salta a la vista tras una primera ojeada a este Diccionario- el sánscrito que emplea el yoga contemporáneo está al alcance de todos. Este diccionario es una enorme contribución en este sentido. Nació con el objetivo de garantizar el uso correcto de la lengua sánscrita aplicada al yoga y facilitar unas mínimas nociones sobre la terminología y los usos de la lengua sánscrita relacionada con la espiritualidad india y, especialmente, el *haṭha-yoga*.

Más que un diccionario en el sentido tradicional, el *Diccionario del yoga* es un manual manejable, visual y práctico, que incluye los términos sánscritos más utilizados en el día a día de las clases de yoga: los nombres de las posturas (*āsana*) y otras técnicas del *haṭha-yoga* (*prāṇāyāma*, *mudrā*, *bandha* y *kriyā*), los conceptos filosóficos fundamentales, una traducción didáctica de los *Yogasūtra* de Patañjali, algunos mantras, así como una breve historia del yoga que permite contextualizar el uso de toda la terminología. Los términos sánscritos se ofrecen analizados, traducidos, comentados y acompañados de ilustraciones y audios con su correcta pronunciación. Todos los términos y los textos incluidos en el libro han sido grabados con la voz Kausthub Desikachar y están disponibles para descarga gratuita en la web de Herder Editorial: <https://www.herdereditorial.com/diccionario-de-yoga>.

Era muy necesario disponer de un material de consulta como éste, riguroso, claro y pedagógico, al que acudir cuando surgen dudas. Se dirige a practicantes y profesores de todas las escuelas, sin conocimientos previos de sánscrito, y puede emplearse para el estudio individual o como recurso didáctico en los cursos de formación de profesores de yoga.

Con la intención de representar toda la tradición del yoga, desde sus orígenes hasta la actualidad, los autores no sólo recogen la terminología de los textos clásicos (*Haṭhayogapradīpikā* y *Gheraṇḍasaṃhitā*) y de los manuales de yoga más importantes del siglo XX, sino que también reflejan los usos actuales y vigentes de esta terminología, que a menudo difieren de los tradicionales. Con esta finalidad, gracias a la colaboración de Yoga en Red y otras plataformas digitales, lanzaron un cuestionario online abierto a la participación de todos los usuarios que desearan colaborar en el proyecto. El análisis de las respuestas les permitió definir 108 *āsana* practicadas habitualmente entre los diferentes estilos de yoga, así como corroborar y comparar los

términos sánscritos y los nombres en castellano que son más comunes en la práctica para estas posturas. Nacido como proyecto colaborativo y de cultura libre (se adhiere a una licencia *creative commons*) podría muy bien convertirse en un punto de partida y de encuentro para que la comunidad de practicantes siga actualizándolo, enriqueciéndolo y completándolo en las redes digitales.

Afirma la autora Laia Villegas: “Un profesor o profesora de yoga a la altura de los tiempos debería evitar aferrarse a los extremos del debate entre tradición y modernidad: poner en duda la idea de un único yoga ancestral auténtico y concebirlo, en cambio, como una cultura dinámica en constante transformación, y a la vez estudiar con respeto y humildad el legado de la tradición. Asentar los pies firmes en la tradición, acoger con corazón las diferencias entre las escuelas y mantener la mente abierta y una actitud receptiva y creativa. De esta forma podremos construir entre todos el yoga que se ajusta a nuestros tiempos. En esta actitud se hallaría, ahora sí, su verdadera autenticidad y la posibilidad real de dar continuidad a esta maravillosa y profunda tradición que hemos recibido”.

BIO AUTORES

Laia Villegas Torras es traductora y especialista en filosofía india. Licenciada en Humanidades por la Universidad Pompeu Fabra de Barcelona, realizó estancias de investigación en las Universidades de Benarés y Pune (India). Ha publicado *Las estrofas del Sāṃkhya* de Ishvarakrishna y ha colaborado con Òscar Pujol en la redacción del *Diccionari Sànscrit-Català*. Desde hace más de diez años colabora en diversos cursos de formación de profesores de yoga.

Òscar Pujol Rieimbau es doctor en sánscrito por la Banaras Hindu University. Ha enseñado en varias universidades en la India, España, México y Brasil. En 2002 contribuyó a la fundación de Casa Asia en Barcelona, de la que fue director de

Programas Educativos promoviendo la creación de estudios asiáticos en universidades españolas. Ha sido director de los Institutos Cervantes de Nueva Delhi, Río de Janeiro y actualmente de Fez. Ha publicado varios libros y traducciones de clásicos sánscritos y el *Diccionario Sànscrit-Català*. En la actualidad está trabajando en el primer *Diccionario Sánscrito-Español*, de próxima publicación en Herder Editorial.

[Filosofía Yoga](#)

Ver en PDF:

[Filosofía Yoga](#)

Por Laia Villegas

[Sâmkhya: Los 25 principios de la realidad](#)

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/12/Samkhya_25_principios.pdf

Laia Villegas

Àsana: terminología por grupos

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/11/asana_vocabulario.pdf

Lai Villegas

Âsana: terminología

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/03/Terminologia_asanas.pdf

Historia hindú y sus textos

ETAPAS DE LA HISTORIA DEL PENSAMIENTO HINDÚ Y SUS TEXTOS

1. PERIODO VÉDICO (1500-500 a. C.)

Compilación de los Vedas (saṃhitā) a partir del material oral de la revelación (śruti):

- Ṛg-veda (Veda de los himnos) 1200 a.C
- Sāma-veda (Veda de los cantos)
- Yajur-veda (Veda de las fórmulas sacrificiales)
- Atharva-veda (Veda de las fórmulas mágicas (900 a.C.))

Comentarios de los Vedas:

Brāhmaṇas (X-IX a. C.): explicaciones en prosa Āraṇyakas (IX-VII a. C.): secciones del bosque Upaniṣads (VI-IV a.C): enseñanzas esotéricas

2. PERÍODO ÉPICO-PURÁNICO (c. VI a. C- II d. C)

Èpica (Itihāsa) o epopeyas:

- Mahābhārata, Vyāsa (V a.C-V d.C) (incluye Bhagavad-gītā, s. II a.C)
- Rāmāyaṇa, Vālmikī (200 a. C-200 d.C)

Leyendas y mitología (Purāṇas) 3. PERÍODO CLÁSICO (II - VI d. C)

Escuelas de filosofía hindú (darśanas), sus ámbitos de especialización y sus tratados (sūtras).

Sāṃkhya (Cosmología y metafísica): Sāṃkhya-Kārikā de

Ishvarakrishna (IV d.C) Yoga (psicología y práctica espiritual): Yoga-sūtra de Patañjali (II d.C)

Nyāya (lógica y epistemología): Nyāya-sūtra de Gautama (II a. C- II d. C)

Vaiśeṣika (filosofía de la naturaleza): Vaiśeṣika-sūtras atribuidos a Kanāda (II d. C) Mīmāṃsā (exégesis de los Vedas): Mīmāṃsā-sūtra de Jaimini (I d.C)

Vedānta (mística del Absoluto-brahman): Brahma-sūtras, Badarayana (II a.C-II d. C) 4. PERÍODO MEDIEVAL (VI – XVIII d. C)

Filosofías post-clásicas: comentarios a los textos antiguos (sūtras, etc.) ej. Shankara, (s. VIII): escuela no dualista Advaita-Vedānta

Corrientes teístas devocionales: Vishnuismo, Shivaismo y Shaktismo Desarrollo del Tantrismo (hatha-yoga, kundalini-yoga, etc.)

CREENCIAS ESENCIALES DEL HINDUISMO

Creencia en la autoridad de los Vedas como Revelación (śruti) y en el valor de la tradición (smṛti).

Hay una Divinidad Suprema, personal (īśvara) o impersonal (brahman), de la que depende todo, incluidas las otras divinidades.

Existe un orden cósmico-moral (ṛta, karman, dharma) que rige el funcionamiento del cosmos, la sociedad y los seres individuales.

Creencia en la naturaleza espiritual del ser humano (puruṣa, ātman). Sin embargo, a causa de la ignorancia (avidyā) de su verdadera esencia, el alma cae en el ciclo de las

reencarnaciones (saṃsāra), donde experimenta el sufrimiento (duḥkha). Filosofía práctica (sabiduría), basada en la experiencia y orientada a la liberación (mokṣa) de la ignorancia y del sufrimiento

Existen múltiples caminos espirituales (yoga) para alcanzar la liberación, todos ellos válidos.

Karman (acción y resultado de la acción)

d

uḥkha (sufrimiento)

avidyā (ignorancia)

Saṃsāra(ciclo de las transmigraciones)

yoga jñāna (sabiduría) mokṣa (liberación)

Yoga: de la raíz √yuj: “sujetar, atar, uncir, dirigir, concentrar”: unión, integración, autorealización; camino, vía que conduce a la unión, espiritualidad.

Los distintos tipos de Yoga

- jñāna-yoga: Yoga del conocimiento
- rāja-yoga: Yoga del control de la mente
- karma-yoga: Yoga de la acción
- bhakti-yoga: Yoga de la devoción
- tantra-yoga: haṭha-yoga, kuṇḍalinī-yoga, etc.

YOGA SÍNTESIS – Formación de profesores de Yoga- © Laia Villegas

Espiritualidad de las tradiciones: Hatha Yoga

Haṭha(yoga)pradīpikā (HYP) “Luz sobre el hatha (yoga)” y Gheranda-Samhita (GhS) “Tratado de Gheranda”

A. Objetivos del Hatha-Yoga

Salud (cura y prevé todas las enfermedades); armonía física (samarasa), autocontrol,

longevidad, purifica las nādīs, siddhis, revela el sonido interior.

Única meta: rāja yoga (= samādhi, liberación). El hatha-yoga es el paso previo pero

imprescindible para alcanzar el rāja-yoga

Liberación en el cuerpo: despertar de Kuṇḍalinī, “forzar” el prana a entrar en el canal central. Convertir el cuerpo en divino, realizar todo su potencial. “el cuerpo es la morada de Dios”

Integración (yoga) de los dos polos (ha y tha) y unión del yo individual con el Yo Supremo.

B. Etapas o miembros del haṭha yoga

HYP: Yoga de 4 Etapas

1) Āsanas (15)

2) kumbhāka (prāṇāyāma) (8)

- 3) mudrās (y bandhas) (10)
- 4) nadānusandhāna (nādopāsana)

GhS: Yoga de 7 etapas

- 1) Satkarma efectos purificación
- 2) Āsanās (32) efectos fortaleza
- 3) mudrās (y bandhas) (25) efectos estabilidad
- 4) Pratyahara efectos calma
- 5) Pranayama (8) efectos ligereza
- 6) Dhyana efectos visión del alma
- 7) Samadhi efectos estado no dual

C. Condiciones de una práctica eficaz

– La práctica debe realizarse en secreto y aisladamente en un lugar adecuado; con

dedicación total, entusiasmo y fe en el guru, pero sin excesos ascéticos (ayuno, etc.). Todo debe favorecer la práctica: evitar las malas compañías, la actividad sexual, los viajes... es decir: todo lo que quite energía y distraiga.

– Los yamas y niyamas se dan por supuestos, no son un miembro separado del Hatha- Yoga.

– La “alimentación moderada” (mitāhāra) es el más importante de los yamas: suave, no excesiva (3/4 estómago), lubricante y dulce, no pesada ni excitante, previamente ofrecida a Dios... Sattvika, no tamasika ni rajasika.

D. LOS MIEMBROS DEL HATHA-YOGA

1) ṣaḍkriya/ṣaḍkarman: seis (+ 1) prácticas/acciones de limpieza o purificación del cuerpo. Facilitan prāṇāyāma y sanan y limpian diversas partes del cuerpo.

HYP: Sólo hay que aplicarlas cuando hay desequilibrio de los doṣas o exceso de flema. GhS: primer miembro del yoga.

1- Dhauti: limpieza

Antar-dhauti: limpieza interna (del sistema digestivo, mediante una tela, agua, etc.)

Danta-dhauti: limpieza de los dientes (boca, nariz) (solo GhS)

Hṛd-dhauti: limpieza del corazón (garganta, con vómito, tela, etc.) (solo GhS) Mūla-śodhana: limpieza del recto (solo GhS)

2- Basti: enema con agua (contraer y dilatar el ano) 3- Neti: limpieza de las fosas nasales

Jala-neti: con agua (jala)

Sūtra-neti: con una cuerda (sūtra)

4- Trāṭaka: movimiento de ojos o fijación de la mirada en una vela 5- Naulī/lauli o laulikī: movimiento del abdomen en rotación

6- Kapāla-bhāti: brillo (bhāti) del cráneo (kapāla)

+ [Gajakaraṇi (=vamana): vómito] (solo HYP)

2. Los āsanas (17-55)

Āsana (n): “el āsana”; asiento, postura; (√ās: sentar-se) La mayoría de los primeros

āsanas eran posturas sentadas.

Efectos generales: favorecen la salud y curan las enfermedades al equilibrar los humores del organismo (doṣas: vāta, pitta, kapha), facilitan la digestión, dan fuerza y flexibilidad, producen poderes psíquicos (siddhi), descansan el cuerpo y la mente, llevan el prāṇa a

la suṣumnā, hacen que el organismo esté sáttvico (eliminan rajas y tamas), despiertan la Kuṇḍalinī. Las más importantes son siddhāsana y padmāsana y deben combinarse con prāṇāyāma, mudrās, bandhas y meditación en el ātman.

En ambos textos se dice que existen 84 posturas, pero se describen menos.

LA HYP describe 15 (primer capítulo): svastikāsana, gomukhāsana, virāsana, kurmāsana (y uttāna-kurmāsana), kukkuṭāsana, akarṣana-dhanurāsana, matsyendrāsana, paścimottanāsana, mayūrāsana, śavāsana, siddhāsana, padmāsana, simhāsana, bahadrāsana

La GhS describe 32, que se dice son las mejores de las 84 (segundo capítulo) (se subrayan las que se repiten respecto a HYP): siddhāsana, padmāsana, bahadrāsana, muktāsana, vajrāsana, svastikāsana, simhāsana, gomukhāsana, virāsana, dhanurāsana, mṛtāsana (=śavāsana), guptāsana, matsyāsana, matsyendrāsana, paścimottanāsana, gorakṣāsana, utkaṭāsana, sankatāsana, mayūrāsana, kukkuṭāsana, kurmāsana (y uttāna-kurmāsana), maṇḍukāsana (y uttāna-maṇḍukāsana), vṛkṣāsana, garuḍāsana, vṛṣāsana, śalabhāsana, makarāsana, uṣṭrāsana, bhujāṅgāsana y yogāsana

3. Las mudrās y bandhas

Efectos: canalizan la energía sutil (prāṇa), abren suṣumnā, cakras y granthis, despertar

de la Kuṇḍalinī, producen los siddhis, liberación, inmortalidad.

mudrās (“sellos”): ejercicios físicos, junto con contracciones, kumbhaka y visualizaciones. Según HYP son 10:

1,2,3) Mahāmudrā, mahābandha, mahāvedha

(“Gran sello”, “Gran contracción” y “Gran perforación”)

4) Khecarī mudrā “el que se mueve en el espacio”, es el más importante

Efectos: impide que baje el néctar vital (kapha) al plexo solar (pitta) y lo lleva a viṣuddha

5,6,7) Los tres bandhas básicos

Bandha: (m) atadura, nudo; “contracción” o “cierre” y sirve para encapsular el prāṇa en ciertas zonas corporales

□ uddīyānabandha: cierre abdominal o que hace ascender el prāṇa (uddiyana: ascenso)

□ mūlabandha: contracción de la “raíz” (ano, perineo)

□ jālaṃdharabandha: cierre de la garganta.

bandha-traya: Práctica conjunta de los tres bandhas.

8) Viparītakaraṇī: Cualquier postura invertida (viparita). El néctar de la luna no cae al sol del plexo solar sino que se conserva

9) vajrolī “relampago”. Permite conservar, mediante manipulaciones y bandhas, el semen y las secreciones femeninas

10) ṣakticālana “Movimiento de la śakti”. Siddhāsana + bhastrikā + uḍḍīyāna bandha.

GhS añade a estas 10, otras 15 ...

4. Pratyahara: apartar la atención del exterior

5. Prāṇāyāma

prāṇa + āyāma (expansión, extensión, control, regulación, retención) de la respiración o energía sutil (prāṇa)

Prāṇa (m): respiración, aire, vida, vitalidad, aire vital, fuerza vital El prāṇāyāma tiene tres componentes:

□ Pūraka: inhalación

□ Recaka: exhalación

□ Kumbhaka: (lit. "jarrón, recipiente") retención

a) Efectos

Prāṇāyāma controla la mente y limpia las nāḍīs (para que circule prāṇa).

La mente va unida a la respiración, cuando una está agitada la otra también.

Efectos generales: curan, equilibran, dan belleza, fuerza, control y concentración,

refrescan o calientan, dan felicidad, etc.

b) Clasificación:

Según HYP:

– Nāḍīśodhana-prāṇāyāma (anuloma viloma): respiración para la purificación de los canales del prāṇa, respiración alterna con retención.

nāḍī (canal del prāṇa) + śodhana (purificación, limpieza)

– Los ocho kumbhakas (prāṇāyāma): Hacerlos con bandhas

1. Sūryabheda(na): respiración de la penetración (bheda) solar (sūrya) al inhalar solo por la derecha y exhalar por la izquierda, se activa pingala-nadi

2. Ujjāyī: respiración victoriosa (inhalar por nariz,

produciendo sonido en la garganta)

3. Śitalī: respiración refrescante (śitala: frío); inhalar por la boca con lengua doblada y exhalar por la nariz

4. Śitkarī: respiración del silbido (śitkarin: que silba) (solo aparece en HYP, es igual que śitali pero silbando)

5. Bhastrikā: respiración del fuelle (bhastrikā: bolsa de cuero): inhalación y exhalación rápida por ambas narinas

6. Bhramarī: respiración del zumbido de la abeja hembra (tras inspirar, al retener, tapar los oídos y escuchar)

7. Mūrchā: respiración del desmayo. Inspirar y retener con jalamdhara-bandha fijando la mirada en el entrecejo

8. Plavinī: respiración del que flota: llenar el cuerpo de aire

Según GhS hay también 8, pero en lugar de Śitkarī ni Plavinī incluye: Sahita-kumbhaka: práctica compleja de visualización, respiración alterna con

retención, uddiyana-bandha durante la retención; puede ser con o sin mantra Kevalī-kumbhaka: retención absoluta (prolongada)

6. Dhyāna:

Hay tres tipos de visualización: de un objeto tosco (sthūla), sutil o luminoso (jyotis) y en el Absoluto.

7. Samādhi

1- Disolución (laya) o fusión del prāṇa y la mente (manas), cuando a causa del despertar de la Kuṇḍalinī, el prāṇa sale de idā y pingalā, entra en suṣumnā, llega hasta la coronilla y se funde con manas. Entonces se produce el vacío mental (= cittavritti- nirodha).

2- Nādropasana: meditación en el sonido interior. En este

proceso, se van oyendo sonidos cada vez más sutiles (trueno ... zumbido de abejas), hasta que se va más allá del sonido y la mente y prāṇa se funden en la Conciencia Pura.

Samādhi = rāja yoga, unmanī (estado de no mente), advaita (no dualidad), jīvanmukti (liberación en vida).

©Laia Villegas-Los textos del hatha-yoga-Escuela Yoga Síntesis

Espiritualidad de las tradiciones: la filosofía Vedanta

LA FILOSOFÍA VEDĀNTA Y SUS TEXTOS

I. ¿Qué es el Vedānta? El Vedānta en relación con los otros caminos (mārga) y escuelas

(darśana) del pensamiento hindú

II. Historia y textos fundamentales del Vedānta:

Upaniṣads (VII-IV a.C.): Bṛhadāraṇyaka, Chandogya, Aitareya, Taittirīya, Kauṣītaki, Īśā, Kena, Kaṭha, Muṇḍaka, Praśna, Śvetāśvatara, Māṇḍukya, Maitri

Brahma-sūtra de Badarayana (II a.C-II d. C)

Bhagavad-gītā (s. II a.C.-II d.C.)

Obras de Śankara (s. VIII d.C.): comentarios, Vivekacūḍamaṇi, Ātmabodha, etc. Vedāntasara de Sadānanda (s. XV)

III. Conceptos fundamentales:

Nuevo paradigma: karma, saṃsāra, avidyā, jñāna, mokṣa

jīva (alma individual), ātman (yo verdadero) y brahman (Absoluto)

Metafísica del Vedānta: māyā (ilusión, magia), īśvara (dios personal) y brahman (Absoluto impersonal). La ignorancia (avidyā): limitaciones (upādhi) y superposiciones (adhyāsa) en la Realidad

Las 5 envolturas (kośas) del ātman: envoltorio hecho de comida (anna-maya-kośa), envoltorio hecho de aire vital (prāṇa-maya-kośa), envoltorio hecho de mente (mano-maya-kośa), envoltorio hecho de conciencia (vijñāna-maya-kośa) y envoltorio hecho de dicha (ānanda-maya-kośa)

Los 3 cuerpos: cuerpo tosco (sthūla-śarīra), cuerpo sutil (sūkṣma-śarīra) y cuerpo causal (kāraṇa-śarīra)

Los 4 estados de conciencia: vigilia (jagrat), sueño (svapna), sueño profundo (suṣupti), "el cuarto" estado (turīya)

El mantra om / aum

La triple práctica del Vedānta: escucha (śravaṇa), reflexión (manana) y contemplación

(nididhyāsana)

Los 4 requisitos del aspirante (adhikārin) para acceder a la

sabiduría (jñāna): discernimiento (viveka), renuncia (virāga), “seis logros” (ṣat-sampatti) y deseo de liberación (mumukṣutva).

Los 3 obstáculos de jñāna (impureza o mala, distracción o vikṣepa y ocultamiento o āvaraṇa) y los 3 medios para contrarrestarlos (acción correcta o karman, concentración o upāsanā y sabiduría o jñāna)

Liberación en vida (jīvanmukti) o después de la muerte (videha); los tres tipos de karman (sañcita, prārabdha y āgami)

IV. Las escuelas del Vedānta y sus principales maestros (ācāryas)

- Vedānta no dualista (advaita-vedānta): Śankara (788-820 d. C)

- Vedānta no dualista con distinciones (viśiṣṭādvaita-vedānta): Rāmānuja (1025-1137) - Vedānta dualista (dvaita-vedānta): Madhva (s. XIII d. C).

Bibliografía

a) Filosofía india:

Glaserapp, H. von, La filosofía de la India, Biblioteca Nueva, Madrid, 2007. Mahadevan, T. M. P., Invitación a la filosofía de la India, FCE, México, 1991.

b) Las “fuentes”:

Agud, A., Rubio, F., 2000, La ciencia del brahman. Once upaniṣad antiguas, Madrid,

Trotta. (Las 13 principales menos Ch. y Br.)

Ilárraz, F. G. y Pujol, O., La sabiduría del bosque. Antología de las principales upanişáds,

Trotta, Madrid, 2003.

Tola, F., Bhagavad Gita. El Canto del Señor, Monte Ávila, Caracas, 1977; Biblioteca

Nueva, Madrid, 2000.

c) Advaita Vedānta:

Deutsch, E., Vedanta advaita: una reconstrucción filosófica, Etnos, Madrid, 1999. Godman, D. (ed.), Sé lo que eres. Las enseñanzas de Sri Ramana Maharshi, José J. de

Olañeta, Palma de Mallorca, 2005.

Nisargadatta Maharah, Yo soy eso, Sirio, Málaga, 2002.

Ruiz Calderón, Javier (ed.), Vedāntasāra. La esencia del Vedānta, Trotta, Madrid, 2009. Śaṅkara, 2009, ātmabodha. El conocimiento del ātman, Trad. de A. Ruiz y M. Peralta,

Ed. y notas de L. Villegas, Barcelona, Vāc. (www.devavani.org) Vivekananda, Swami, Gnana yoga, Kier, Buenos Aires, 19986.

Espiritualidad de las tradiciones. Yoga tántrico

EL YOGA TÁNTRICO

I. TANTRISMO

Movimiento que nace en la India (s. V-VI d.C.) y que trasciende religiones y castas. Floreció donde tenía más peso la cultura popular aborígen no-aria y donde penetraban influencias extranjeras.

tantra: lit. "instrumento (tra) de extensión (tan)", continuidad, sucesión (difusión del conocimiento), integración (entre los polos opuestos).

Crítica de la renuncia, las normas convencionales, la erudición y el ascetismo de la religión oficial y reivindicación de la sexualidad, el cuerpo, las emociones, la imaginación, etc.: "el samsāra es el nirvāna".

Culto de la Diosa (Shakti) simbolizada en muchas diosas. En el cuerpo humano, Devī/Shakti se encarna en el "poder enroscado" (kundalinī-shakti).

El cuerpo como morada de lo divino (macrocosmos-microcosmos), Solo es posible liberarse partiendo de un cuerpo (sano y fuerte, "diamantino").

La realidad es bipolar (Shiva-Shakti; principios masculino-femenino; Espíritu- Materia) y hay que integrar ambos polos.

Todo puede ser un medio para la práctica espiritual: cuerpo, rituales, sexualidad, sonido, drogas, imaginación, símbolos (yantras, mandalas), estados alterados de conciencia, etc.

Trascender naturaleza apoyándose en ella, desde la condición carnal (kali-yuga)

Cuerpo sutil: contraparte del cuerpo tosco, transmigra, tiene centros y corrientes

energéticas.

II. EL CUERPO SUTIL

a) prāṇa: vida, fuerza vital, energía, aliento

Los 5 alientos principales (prāṇa):

1. Prāṇa (“inspiración”)
2. Apāṇa (“expiración”)
3. Vyāṇa (“aliento difuso”)
4. Samāṇa (“aliento medio”)
5. Udāṇa (“aliento ascendente”)

Los cinco alientos secundarios (upa-prāṇa) 1. Nāga (“serpiente”)

2. Kūrma (“tortuga”)
3. Kri-kāra (“hacedor de kri”)
4. Deva-datta (“dado por Dios”)
5. Dhanam-jaya (“conquistador de riqueza”)

b) Los conductos (nāḍi)

72.000 conductos en total / 3 principales:

sushumnā-nāḍī (“la más propicia”, canal central),

idā-nāḍī (“pálido”, canal izquierdo-luna, SN simpático)

pingalā-nāḍī. (“rojizo”, canal derecho-sol, SN parasimpático)

c) Los siete centros psicoenergéticos (cakra)

1. Mūlādhāra (“base raíz”, de mūla o “raíz” y ādhāra o “base”): perineo, elemento tierra, sentido del olfato,

miembros inferiores, mantra la, elefante (símbolo de la fuerza), loto de cuatro pétalos de color rojo intenso. Es el asiento de la kundalinī- shakti.

2. Svādhishthāna (“propia base,” de sva o “propio” y adhishtāna o “base”): genitales, elemento agua, sentido del gusto, manos, mantra vam, cocodrilo, loto de seis pétalos de color carmesí.

3. Maṇipura (“ciudad de joyas,” de maṇi o “joya” y pura, “ciudad o fortaleza”, también llamado nābhi-cakra): ombligo, elemento fuego, sentido de la vista, ano, mantra ram carnero, loto de cien pétalos de color amarillo claro.

4. Anāhata (“no golpeado”): corazón, elemento aire, sentido del tacto, pene, mantra yam, antílope negro, loto azul de doce pétalos.

5. Vishuddha (“puro”) o vishuddhi (“pureza”): garganta, elemento éter, sentido del oído, boca y piel, mantra ham, elefante blanco, loto de dieciséis pétalos de color violeta.

6. Ājnā (“orden”): cerebro, punto medio entre los ojos, manas, sentido del yo, mantra om, loto de dos pétalos de color gris pálido o blanco.

7. Sahasrāra (“de mil pétalos,” de sahasra “mil” y ara “pétalo/radio”): coronilla.

d) Los nudos (granthi)

brahma-granthi (ombligo)

vishnu-granthi (garganta)

rudra-granthi (entrecejo)

e) El poder serpentino (kundalinī-shakti “la enroscada”)

Fuerza psicoespiritual, manifestación microcósmica de la Energía primordial o Shakti.

La meta del yoga tántrico es el despertar de la kundalinī

III) PRACTICAS TÁNTRICAS

A) Rituales

La purificación de los elementos (bhūta-shuddhi)

“instalación” o “colocación” (nyāsa) de las divinidades en el cuerpo

prácticas complejas de visualización (dhyāna)

B) Mantras

manana (“pensamiento”) y trāna (“liberación”) / man+tra: instrumento del

pensamiento, que tiene el poder de conducir a la liberación.

Su efectividad depende de la iniciación (dikshā).

La recitación (japa) de mantras puede hacerse: en voz alta (vācika),

murmurando (upāmsu), mentalmente (mānasa) o por escrito (likhita-japa).

C) Los gestos simbólicos (mudrā)

Significado: 1) mud, “alegrarse, deleitarse” + tra (instrumento); 2) “sello” (los gestos de las manos (o, en el hatha-yoga, las posturas corporales) “sellan” el cuerpo, reportando de este modo gozo)

D) Mecanismos geométricos para la meditación (yantra) Esquemas de los niveles y energías del universo

E) El ritual de las “cinco emes”: (1) madya o vino; (2) matsya o pescado; (3) māmsa o carne; (4) mudrā o cereal seco; (5) maithunā o relación sexual.

F) Los (8) poderes mágicos (siddhi “perfección, logro”)

IV) HATHA-YOGA

Significado de hatha : 1) “fuerza, violencia” (difícil); 2) Armonía o unión entre los dos polos “ha” (kapha, luna, idā, apāna) y “tha” (pitta, sol, pingalā., prāna).

Objetivos: 1) purificación de los cuerpos físico y sutil y 2) Despertar de la Kuṇḍalinī

Preparación para el Rāja-yoga (yoga integral de Patañjali)

Prácticas: técnicas de limpieza (dhauti, kriya), posturas corporales (āsana, mudrā),

contracciones musculares (bandha), recitación de mantras, ejercicios respiratorios

(prāṇāyāma) y mentales (concentración, meditación, samādhi)

Fisiología mística o cuerpo sutil: fuerza vital (prāṇa), centros energéticos (cakras), corrientes energéticas (nāḍīs: idā, pingalā, suṣumnā), nudos energéticos (granthis),

“poder enroscado” (kundalinī-shakti)

Historia del Haṭha-yoga: Movimiento siddha (s. VIII-XII) “perfecto”

a) Leyenda del origen del Haṭha-yoga

b) La tradición de los nāthas (“señores”, “amos”), norte de la India: Ādinātha Śiva), Matsyendranātha y Gorakṣanātha (s. X d.C.)

c) Obras principales:

- Gorakṣapaddhati (s. XII / XIII)
- Haṭha(yoga)pradīpikā (c. s. XV), de Svātmārāma
- Gheraṇḍa-Saṃhitā (c. s. XVII)
- Śiva-Saṃhitā (s. XVII/XVIII)

Bibliografía

Eliade, El yoga. Inmortalidad y libertad, FCE, México, 1998.

Evola, J., El yoga tántrico, Edaf, Madrid, 1991.

Feuerstein, G., El yoga, Oniro, Barcelona, 1998.

Feuerstein, G., The Yoga Tradition. Its History, Literature, Philosophy and Practice,

Motilal Banarsidass, Delhi / Inner Traditions, Vermont, 2002.
(en 2012 disponible

en castellano en la editorial Herder)

Riviere, J., El yoga tántrico, Kier, Buenos Aires, 1998.

Souto, A., Los orígenes del Hatha Yoga, Ediciones Librería Argentina, 2009.

(contiene la traducción y comentario de: Hatha-yoga-paraḍīpikā, Gheraṇḍa-saṃhitā y Gorakṣa-śaṭakā).

El yoga tántrico y los textos del hatha-yoga © Laia Villegas