HISTORIA DEL YOGA III

Javier Ruiz Calderón (Shánkara)

A) YOGAS TÁNTRICOS Y *HAṬHA YOGA*

- Presupuestos: Ignorancia de naturaleza propia espiritual, apego, sufrimiento. / Conocimiento de uno mismo, desapego, liberación.
- Yoga tradicional: YOGA 1) En sentido amplio: cualquier camino espiritual que lleve a la liberación. YOGA 2) En sentido estricto: camino del control de la mente.

El *tantra*

- Corriente religiosa que influye en todas las religiones de la India desde el siglo VI EC. Semejanzas con taoísmo esotérico. Tres aspectos: doctrinal, ritual, espiritual.
- Concepción orgánica, "biunitaria" (masculino/femenino) de la realidad: unidad bipolar: integración, complementariedad de todos los aspectos, correspondencias cósmicas. En el hinduismo: la *śakti* o poder inmanente (activo) de lo divino trascendente (pasivo).
- Macrocosmos = microcosmos. "Fisiología mística": *prāṇa*, *nadīs* (canales sutiles; *idā* -izq-, *piṅgalā*, *suśumnā*), 7 *cakras* (centros de energía). *Kuṇḍalinī*, *Śakti* latente en el cuerpo sutil.
- Rituales tántricos: muy extendidos. *Nyāsa* ("colocación" de deidades en el cuerpo), *mantras* (palabras y frases con poder religioso), *yantras* (diagramas; los circulares, *maṇḍalas*), *mudrās* (gestos)...
- Espiritualidad (*yoga*): Apoyarse en la naturaleza para trascenderla; todos sus aspectos: energías sutiles, cuerpo, símbolos, imaginación, deseo, sonidos, formas y colores... Aumenta eficacia de caminos clásicos.
- Meta: despertar y ascenso de *Kuṇḍalinī* hasta el séptimo *cakra*, donde se une con *Śiva*. *Kuṇḍalinī yoga*.
- "*Tantra* de izquierdas": prácticas prohibidas ("antinómicas"): las "cinco emes": comer carne, bebidas alcohólicas, legumbres, sexo (ejemplo de práctica tibetana: meditar en la vacuidad del "punto de no retorno")... con actitud adecuada, *guru*, preparación excepcional.
- "Neotantra", desde Osho. Pseudotantra.

El *haṭha yoga*

- *La tradición de los nāthas* ("señores", "amos"): Ādinātha (Śiva), Matsyendranātha (antes s. X d.C.), Gorakṣanātha (Goraknāth, c. s. X)... Śaivas tántricos adualistas. Meta: *samarasa* (integración), iluminación en cuerpo divinizado.
- *Haṭha yoga* (de la "obstinación/fuerza/violencia").
- Armonía o unión "*ha*" (*kapha*, luna, *idā, apāna* –descendente-) – "*tha*" (*pitta*, sol, *piṅgalā*, *prāṇa*).
- *Yoga* en sentido estricto: liberación por control de la mente; del *haṭha yoga*: íd.; pero control de la mente facilitado por control del cuerpo y las energías sutiles. (Dr. M. L. Gharote: "Ninguna práctica del yoga es puramente física o puramente mental. En el *āsana* predomina la parte fisiológica; en la meditación la parte mental y psicológica. En ambas debe haber interacción de la mente y el cuerpo" –citado en Souto, p. 12)
- Etapas: posturas, limpiezas, control de la respiración, contracciones y sellos, meditación.
- Literatura del *haṭha yoga*. Desde c. s. X. d.C. Obras principales:
    + *Gorakṣapaddhati* (s. XII / XIII): No es de Goraknāth. 1ª parte, *Gorakṣaśataka.*
    + *Haṭha(yoga)pradīpikā* (c. s. XV).
    + *Gheraṇḍa Saṃhitā* (c. s. XVII).

+ *Śiva Saṃhitā* (s. XVII/XVIII): Más filosófico.

Bibliografía *tantra* y haṭha yoga

Feuerstein, G., 2013, *La tradición del yoga. Historia, literatura, filosofía y práctica*, Barcelona, Herder. (Caps 17 y 18; textos 13, 20 y 21)
Hernández, D., *Claves del yoga*, Los Libros de la Liebre de Marzo, Bna. (*Tantra*, *haṭha yoga*; síntesis del yoga de Swami Satyananda)
Padoux, A., 2011, *El tantra. La tradición hindú*, Bna., Kairós.
Riviere, J., 1998[6], *El yoga tántrico*, Buenos Aires, Kier.
Satyananda Saraswati, Swami, *Asana Pranayama Mudra Bandha*, Bogotá, Academia de Yoga Satyananda. (*Haṭha yoga*)
Íd., *Kundalini Tantra*, Bogotá, Academia de Yoga Satyananda. (*Kuṇḍalinī yoga*)
Singh, J. (ed.), 2000, *Los Śiva Sūtras. El Yoga del Reconocimiento de la Identidad con el Ser Supremo*, Sevilla, Fundación Genesian. (Texto fundamental del Shaivismo de Cachemira)
Souto, A., 2009, *Los orígenes del Hatha Yoga. Hatha Pradîpikâ, Gheranda Samhitâ, Goraksha Shataka*, Madrid, Editorial Librería Argentina. (Traducción directa y edición)
Vishnudevananda, Swami, *El libro de yoga*, Alianza, Madrid. (*Haṭha yoga*)

B) LA *HAṬHA(YOGA)PRADĪPIKĀ*

- De Svātmārāma (s. XIV-XVI). El manual clásico más conocido. Expone uno de los sistemas de *haṭha yoga*. Comentario principal, *Jyotisnā*, de *Brahmānanda* (s. XVIII/XIX).
- Obra en verso, casi siempre *ślokas*. Ediciones de 4 (lo más frecuente), 5 ó 10 capítulos.

Capítulo 1: Sobre los *Asanas* (1-67)

a) El linaje

- 1, 4-9: Svātmārāma pertenece a la tradición *nātha*: Ādināth (también IV.1), Matsyendranātha, Goraknāth, etc.

b) Etapas y finalidad del haṭha yoga

- 56-57a: Etapas: 1) *āsanas*, 2) *prāṇāyāma*, 3) *mudrās*, 4) *nādopāsana*.
- II.77: Da salud y armonía física, autocontrol, purifica las *nādīs* y revela el sonido interior (por despertar de Kuṇḍalinī). 1-3, 62-67: Única meta: *rāja yoga* (no es yoga de Patañjali sino *samādhi*, liberación). Es un *yoga* completo por sí mismo.

c) Condiciones de una práctica *eficaz*

- La práctica debe realizarse en secreto y aisladamente en un lugar adecuado; con dedicación total, entusiasmo, (III.125: concentración, regularidad) y fe en el *guru* (imprescindible: IV.8s, *passim*), pero sin excesos y con comprensión (11-15): todo debe favorecer la práctica. Evitando las malas compañías, el ayuno, la actividad sexual... (61), es decir: todo lo que quite energía y distraiga.
- Debe ir acompañada de *yama* (no violencia, veracidad, no robar, castidad, compasión, alimentación moderada...) y *niyama* (mortificación, contento, devoción por Dios, estudio, *japa*...) (17a, tomado de *Jyotsnā*; etc.). 57a: Renuncia a frutos.
- Alimentación moderada (*mitāhāra*): importantísima (38, etc.). Alimentación suave, no excesiva, no pesada ni excitante, ofrecida a Śiva... (58-63). *Sattvika*, no *tamasika* ni *rajasika*. Alimentación = todo lo que entra en el organismo por cualquier sentido.

d) Los āsanas (17b-55)

- Describe 15, unos más gimnásticos y otros de meditación. Efectos generales: favorecen la salud y curan las enfermedades al equilibrar los humores del organismo (*dośas*: viento, bilis y flema –

vāta, *pitta*, *kapha* = aire (*prāṇa*), fuego, agua (néctar)), facilitan la digestión, dan fuerza y flexibilidad, descansan, despiertan la Kuṇḍalinī, llevan el *prāṇa* a la *suśumnā*... (17b-32). Hacen que el organismo esté sáttvico, eliminan *rajas* y *tamas*.
- Los más importantes: *padmāsana* y *siddhāsana*. Efectos específicos: purifican las *nādīs*, lo curan todo; confieren perfección y liberación... esto último en combinación con *prāṇāyāma*, *bandhas* y meditación en el *ātman*. (33-55)

Capítulo 2: Sobre el *prāṇāyāma* (1-77)
a) Introducción
- 1-6: *Prāṇāyāma* controla la mente y limpia las *nādīs*, sobre todo la *suśumnā*.
- 7-12: *Nādī śodhana*, respiración alterna con retención. Purifica *nādīs*: sudor, temblor, *prāṇa* en la cabeza. 19-20: Brillo, salud, ligereza, sonido interior.
- 13-18: Masaje, comida láctea al principio, práctica gradual y cuidadosa, bajo la dirección de un *guru*: peligro de enfermar o morir.
b) Śatkarmas: seis (+1) prácticas de limpieza
- 21-23: Cuando hay desequilibrio de los *dośas* o exceso de flema (es decir, casi siempre). 39-43: Facilitan *prāṇāyāma* (otros: el *prāṇāyāma* lo purifica todo).
- 24-35, 38: *Dhauti* (con tela)*, basti*, *neti, trāṭaka, nauli, kapālabhāti,* (*gajakaraṇī*: *vamana dhauti*; con agua). Curan y limpian diversas partes del cuerpo.
c) Los ocho kumbhakas voluntarios
- 44-47: Hacerlos con *bandhas*: *pūraka* > *jālandhara* + *mūla bandha* > *kumbhaka* > *uḍḍīyana* > *recaka.* Sube *apāna,* baja *prāṇa*, se unen y entran en *suśumnā.*
- 48-69: *Sūryabheda*, *ujjāyī, sītkārī, śītalī, bhastrikā, bhrāmarī, mūrcchā, plāvinī.* Efectos generales: curan, equilibran, dan belleza, fuerza, control y concentración, refrescan o calientan, dan felicidad, etc. 39-43: purifican *nādīs*, *prāṇa* va por *suśumnā* > se concentra la mente (*manonmanī*, detención de la mente), *siddhis*, no temor a la muerte.
- 58-66: Principal, *bhastrikā*: "fuelle" activo, inspiración derecha, retención, espiración izquierda. Efectos: equilibra humores, purifica *nādīs,* despierta fuego interior y Kuṇḍalinī, abre *suśumnā* (los tres *granthis* –nudos-: de Brahmā, Viṣṇu y Rudra –en *anāhata, viśuddha, ājñā*-).
d) Kevala kumbhaka: retención involuntaria (70-76)
- *Recaka – pūraka – kumbhaka.*
- *Kumbhaka*: *sahita* (con aspiración y espiración. Llevan a:) / *kevala*: sin. Involuntario. Perfección del *prāṇāyāma*. Control de respiración y mente. Despierta Kuṇḍalinī, *suśumnā* abierta: control de mente y respiración, *rāja yoga*, abstracción, se obtiene todo.

Capítulo 3: Sobre las *mudrās* (1-130)
a) Introducción (1-9)
- 10 *mudrās* ("sellos", + *śambhavī m.,* cap.IV): ejercicios físicos, con contracciones, *kumbhaka* y visualizaciones.
- Despiertan Kuṇḍalinī (por gracia del *guru*) > se abre *suśumnā, cakras* y *granthis,* todo asciende: *siddhis*, liberación, inmortalidad.
b) Mahāmudrā, mahābandha, mahāvedha (10-31)
- Grandes "sello", "contracción" y "perforación".
- Practicados en combinación llevan el *prāṇa* y Kuṇḍalinī a *suśumnā*, hasta *ājñā*: concentración, salud, rejuvenecimiento, liberación, *siddhis*, destruye ignorancia y dolor.
c) Khecarī mudrā I (32-54)
- Lengua alargada cortando frenillo, cerrar cavidad nasofaríngea, mirar entrecejo.
- Efectos: Evita muerte, envenenamiento y enfermedad; se supera toda dificultad; *siddhis*; impide que baje el néctar vital (*kapha*) al plexo solar (*pitta*) y lo lleva a *viśuddha*; *prāṇa* centrado

en *suśumnā* > vacío mental, autocontrol, liberación.
d) Los tres bandhas básicos (55-76)
- 55-60: *Uḍḍīyāna b.: Prāṇa* entra en *suśumnā*. Rejuvenece, libera.
- 61-69: *Mūlabandha*: *Apāna* sube. Unión de *pr.* y *ap.*: calor, despierta Kuṇḍalinī, asciende.
- 70-73: *Jālandhara b.*: Cierra *idā* y *piṇgalā,* control de todo el cuerpo; bloquea el néctar; destruye vejez.
- 74-76: Práctica conjunta.
e) Viparītakaraṇī, vajrolī y śakticālana (77-122)
- 77-82: *Viparītakaraṇī m.:* Cualquier postura invertida. El néctar de la luna no cae al sol del plexo solar: se conserva. Solo por instrucción del *guru* (como todo). Rejuvenece.
- 83-103: *Vajrolī m.*: Evitar perder y permite conservar, por manipulaciones y *bandhas,* el semen y las secreciones femeninas. Hacerlas ascender. Prolonga vida, experiencias, *siddhis*, salud.
- 104-122: *Śakticālana m.*: "Movimiento de la *Śakti*". *Siddhāsana + bhastrikā + uḍḍīyāna bandha. Prāṇa* y *apāna* presionan, despiertan y arrastran a Kuṇḍalinī > entran en *suśumnā*. Cuando llegan a *sahasrāra*, liberación.

Capítulo 4: Sobre el *samādhi* (1-114)
a) El estado de samādhi (2-7)
- 3-4: *Samādhi = rāja yoga, unmanī* (no mente), *advaita*, *jīvanmukti, laya*.
- 2: Lleva al *brahman*. 5-7: Unión de la mente con el *ātman*, cesación de la mente, integración (*samarasa*).
b) Disolución (laya) del prāṇa y la mente (manas) (10-34)
- 10-13, 16-20: Kuṇḍalinī despierta, el *prāṇa* sale de *idā* y *piṇgalā*, entra en *suśumnā*, llega hasta la coronilla y se equilibra, se funde *manas*, inmortalidad.
- 14-15, 21-28: *Manas* y *prāṇa* van unidos. Deteniendo uno se detiene el otro. Suspensión de ambos: curación, *siddhis*, liberación.
- 29-34: Absorción (*laya*) de mente y *prāṇa* (=*cittavṛttinirodha*): felicidad; no respiración, percepción ni pensamiento; todo se funde en el *brahman*: no *vāsanās* (tendencias latentes) ni objetos.
c) La śāmbhavī mudrā (35-42)
- Con *idā* y *piṇgalā* inactivas concentrarse en objeto mental (*anāhata... brahman*) con ojos abiertos, mirando punta de la nariz, sin ver. "Todo es Śiva", ni vacío ni no vacío: *laya* de *prāṇa* y mente (*unmanī*). Se ve la luz que es la fuente de todo (= unidad de lo visible).
d) Khecarī mudrā II (43-64)
- 43-53: El *prāṇa* sale de las dos *nādīs*, fluye por *suśumnā.* Mirada hacia el entrecejo (lugar del néctar, *kapha*). La lengua bloquea *suśumnā* y el nectar. Respiración, *prāṇa* y mente detenidos: *samādhi* (= *yoganidrā*), inmortalidad.
- 54-64: La mente se funde en la *Śakti*. Yo fundido en *ātman*. Vacío / lleno por dentro y por fuera (como una vasija en espacio / mar). Sin pensar en objetos internos o externos: todo es construcción mental. Mente se vuelve una con *nirvikalpa* (*brahman* sin distinciones): adualidad.
e) Nādopasana: meditación en el sonido interior (65-112)
- 65-69: Mejor camino hacia *laya*. *Siddhāsana*, *śāmbhavī mudrā*, tapar orificios, oír sonido "en el corazón" (*prāṇa* por *suśumnā*). 4 etapas (como todos los *yogas*):
- 1) *Arambhāvasthā*: *Prāṇa* atraviesa *brahmagranthi*, tintineo, alegría. (70-71)
- 2) *Ghaṭāvasthā*: *Viṣṇugranthi*, tambor, beatitud. (72-73)
- 3) *Paricayāvasthā*: *Prāṇa* llega a *ājñā*, otro tambor, felicidad, libertad, conocimiento del *ātman.* (74-75)
- 4) *Niṣpatti avasthā*: *Rudragranthi*, *vina, nirvikalpa, rāja yoga*: felicidad total, soberanía, disolución. (76-79)

- 80-89: Se van oyendo sonidos cada vez más sutiles (trueno ... zumbido de abejas; circulación de la sangre … sistema nervioso). Concentración en el más sutil. Oír el sonido > unidad con todo. 90-102: El sonido absorbe la mente, que se disuelve en el *brahman*. Se va más allá del sonido: *ātman = brahman.*
- 103-114: *Nādopasana* destruye los *karmas*, da inmortalidad. *Rāja yoga. Unmanī* : Mente y *prāṇa* fundidos en la Conciencia Pura. *Samādhi*: Como un leño, no respira, parece muerto; pero está vivo, libre, más allá de las dualidades: liberado en vida. En el estado natural: *sahaja avasthā.* (*Savikalpa > nirvikalpa > sahaja samādhi*)

C) EL YOGA CONTEMPORÁNEO

Como camino espiritual (YOGA 1, 2)

- Comienza con Śrī Rāmakṛṣṇa (1836-1886): sacerdote y devoto de Kali (locura, éxtasis) pluralismo (diversidad de caminos, por experiencia: *tantra*, vaiṣṇavismo, *vedānta*, islam, cristianismo), tolerancia: *īṣṭā devatā* (deidad elegida).
- Su discípulo Svāmī Vivekānanda (1862-1902), culto, de buena familia. Difunde el neohinduismo o neovedānta con influencia occidental. Combinación racionalidad occidental – espiritualidad india. "Renacimiento hinduista". Parlamento de las religiones (Chicago, 1893). Insistencia (ya estaba antes marginalmente) en amor y servicio desinteresado. Servicio a Dios en todos los seres, mejor manera de purificar la mente. "Los tres/cuatro yogas": Lo más usual, yoga combinado, predominando uno según inclinación personal; mejor complementarlo con técnicas de otros caminos. Ramakrishna Mission. Enorme influencia.
- Śrī Aurobindo (1872-1950): Político independentista, terrorista, cárcel; después *yogī* y filósofo. Retiro en Pondicherry; Mira Alfasso, "la Madre": esoterismo. Gran sistema: involución/evolución del universo; más allá de la liberación: divinización del mundo; no *māyā* (ilusión cósmica); *La vida divina*. "Yoga integral": cuatro yogas + *tantra*.
- Ramaṇa Mahāṛṣi (1879-1950): Experiencia liberadora los 17 años. Tiruvannamalai, āśram, Arunáchala. Yoga del conocimiento. Autoindagación: ¿Quién soy yo?
- Paramahaṃsa Yogānanda (1893-1952): *Kriyā yoga* tántrico: ejercicios de respiración – meditación. Popularísima *Autobiografía de un yogui* (1946): espiritualidad + fantasía? Self-Realization Fellowship.
- Sv. Śivānanda (1887-1963): sanitario en Malasia, renuncia: Rishikesh, servicio y práctica. Liberación (1930): Divine Life Society. Cuatro yogas + *haṭha yoga*: yoga de síntesis. Brillantes discípulos. (Barcelona: Bhaktidás)
- Nisargadatta Mahārāj (1897-1981): Estanquero. Maestro: tú eres Brahman. Le cree: 3 años *sādhana* intensiva y liberación. *Yo soy Eso*. Yoga del conocimiento.
- Anandamayī Mā (1896-1982): Maestra más conocida. No *guru* ni práctica; se inicia a sí misma: Yo soy todo. Actitud de hija. Devoción + *vedānta*.
- Sv. Muktānanda (1908-1982): *Tantra*, Śaivismo de Cachemira. *El juego de la Conciencia*. *Siddha yoga*. División de sucesores. Sv. Satyananda (Granollers).
- Mātā Amṛtānandamayī (Amma) (1953-): Kerala. Devoción y servicio desde pequeña. Milagros atribuidos. Liberación. *Darśan* (abrazo). *Āśram* y discípulos. Giras por la india y el mundo. Obra social. *Sevā* (servicio desinteresado), práctica básica. Barcelona. (www.amma-spain.org)

El yoga "moderno" (YOGA 3)

- Desde principios s. XX: "clases". Ejercicios que combinan técnicas físicas y mentales del yoga tradicional con gimnasia india y occidental. Practicable con finalidad espiritual o no (forma-belleza física, salud).

- Principales iniciadores:

+ Shri Yogendra (1897-1989): Bombay. The Yoga Institute (1918). Clases de yoga. Populariza. EEUU en 1919.

+ Svāmī Kuvalayānanda (1883-1966): Investigación sobre yoga desde 1920. Kaivalyadhama (Lonavla, cerca de Bombay; 1924): enseñanza, investigación, terapia.

- Krishnamacharya (1888-1989): El más influyente. Erudito, yogui, médico ayurvédico. Con el Mahārāja de Mysore desde 1926. Crea el Yogashala en 1933. Chennai en 1952. Práctica adaptada a cada individuo. *Vinyāsas* con respiración. Canto védico, *Yogasūtras*, *viśiṣṭādvaita vedānta*. Sus discípulos:

+ Pattabhi Jois (1915-2009): Estudia con Krishnamacharya desde 1927. 1948: Su propio centro en Mysore. *Aṣṭāṅga (vinyāsa) yoga*: series fijas; con *ujjāyi*, *bandhas*, *mantras*, mirada... Práctica individual supervisada. Aprendió yoga muy dinámico: para adolescentes; fácil lesionarse?

+ Iyengar (1918-2014): Con Krishnamacharya en 1933 (dice que aprende poco con él; su propia práctica). 1937: clases en Pune. A Occidente desde años 50. *Luz sobre el yoga* (1960). *Āsana* lo incluye todo.

+ Desikachar (1938-2016): Hijo. Estudia con él desde años 60 hasta el final. 1976: Krishnamacharya Yoga Mandiram. Después K. Healing and Yoga Foundation: su mujer Menaka y su hijo Kausthub. Clases individuales. *Viniyoga*: adaptación, técnicas sustitutivas.

- La tradición de Śivānanda: *Hatha yoga* (1939). Enfoque espiritual. Discípulos años 40. Todos yoga de síntesis. Los más influyentes en el YOGA 3:

+ Svāmī Viṣṇudevānanda (1927-1993): 1957 a Occidente. *El libro de yoga* (1959). *Meditación y mantras* (1978). TTC desde 1969: unos 30.000 profs desde entonces.

+ Svāmī Satyānanda (1923-2009): Tántrico: *haṭhayoga, kriyās*. 1950: Bihar School of Yoga.

- Yogi Bhajan (1929-2004): *Kundalini yoga*. Sikh. Empieza a enseñar en 1968. Maestro, empresario, ONG. Tántrico: *Haṭha yoga* + *kriyās* + meditación + devoción + servicio. Enfoque "nueva era".

Bibliografía yoga contemporáneo

Amritaswarupananda, Sw., *Amma. La Madre de la Eterna Felicidad,* Amritapuri (Kérala, India), Mata Amritanandamayí Math. (Biografía)

Godman, D. (ed.), 2005, *Sé lo que eres. Las enseñanzas de Sri Ramana Maharshi*, Palma de Mallorca, José J. de Olañeta.

Lannoy, R., 2005, *Anandamayí. Su vida, su enseñanza*, Palma de Mallorca, Olañeta – Índica.

Merlo, V., 1998, *Las enseñanzas de Sri Aurobindo*, Barcelona, Kairós.

Muktananda, Sw., 1981, *El juego de la Conciencia: una autobiografía espiritual*, Fundación Siddha Yoga Dham.

Michelis, E. de, 2005, *A History of Modern Yoga: Patanjali and Western Esotericism*, Continuum.

Nisargadatta Maharaj, 2002, *Yo soy Eso*, Málaga, Sirio.

Singleton, M., 2010, *Yoga Body. The Origins of Modern Posture Practice*, Oxford Univ. Press.

Sivananda, Swami, *Senda divina*, Madrid, Ed. Librería Argentina. (Antología, todos los temas)

Vijoyananda, Swami, *Enseñanzas de Sri Ramakrishna*, Buenos Aires, Ramakrishna Ashrama. (Antología por temas)

Vivekananda, Swami, 1993[4], *Selecciones*, Buenos Aires, Kier.

Yogananda, Paramhansa, 1999, *Autobiografía de un yogui*, Los Ángeles, Self-Realization Fellowship.

jruizcalderon@yahoo.es