

1



Sentido y sentidos de la palabra *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.

Ciertamente, ante todo es una tradición que nació en el seno de la cultura ascética de la India antigua, donde todavía pervive en una gran variedad de formas, pero al mismo tiempo se ha convertido en un enfoque y un modo de vida que ha influido y se ha adaptado a otras culturas, tanto religiosas como laicas, del mundo entero. 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 del propio Ser. Esta gran capacidad de transformación y adaptación nos permite afirmar que el yoga, lejos de ser una religión o una tradición monolítica, es una cultura dinámica que asume formas distintas en función de los contextos donde arraiga y las personas que lo practican.

La palabra sánscrita *yoga* deriva de la raíz verbal *yuj*, que significa «atar, uncir» y está emparentada con el inglés *yoke* y el español *yugo*. Su significado primario es el de «uncir el buey al yugo» y se aplica también a la acción de «aparejar (un caballo)», «equipar (un ejército)», «colocar (una flecha en

el arco)), «colocarse (una armadura)», etc. De este sentido original de «unir, aparejar, equipar, colocar», se deriva su sentido más común que es el de «aplicación, uso, empleo, práctica, método, medio, procedimiento, recurso, técnica, disciplina», etc. Esta acepción de «método, procedimiento o vía» es la más común y por eso se puede hablar de muchos tipos de yoga: «el método o la vía de la acción», «la vía del conocimiento», «la vía de la devoción», etc. Por este motivo, en la literatura sánscrita, y también en su uso actual, hallamos numerosos compuestos terminados en *-yoga*, donde esta palabra tiene este significado de «práctica» o «aplicación disciplinada», como por ejemplo: *nāda-yoga* (yoga del sonido), *kriyā-yoga* (yoga de la acción), *mantra-yoga* (yoga de la recitación de mantras), *kundalinī-yoga* (yoga de la energía), *nidrā-yoga* (yoga de los sueños), por mencionar solo algunos ejemplos.

El significado de «unión», que es tan popular hoy en día en las escuelas de yoga, es posterior y muy secundario y se debe a la influencia de escuelas filosóficas distintas del yoga de Patañjali. Seguramente los primeros en usar la palabra *yoga* en el sentido de «unión del alma con la divinidad» fueron los śivaítas de la escuela *pāśupata* y posteriormente el *vedānta* para indicar la fusión del alma individual (*ātman*) con el *brahman* universal. Sin embargo, hay que señalar que en la literatura sánscrita la palabra *yoga* no tiene el significado de «fusión», pero sí el de «contacto, conjunción o unión» de dos cosas que se tocan sin disolverse la una en la otra. Esto es importante porque para Patañjali, en contra de lo que dicen muchos maestros, la palabra *yoga* no significaba unión, sino un método determinado que consistía en la detención de los procesos mentales.

Todo esto justifica que hablemos del yoga no como una doctrina o una religión, sino más bien como una multitradición cultural y espiritual, que integra diversas corrientes, enfoques y aplicaciones. En este sentido, se habla de distintas formas o sendas del yoga, muy diferentes en cuanto a su contexto histórico, prácticas, conceptos y terminología.

1.1. El yoga y las sendas del yoga

La palabra *yoga*, en su sentido más amplio, es un nombre genérico que abarca un conjunto de tradiciones índicas (hinduistas, budistas y jainistas) orientadas a la autotranscendencia, la liberación o la obtención de poderes sobrenaturales. En este sentido, sería un sinónimo de «vía o camino espiritual», e integraría distintos enfoques y disciplinas (más o menos metódicas) que buscan aquella transformación del cuerpo, la mente y la consciencia que nos libere del sufri-

miento y de las servidumbres del ego. Las distintas formas de yoga que se han ido desarrollando pueden responder a visiones filosóficas diferentes: dualismo, monismo, no dualismo, teísmo, etc.

Muchas de estas escuelas comparten un trasfondo común que considera que la verdadera naturaleza del ser humano es la consciencia, que recibe distintos nombres, como *puruṣa*, *brahman*, *ātman*, *pati*, *cit*, *caitanya*, *svarūpa*, etc. Sin embargo, el alma olvida su propia esencia y cae en el *saṃsāra*, el mundo de las apariencias, del tiempo y del cambio, donde se reencarna una y otra vez en diversas formas de existencia. Las circunstancias que experimenta el alma en cada vida particular son el resultado de las acciones (*karma*) realizadas en vidas pasadas; acciones, todas ellas, enraizadas en esta misma ignorancia. Por lo tanto —y en esto coinciden el hinduismo y el budismo—, la ignorancia metafísica (*avidyā*) es la raíz de todo sufrimiento (*duḥkha*). En su estado de ignorancia, el alma busca satisfacción en los objetos mundanos, pero, en el mundo de lo transitorio, los placeres también lo son y, cuando terminan, se produce una nueva experiencia de vacío e insatisfacción. Volcada hacia el mundo exterior, el alma no puede percibir que la fuente de dicha eterna se halla en su interior. Existe una única posibilidad de apaciguar el sufrimiento y escapar de la terrible rueda del *saṃsāra*: que el alma deje de buscar la plenitud en el mundo, desapegándose de él, reconociendo su verdadera naturaleza espiritual y restableciendo su relación originaria con la consciencia.

La liberación definitiva (*mokṣa*, *kaiṅalya*, *nirvāṇa*) de este sufrimiento solo es posible erradicando su causa (la ignorancia) mediante su antídoto, que es la sabiduría. Pero para alcanzar este estado, el alma ignorante y encarnada debe realizar algún tipo de práctica espiritual (*yoga*) que, progresivamente, le permitirá quemar el karma pasado y purificar su mente. Existen múltiples sendas espirituales (*yoga*) para cultivar la sabiduría, todas ellas válidas, siempre que ayuden al practicante a avanzar hacia el objetivo final, que es el conocimiento de sí mismo y la liberación del sufrimiento. Aunque todos los seres llevan consigo la semilla de la liberación, no todos ellos pueden lograrla en esta vida. Las personas que no se sienten preparadas o motivadas para consagrar su vida al logro de la liberación pueden dedicarse a purificar su karma (cumpliendo con sus obligaciones morales y sociales para el bien común) y su mente (practicando el tipo de yoga que sea más afín a su naturaleza y carácter).

Las diversas tradiciones y técnicas yóguicas pueden clasificarse en cuatro grandes vías o tipologías de acuerdo con la síntesis del yoga tradicional que realiza Vivekananda en el siglo XIX:

9 El *karma-yoga*, o «yoga de la acción», considera que no es necesario ni recomendable renunciar al mundo, sino que la cuestión radica en la actitud desde la que actuamos: hay que cumplir con el propio deber o naturaleza (*dharma*) pero sin apego, de forma desinteresada, es decir, renunciando a los frutos de nuestras acciones y dedicándolos a Dios y al bien de todos los seres.

El *rāja-yoga*, o «yoga real», consiste en el control estricto de la mente y los sentidos, a través de austeridades y ejercicios de concentración y meditación, con el fin de alcanzar un estado de silencio mental absoluto y permanente (*samādhi*). Vivekananda identifica este yoga con el método expuesto en los *Yogasūtra* (s. II d.C.), si bien Patañjali no emplea este término en su tratado.

El *jñāna-yoga*, o «yoga del conocimiento», propone el estudio de los textos tradicionales, la escucha atenta de las enseñanzas del propio maestro, la reflexión, la meditación y la contemplación de la unidad que subyace a todo, con el fin de alcanzar la unión contemplativa del alma o Sí mismo (*ātman*) con la Realidad trascendental (*brahman*).

El *bhakti-yoga*, o «yoga de la devoción», plantea que el amor a Dios —que se expresa en forma de cantos, bailes, plegarias, adoración ritual o simplemente como una entrega interior sincera— es el medio más poderoso y directo que tiene el alma para alcanzar la unión con Dios.

La esencia de todas estas sendas, y aquello que tienen en común, es que su práctica implica la renuncia al propio ego: ese personaje que hemos construido para diferenciarnos del resto de seres, satisfacer necesidades creadas y experimentar los placeres del mundo. El vacío que deja el ego al desaparecer saca a la luz el verdadero Ser, o Sí mismo (*ātman*), del que fluyen sin ningún esfuerzo la paz y la felicidad anheladas. Por eso todas estas sendas son válidas, siempre que se utilicen con sabiduría. Cada persona sacará el mejor provecho si elige la senda (o sendas combinadas) más afín a su temperamento. Además, la vida espiritual de una persona puede pasar por diversas etapas que también condicionan su forma de práctica, en función de las inclinaciones y necesidades del momento.

Podríamos considerar que el *jñāna-yoga* es el fundamento de cualquier otro tipo de yoga, pues una acción, devoción o meditación sin sabiduría corre el riesgo de convertirse en una práctica mecánica sin sentido. El segundo peldaño sería el *karma-yoga*, el medio más útil para desprendernos del ego y abrir nuestro corazón al servicio de los demás y de la divinidad. En tercer lugar, la

meditación del *rāja-yoga* nos ayuda a adquirir un control mental que puede mantenerse estable gracias a la sabiduría y la reducción del ego adquiridas con los otros yogas. Finalmente, el *bhakti-yoga* se sitúa por encima de todos los demás, pues solo el amor que fluye de un corazón puro puede alcanzar la unión íntima y completa con lo divino.

Tras muchos siglos de considerar la meditación como el centro de la práctica yóguica, a partir del siglo VI d.C., algunos yoguis, influidos por la alquimia y la medicina tradicional india, empezaron a descubrir el potencial del cuerpo y del trabajo con las energías sutiles. Es la tradición llamada *tantra* o tantrismo, y bajo su paraguas se fueron configurando nuevas técnicas yóguicas, como el *hatha-yoga*, el *kundalīnī-yoga*, el *mantra-yoga* y el *laya-yoga*, entre otros.

Estas cinco sendas perviven y conviven en la India y, desde hace algo más de un siglo, también en Occidente. Entre la gran variedad de escuelas de yoga, algunas se distinguen por centrarse más en una de estas sendas, mientras que otras promueven una práctica equilibrada y armónica de todas ellas. Queda entonces en manos del practicante y del consejo de su maestro la elección de la senda que sea más afín a su naturaleza, sin por ello dejar completamente de lado las otras.

1.2. El yoga clásico

La palabra *yoga*, en un sentido más restringido, se refiere al sistema filosófico (*darśana*) formulado por Patañjali en los *Yogasūtra*, que también recibe el nombre de *rāja-yoga* (yoga real) o *aṣṭāṅga-yoga* (yoga de los ocho pasos) y que se describirá con más detalle en el capítulo 4 de esta parte. La característica distintiva de este yoga es que se centra en la purificación y el control de la mente por medio de una disciplina ética, corporal, energética y mental.

1.3. El yoga contemporáneo

Existe una tercera acepción del término *yoga*, la que es más común hoy en día y se halla implícita en el título de este libro. Se refiere al tipo de yoga que se practica actualmente en centros, gimnasios y escuelas de yoga de todo el mundo, y en el que se aprecia un claro predominio de la práctica de posturas (*āsana*).

Podríamos llamarlo «yoga postural», «yoga transnacional moderno» (Singleton, 2010) o, simplemente, «yoga contemporáneo».

Desde principios del siglo xx la tradición del yoga ha experimentado un proceso de globalización e inculturación a nivel mundial, hasta el punto de que el mismo término *yoga* ha entrado en los diccionarios normativos de diversas lenguas. En este nuevo concepto de yoga se recogen y desarrollan elementos del *hatha-yoga* tántrico (*āsana*, *prāṇāyāma*, etc.), 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 diversos «estilos», según la línea o escuela fundada por los diversos maestros del siglo xix o xx, como B. K. S. Iyengar, Vishnudevananda, K. Pattabhi Jois, T. K. V. Desikachar, entre muchos otros, como veremos con más detalle en el capítulo 6 de esta parte. El yoga contemporáneo se caracteriza por practicarse en el contexto de clases en grupo y, aunque para algunos es una forma de vida, para muchos es solamente un aspecto de ella. Se relaciona también con la salud, la nutrición, el bienestar mental y emocional, la gestión del estrés e incluso con el *fitness*.

2



Período védico (s. XVI-VI a.C.)

Los orígenes de la cultura india se remontan a la antigua civilización del Indo, que floreció hacia 3300-1300 a.C., en la zona del actual Pakistán y cuyo período de madurez se sitúa entre 2600 y 1900 a.C. Se sabe poco acerca de la religión y las creencias de sus habitantes, pero los hallazgos arqueológicos nos revelan que vivían en grandes ciudades con una autoridad centralizada. La desaparición de esta civilización coincide con la llegada de los pueblos indoarios, en distintas oleadas migratorias, en torno al segundo milenio antes de Cristo, por lo que durante mucho tiempo se creyó que su desaparición fue debida a una supuesta invasión aria. Sin embargo, las hipótesis más recientes apuntan más bien a factores climáticos, cambios en el curso del río y al declive del comercio con Egipto y Mesopotamia.

Los indoarios eran pueblos de origen indoeuropeo, nómadas, de religión politeísta y patriarcal. Cuando se establecieron en las orillas de los grandes ríos de la cuenca indogangética, fundaron asentamientos cada vez más extensos que dieron lugar a la civilización que ha configurado hasta el día de hoy la sociedad y la tradición hindúes. Los Vedas, las Escrituras sagradas del hinduismo, se compilaron en esta época, en sánscrito antiguo o védico, y fueron preservados por transmisión oral de generación en generación hasta la actualidad. Como decíamos, se sabe muy poco sobre la religión de la civilización

del valle del Indo. Aunque los restos arqueológicos son impresionantes y nos cuentan muchas cosas sobre su cultura material, el hecho de que no se haya descifrado su escritura, si es que realmente los símbolos descubiertos en los famosos sellos del Indo son un tipo de escritura, no nos permiten hacer muchas conjeturas sobre su religión.

En todo caso, uno de los mitos más extendidos en torno al origen del yoga es el que se refiere al llamado «sello de Paśupati», que muestra una figura aparentemente humana tocada con una tiara con dos cuernos y sentada en la posición del loto. La imagen está rodeada de animales, y su descubridor, John Marshall, inmediatamente la identificó con la figura de Śiva, el gran yogui. Hoy en día, sin embargo, hay muchas interpretaciones alternativas y de lo único que podemos estar seguros es de que no sabemos a ciencia cierta qué significa la imagen. Derivar de aquí el origen del yoga parece una apuesta arriesgada.

2.1. ¿Los orígenes védicos del yoga?

Igualmente arriesgado es intentar ver en los Vedas el origen del yoga. La antigua religión védica está claramente centrada en el sacrificio y en el ritual, y parece que tiene poco que ver con la práctica del ascetismo y de la introspección contemplativa. Como veremos, no es hasta las *Upaniṣad* cuando realmente se opera una interiorización del sacrificio a través del conocimiento. Sin embargo, sí que encontramos en los Vedas el concepto de *tapas* o calor creativo y purificador, que jugará un papel primordial en la articulación del ascetismo indio. De hecho, la misma palabra *tapas* (lit. «calor», en latín *tepor*, «calor suave, tibieza») se convierte en sinónimo de «ascetismo». Uno de los llamados himnos especulativos del *R̥g-veda*, el Himno a la Nada, nos cuenta que el primer ser nació gracias al calor de las aguas primordiales. La idea de que al inicio de la creación el demiurgo se esfuerza y ese esfuerzo produce un calor corporal del que emerge el mundo se encuentra muy presente en los *Brāhmaṇa* y en las *Upaniṣad*. Encontramos ya aquí los elementos que darán sentido a la práctica ascética. El esfuerzo provoca un calor interior que proporcionará poderes o un conocimiento extraordinario y operará una transformación tanto corporal como mental. Es el fuego purificador del ascetismo que cocina el cuerpo y la mente del asceta, al igual que el fuego del sacrificio cocina y purifica la ofrenda para que sea digna de los dioses. Recordemos que el *tapas* es uno de los tres elementos del *kriyā-yoga* de Patañjali y también uno de los cinco *niyama*. Al hablar de los orígenes del yoga es fácil pensar que hay que buscar sus raíces en prácti-

cas chamánicas ancestrales comunes a muchos pueblos. Sin embargo, esto nos sirve de muy poco para trazar los orígenes del yoga. La idea de que el ascetismo extremo, los ritos de pasaje, las pruebas iniciáticas y la ingestión de ciertas sustancias producen efectos ecstáticos que parecen otorgar poderes extraordinarios está muy bien documentada no solo en los pueblos de la antigüedad, sino también en los pueblos indígenas contemporáneos, pero esto no explica por qué el yoga nace en la India y no en las llanuras del Oeste americano o en lo profundo del Amazonas o en las brumosas tierras de los pueblos celtas. Es necesario distinguir entre este tipo de prácticas ecstáticas realizadas por chamanes, brujos o sacerdotes que cumplen una función dentro de su grupo social y las tradiciones sistemáticas de la renuncia, practicadas por congregaciones de monjes, ascetas o renunciantes que conscientemente se apartan del mundo y se dedican por entero a una vida contemplativa al margen de la sociedad.

Como veremos en el siguiente apartado, es en estas tradiciones sistemáticas de la renuncia donde hay que buscar los orígenes históricos del yoga. A partir del siglo VI a.C., surge un nuevo ideal religioso que busca la liberación, el *nirvāna*, el aislamiento o la iluminación, y que se manifiesta en las distintas tradiciones ascéticas brahmánicas y de los órdenes no brahmánicas, conocidas con el nombre de *śramaṇa*, propias del materialismo, el agnosticismo, el jainismo, el budismo y los *ājīvika*, entre otros. El nacimiento del ideal monástico en el seno del budismo permitirá la observación sistemática de los procesos de la meditación y su posterior codificación en el canon pali. De hecho, los *Yogasūtra* de Patañjali están repletos de términos budistas propios del canon pali.

2.2. El yoga de las *Upaniṣad*

La transformación de la civilización védica en una cultura agrícola, sedentaria, cada vez más urbana y comunicada por medio del comercio dio lugar hacia el siglo VI a.C. a una mentalidad que, desencantada de la religión ritualista de las élites sacerdotales, se iba orientando hacia una espiritualidad más personalizada y universalista. Como ya hemos mencionado, en el marco de la tradición de los *śramaṇa* y de las correspondientes tradiciones brahmánicas, emergieron corrientes místicas y ascéticas que buscaban la liberación del sufrimiento existencial por medios distintos al ritual, como la ascesis, la renuncia al mundo y la vida contemplativa en el bosque. Aparecieron maestros y se formaron grupos de discípulos a su alrededor. Este enfoque espiritual fue en algunos casos integrado en la ortodoxia brahmánica, pero también generó movimientos hetero-

doxos, que se oponían a la autoridad sacerdotal y al sistema de castas y que, con el tiempo, se convertirían en religiones independientes del hinduismo: el budismo y el jainismo. Este cambio de mentalidad se encuentra ya prefigurado en las *Upaniṣad* más antiguas, como la *Brhadāraṇyaka* y la *Chāndogya*.

Las *Upaniṣad* muestran un giro de la religión ritualista védica hacia una espiritualidad mística. Sin desmarcarse esencialmente de la religión oficial, ofrecen una reinterpretación simbólica de los textos védicos y una visión interiorizada del sacrificio. Las *Upaniṣad* no son tratados filosóficos, sino testigos de una tradición oral esotérica, transmitida de maestro a discípulo. Recopilan diálogos, fábulas, parábolas, analogías, poemas y discursos que exponen ideas e intuiciones acerca del profundo misterio de la existencia, tales como: ¿quiénes somos?, ¿hay vida después de la muerte?, ¿de dónde surge el universo?, si existe Dios ¿cuál es su naturaleza y su relación con el ser humano?

La enseñanza esencial de las *Upaniṣad* es que solo existe una Realidad absoluta (el *brahman*) que es infinito, eterno, indivisible, y que todo este universo es su manifestación o su apariencia. Por lo tanto, el verdadero Ser (*ātman*) del individuo —y de todas las cosas— no es la persona limitada que creemos ser, sino el *brahman* absoluto indefinible y perfecto. Todo es divino y todo es Uno. Se intenta definir al *ātman* como la luz que hace posible el conocimiento, aquello que, al conocerlo, nos permite conocer todo lo demás, el origen último del que surgen todas las cosas, el principio que las mantiene y el término al cual regresan. En las *Upaniṣad* aparecen ya las nociones de *saṃsāra* (reencarnación), *karman* (ley de la causalidad moral de las acciones) y *mokṣa* (liberación). También encontramos claramente las bases filosóficas de las escuelas del *sāṃkhya* y del *yoga*. De hecho, el término *yoga* aparece por primera vez en la *Kāthopanīṣad*, donde designa la disciplina de los sentidos y la mente orientada a liberar al espíritu de lo material.

Las *Upaniṣad* enseñan que nuestra forma habitual de vivir, el llamado *saṃsāra*, es la existencia mundana caracterizada por la insatisfacción y el apego, causados por la ignorancia (*avidyā*) de nuestra verdadera naturaleza trascendente. Nos identificamos con ciertos aspectos de nuestra existencia espaciotemporal (el cuerpo, el ego, los pensamientos, las posesiones, etc.) y vivimos angustiados por sus limitaciones. Actuamos, entonces, desde la insatisfacción para colmar este vacío, satisfacer nuestros deseos, experimentar el placer y evitar el dolor. Las *Upaniṣad* enseñan que la liberación de esta falsa percepción que nos causa un malestar cotidiano solo puede lograrse por medio del conocimiento experiencial de nuestra verdadera naturaleza espiritual. Esta compren-

sión nos sitúa en un nivel superior de autoconsciencia, por el que descubrimos que en realidad no necesitamos nada para estar plenos, porque en esencia ya somos la Unidad que todo lo abraza. Se desvanecen entonces los apegos y se alcanza un modo de existencia caracterizado por la ecuanimidad, la libertad interior, la empatía y la compasión hacia los otros seres. Los maestros upaniśádicos intentan describir la identidad *ātman-brahman* mediante analogías y metáforas muy sugerentes, o a través de «grandes sentencias» (*mahāvākya*) que ayudan a comprender de forma intuitiva estas verdades, tales como: *so'ham* («yo soy esto»), *neti neti* («no es ni esto ni aquello»), *aham brahmāsmi* («yo soy el Absoluto») o *tat tvam asi* («tú eres eso»). El yoga de las *Upaniśad* es esencialmente un yoga de la sabiduría (*jñana-yoga*), es decir, una práctica espiritual basada en la escucha de las enseñanzas, la meditación y la autoindagación de la verdad en nuestro interior.

Existen cientos de textos que llevan el nombre de *Upaniśad*, pero las más importantes son las más antiguas, compuestas entre los siglos VII y IV a.C., y que en orden cronológico se titulan: *Bṛhadāraṇyaka*, *Chāndogya*, *Taittirīya*, *Aitareya*, *Kauṣītaki*, *Kena*, *Kaṭha*, *Īśa*, *Śvetāśvatara*, *Muṇḍaka*, *Praśna*, *Maitri* o *Maitrāyaṇi* y *Māṇḍūkya*.

3



Período épico (s. VI a.C.-II d.C.)

3.1. El *Mahābhārata* y el *Rāmāyaṇa*

El *Mahābhārata* y el *Rāmāyaṇa* son las dos epopeyas del hinduismo. Recogen narraciones populares transmitidas oralmente durante generaciones, que fueron recopiladas entre los siglos IV a.C. y IV d.C. Tanto el *Mahābhārata* como el *Rāmāyaṇa* son textos viṣṇuítas, es decir, que consideran a Viṣṇu el Dios supremo. Según sus devotos, Viṣṇu ha descendido nueve veces a la Tierra encarnándose cada vez en un *avatāra* («descendimiento»), siempre con el fin de restablecer el orden cósmico (*dharma*) que las fuerzas del mal habían desbaratado. Concretamente, el *Mahābhārata* narra el descendimiento de Viṣṇu en forma de Kṛṣṇa y el *Rāmāyaṇa*, en forma de Rāma.

El *Mahābhārata*, atribuido al sabio legendario Vyāsa, narra la historia del enfrentamiento entre dos clanes emparentados: los *pāṇḍava* (descendientes de Pāṇḍu) y los *kaurava* (descendientes de Kuru). Esta guerra finaliza con la gran batalla de Kurukṣetra («el campo de los kurus»), en la que los *pāṇḍava* acaban venciendo y recuperando el territorio que les había sido usurpado injustamente por los *kaurava*. El *Rāmāyaṇa*, atribuido a Vālmikī, narra las hazañas del príncipe Rāma para rescatar a su esposa Sītā, que había sido raptada por el demonio Rāvaṇa y recluida en la isla de Laṅkā. Estos textos épicos propor-

cionan mucha información acerca de la historia, las creencias populares, la mitología, la cosmovisión, los valores y muchos otros elementos de la sociedad hindú. También transmiten un enfoque particular del yoga, que parte de una espiritualidad teísta y pone énfasis en el elemento devocional, los valores éticos y el compromiso social.

3.2. La *Bhagavadgītā*: *karma-yoga* y *bhakti-yoga*

La *Bhagavadgītā* (s. II a.C.-II d.C.), también llamada simplemente *Gītā*, es el texto más popular del hinduismo y el más conocido en Occidente. Aunque representa solo una pequeña parte del libro VI del *Mahābhārata*, puede leerse de forma independiente, y para muchos es un texto sagrado. Su importancia radica en que es uno de los testimonios más antiguos del monoteísmo devocional en la India y en que introduce un nuevo enfoque en la espiritualidad hindú: la importancia de la acción desapegada (*karma*) y la devoción (*bhakti*), además del conocimiento (*jñāna*), en el camino que conduce a la liberación.

La *Gītā* es un excursus filosófico que se inserta en la trama narrativa del *Mahābhārata* en el momento crítico de la gran guerra, cuando Arjuna, el guerrero más notable de los *pāṇḍava*, se queda paralizado en el campo de batalla al ver en las líneas enemigas a sus familiares y amigos queridos. En este momento crítico, Kṛṣṇa se le revela para convencerle de que si no lucha impedirá el cumplimiento del destino: la victoria de los *pāṇḍava* y el restablecimiento del orden social y cósmico. Kṛṣṇa sugiere a Arjuna que puede resolver su dilema si abraza una perspectiva más amplia, que combine una perspectiva universal con una acción desapegada y responsable con los demás. Esta enseñanza recibe el nombre de *karma-yoga* o «yoga de la acción».

El *karma-yoga* enseña que no es la acción en sí lo que produce residuos kármicos, sino los deseos y los pensamientos egoístas que subyacen y motivan nuestras acciones. En cambio, si realizamos las acciones sin deseo ni motivos egoístas, no generamos karma, purificamos la mente y nos hacemos dignos de la liberación. Practicar el *karma-yoga* consiste en actuar según nuestra propia naturaleza y nuestros deberes sociales, pero no para el beneficio propio, sino con una actitud de servicio hacia todo aquello que nos trasciende y renunciando a los frutos de la acción.

En un cosmos en que todo está engarzado, cumplir con el propio deber y ser fiel a uno mismo (*svadharma*) significa contribuir a la armonía cósmica (*dharma*) y al bien común (*loka-saṃgraha*). Desde este punto de vista, el trabajo y las acciones

cotidianas pueden convertirse en un culto, en una acción sagrada que reemplaza por completo los rituales religiosos. De hecho, la verdadera renuncia no consiste en renunciar al mundo y a sus placeres, sino en renunciar a los frutos de las propias acciones. Este yoga de la acción desinteresada se puede resumir del siguiente modo: «Actúa cumpliendo tus deberes sociales lo mejor que puedas, sin permitir que sea el ego y el deseo los motores de tu acción. La finalidad de tus acciones debe ser siempre el bien común de todos los seres».

La doctrina del *karma-yoga* tuvo mucho éxito en la India porque consigue reconciliar las prácticas del brahmanismo ortodoxo con la vida cotidiana de las clases populares y sus creencias teístas, poniendo al alcance de todas las personas las enseñanzas espirituales y la posibilidad de alcanzar la liberación. A la ya conocida vía espiritual de la renuncia y la meditación (*jñāna-yoga*), la *Gītā* incorporó la devoción (*bhakti-yoga*) y la acción desinteresada (*karma-yoga*), de una forma no excluyente, sino complementaria. De esta forma, el yoga, como camino espiritual integral, se convirtió en un concepto flexible que toma una forma concreta según el contexto social, la etapa de la vida y el temperamento espiritual de cada persona.

Más allá del *karma-yoga*, el *bhakti-yoga* y el *jñāna-yoga*, la *Gītā* habla de una gran variedad de yogas y, en el capítulo sexto, describe la práctica de un yogui que parece coincidir de cerca con el yoga propuesto por el mismo Patañjali. El yogui se ha de sentar en un lugar tranquilo, en una postura determinada, concentrar su mente en la punta de la nariz e intentar aquietar la mente hasta conseguir detenerla gracias a la práctica de la meditación. En cierto momento Arjuna manifiesta que el yoga de la detención mental se le antoja algo imposible, ya que la mente es inestable por naturaleza y difícil de controlar como el viento. Al igual que Patañjali, Kṛṣṇa contesta que los dos medios para controlar la mente son la práctica (*abhyāsa*) y el desapego (*vairāgya*) y que la mente es más fácil de controlar cuando los sentidos están apaciguados. En un pasaje, Kṛṣṇa afirma que cada vez que la mente se disperse, hay que recogerla de nuevo en uno mismo. La *Gītā*, además, utiliza muchos términos que se encuentran en Patañjali. Hay que preguntarse si el autor de la *Gītā* conocía los *Yogasūtra*, o por el contrario todo esto refleja la popularidad de ciertas prácticas comunes en el contexto religioso de la época. Quizás una de las mayores diferencias entre el yoga de la *Gītā* y el de Patañjali es su insistencia en el *ātman* y en el *brahman*, términos ajenos a Patañjali. En este sentido el yoga de la *Gītā* se alejaría de la influencia del *sāṃkhya* y se acercaría más al *vedānta*.

4



Período clásico (s. II-VI)

4.1. El yoga de Patañjali

El yoga concebido como disciplina mental empieza a tomar forma en las *Upaniṣad* y sigue desarrollándose en los siglos posteriores, hasta que en el siglo II d.C. el maestro, yogui y filósofo Patañjali dio forma sistemática a estas enseñanzas en su famoso tratado titulado *Yogasūtra* («Aforismos del yoga»). Esta obra, junto con sus comentarios (el principal de los cuales es el *Yogabhāṣya* de Vyāsa), es el fundamento textual de la escuela filosófica (*darśana*) del yoga, también llamado *aṣṭāṅga-yoga* («yoga de los ocho elementos»). Svāmī Vivekananda llamó yoga clásico y también *rāja-yoga* («yoga real») al yoga de Patañjali. Un término, el de *rāja-yoga*, que en los textos sánscritos significaba *samādhi* y no el método para alcanzarlo.

La filosofía de este texto es semejante a la ontología de la escuela del *sāṃkhya*, cuyo texto fundamental es la *Sāṃkhyakārikā* de Īśvarakṛṣṇa, del siglo IV d.C. Según esta cosmovisión, existen dos principios: 1) la naturaleza o materia (*prakṛti*), inconsciente y siempre cambiante, que engloba todos los fenómenos físicos y sutiles, incluida la mente, y 2) el espíritu (*puruṣa*), que es la consciencia pura, inmutable y luminosa. Cada uno de nosotros es un espíritu asociado a un cuerpo material. Sin embargo, nuestra consciencia espiritual se identifica y se

confunde con la mente y el cuerpo, olvidándose de sí misma y experimentando toda la agitación mental, emocional y corporal como si realmente le fuera propia.

El yoga de Patañjali busca, por lo tanto, focalizar al máximo la mente dispersa para que la consciencia pueda manifestarse tal como es. Si usamos la metáfora de un espejo, en el estado de ignorancia, la consciencia aparece reflejada en una mente atribulada e impura (como un espejo manchado), mientras que en el estado de contemplación (*samādhi*), es la mente la que se refleja en la consciencia pura (como un espejo liso y pulido). Este estado mental conduce espontáneamente a la liberación (*kaivalya*) o des-identificación del espíritu respecto a la materia. El *rāja-yoga* propone un método integral —de ahí la denominación «regio, real», en el sentido de completo— para desapegarse de todo lo material, pacificar la mente y alcanzar el discernimiento (*viveka*) entre la mente y la consciencia.

4.2. La práctica de los ocho elementos: *aṣṭāṅga-yoga*

Lo más característico del yoga clásico no es su filosofía, sino más bien su psicología, es decir, el estudio que realiza de la mente (*citta*) y del modo de apaciguarla (*nirodha*). Su objetivo es ir logrando gradualmente el autocontrol físico y mental y, en consecuencia, la concentración de la mente. Este control mental facilita el discernimiento entre la materia y el espíritu que, en último término, conduce a la liberación.

El *rāja-yoga* elabora un abanico de prácticas morales, ascéticas y místicas en ocho (*aṣṭa*) etapas sucesivas (*aṅga*), para lograr el control gradual de la mente y la «cesación» (*nirodha*) de los «procesos mentales» (*citta-vṛtti*), que es la contemplación o iluminación (*samādhi*). A diferencia del *jñāna-yoga*, el *rāja-yoga* no cree que sea posible alcanzar la iluminación en un solo instante de comprensión súbita, sino que antes es necesario purificar la mente para que el *samādhi* acontezca de modo natural y permanente. Según Patañjali, para calmar la mente es necesaria la práctica constante (*abhyāsa*) y el desapego (*vairāgya*). Se trata de un proceso doble que acelera la purificación y el perfeccionamiento espiritual. Por un lado, el desapego vacía la mente y debilita su tendencia natural a la extroversión; por el otro, la práctica se asienta en ese vacío mental para fortalecer la concentración, la interiorización y el discernimiento. Ambas son necesarias para alcanzar el estado de calma y lucidez mental. Sin desapego, la práctica es un mero ejercicio; sin práctica es difícil que el desapego se afiance y no se vea

engullido por las tendencias innatas de una mente extrovertida. Sin embargo, Patañjali habla de un desapego supremo, fruto de una gnosis intelectual, que equivale al más alto conocimiento.

La práctica (*abhyāsa*) se articula en ocho pasos (*aṣṭa-āṅga*), que integran el llamado *aṣṭāṅga-yoga*. El camino gradual de los ocho pasos está pensado para lograr la purificación progresiva de la mente, por un lado, y la unificación de la consciencia, por el otro. Estas ocho etapas recogen y sistematizan distintas prácticas morales, ascéticas y místicas procedentes de la tradición de los renunciantes que se había desarrollado desde las *Upaniṣad* hasta los tiempos de Patañjali, pasando naturalmente por el janinismo y el budismo.

9 1. Ética: la disciplina moral (*yama*)

El fundamento del yoga, como de cualquier espiritualidad auténtica, es una ética universal, una integridad moral sin la cual cualquier práctica perdería su valor. En el yoga de Patañjali, este código ético incluye cinco obligaciones morales fundamentales que atañen a la relación del yogui con su entorno:

- *ahimsā*: no violencia
- *satya*: veracidad
- *asteya*: no robar
- *brahmacarya*: continencia sexual
- *aparigraha*: ausencia de codicia o avaricia

Estas actitudes morales sirven para mantener bajo control nuestra vida instintiva, regulada por el instinto de supervivencia. Estas regulaciones resultan en un excedente de energía, que puede emplearse para la transformación espiritual de la persona. Los *yama* purifican y preparan la mente para la meditación. Cultivándolos, se combate indirectamente la fuerza del ego y se aumenta el control de la mente, necesario para la concentración y la lucidez. Con ellos se subyugan los propios apetitos y se armoniza la relación con los demás. Al principio requieren un esfuerzo consciente, pero con el tiempo se convierten en espontáneos.

2. Autocontrol: la disciplina individual (*niyama*)

El segundo miembro del camino de ocho elementos de Patañjali sirve para mantener bajo control la energía psicofísica que genera la práctica del yoga. Si los cinco *yama* armonizan la relación del yogui con su entorno, los cinco *niyama* armonizan su relación con la vida en general y consigo mismo.

- *śauca*: pureza, higiene
- *saṃtoṣa*: contentamiento
- *tapas*: ascetismo, austeridades
- *svādhyāya*: estudio de los textos y autoindagación
- *īśvara-praṇidhāna*: devoción y entrega al Señor

3. La postura (*āsana*)

La postura lleva el trabajo de purificación y concentración de los otros pasos hacia el nivel del cuerpo. *Āsana* significa literalmente «asiento» y, para Patañjali, se refiere a cualquier postura de meditación en la que el cuerpo pueda permanecer inmóvil durante mucho tiempo. Este tipo de postura estable, en la que el cuerpo ya no representa un estorbo, es el requisito previo de la interiorización de la consciencia, ya que el repliegue y la inmovilidad crea un estado de ánimo sereno, que facilita la concentración de la mente.

4. El control de la respiración (*prāṇāyāma*)

Cuando el yogui ya no está distraído por el entorno ni por el propio cuerpo, empieza a cobrar consciencia de la fuerza vital que circula por su cuerpo (*prāṇa*): la energía que mantiene el cuerpo en vida y en equilibrio, que dinamiza la mente y que nos vincula a nivel energético con la existencia. Dado que la respiración es la manifestación externa del *prāṇa*, los ejercicios de *prāṇāyāma* son el método preliminar y más accesible por el que el yogui empieza a influir en el campo bioenergético de su cuerpo-mente. La técnica del *prāṇāyāma* que se presenta en los *Yogasūtra* consiste en el control de la respiración en intervalos de inspiración-retención-espирación cada vez más prolongados.

5. La abstracción sensorial (*pratyāhāra*)

La práctica de los principios éticos, la disciplina, la postura y el control de la respiración conducen al yogui a una mayor interiorización de su consciencia. La retirada de los sentidos culmina este proceso. Puede compararse con el cierre de las puertas de los sentidos o con el repliegue de los miembros de una tortuga en su caparazón. Pero la aventura solo acaba de empezar: el yogui despierta ahora en el interior de su mente. Generalmente, en este estado la mente se vuelve muy activa, porque ya no tiene distracciones sensoriales y empiezan a emerger en la consciencia pensamientos, emociones e imágenes que estaban enterrados en el subconsciente. Para los yoguis el reto es no sucumbir a estos vaivenes (e incluso alucinaciones) de la mente ni al sueño. Esto se consigue mediante la práctica del siguiente paso: la concentración.

6. La concentración (*dhāraṇā*)

Una vez la postura y la respiración han calmado la mente y los sentidos se han desvinculado del mundo externo, aumenta automáticamente la capacidad de atención y concentración de la mente. En palabras de Patañjali, la concentración es la focalización de la atención en un punto, que puede ser una parte concreta del cuerpo físico, del cuerpo sutil o bien un objeto externo. A diferencia de la concentración habitual que experimentamos en el día a día, cuando leemos o escuchamos música, por ejemplo, la concentración yóguica es una experiencia serena y libre de tensión. La mente no está absorta fuera de sí, sino interiorizada y observando, sin enjuiciar, su objeto de concentración. Se puede concentrar la mente en cualquier objeto, ya sea externo o interno, pues lo importante no es el objeto elegido sino la focalización en sí, es decir, la práctica de mantener la mente orientada en una sola dirección y de volver al foco de atención cada vez que uno se da cuenta de que se ha distraído.

7. La meditación (*dhyāna*)

En la concentración el contacto con el objeto se ve interrumpido por distracciones. Hay un esfuerzo por mantener la atención y se producen varias ideas en torno al objeto. Con la práctica, la concentración cada vez más prolongada y profunda conduce, gradualmente y de forma natural, al es-

tado de meditación. En la meditación, la mente se relaciona con el objeto desde un profundo estado de lucidez y calma, y genera un único flujo mental continuado. El objeto de concentración se ha interiorizado y colma todo el espacio de la consciencia. Aunque se haya perdido la noción del mundo externo, no hay pérdida de lucidez ni somnolencia, sino al contrario, una intensa sensación de estar despierto y de alerta.

8. La contemplación (*samādhi*)

La meditación deviene contemplación cuando la mente se vacía de sí misma y en su lugar solo se manifiesta el objeto. Ya no se conoce el objeto por medio de sensaciones, conceptos o imaginaciones, sino por medio de la identificación directa. El *samādhi* es el estado de la mente vacía de mente y de la noción del yo, porque se ha producido una completa fusión entre el sujeto y el objeto. Patañjali distingue entre dos tipos principales de *samādhi*: la contemplación cognitiva (*samprajñāta-samādhi*) y la no cognitiva (*asamprajñāta-samādhi*). En el primer nivel, la mente todavía necesita un soporte para la meditación, un objeto de concentración, un contenido que colme la consciencia, dado que sin este apoyo la mente perdería su estabilidad. En el segundo nivel, el objeto desaparece y solo brilla el espíritu (*puruṣa*), que es la consciencia pura, nuestra verdadera identidad. Es difícil volver del segundo tipo de *samādhi*, pero para quienes han vuelto de él, esta liberación en vida (*jīvanmukti*) tiene un impacto radical en su existencia.

La práctica conjunta de la concentración, la meditación y la contemplación (que Patañjali denomina *śambyama*) es el ejercicio que permite al yogui ascender por una progresión de estados mentales cada vez más sutiles, que conduce, primero, a la purificación y unificación mental y, finalmente, a trascender la mente y despertar a la consciencia más pura, absoluta y profunda (*puruṣa*). Este mismo proceso de refinamiento mental se corresponde con el proceso de involución de la materia (*prakṛti*), desde sus niveles manifiestos más burdos hasta su estado primigenio de pura energía creadora.

5



Período medieval (s. VI-XVI)

5.1. El yoga devocional

El yoga de la devoción (*bhakti-yoga*) se encuentra ya en la *Bhagavadgītā* y se desarrolla, posteriormente, en los *purāṇa* (compendios de mitología y espiritualidad compuestos entre los siglos II y XV d.C.) y las corrientes teístas del hinduismo medieval, especialmente los *śaiva* o devotos de Śiva, los *vaiṣṇava* o devotos de Viṣṇu y los *śākta* o devotos de Śakti, la Diosa.

Este tipo de yoga tiene una concepción personal de lo divino que considera que hay un dios (o diosa) único, que es el creador, conservador y destructor de todo cuanto existe, que es omnipresente, omnipotente y omnisciente y que salva a sus devotos por la gracia. Cada devoto (*bhakta*) tiene una «deidad elegida» (*īṣṭa-devatā*) que es su objeto preferido de devoción, generalmente Śiva, Viṣṇu o alguna de las formas de la diosa (Śakti). Para el devoto, este dios o diosa es la divinidad suprema única y los demás dioses son solo aspectos o manifestaciones de ella.

Algunas prácticas características del camino de la devoción son: la oración personal y colectiva, el canto devocional (*bhajan o kīrtan*), servir a la divinidad con actos y ofrendas, adorarla a través de imágenes y recordar continuamente su omnipresencia. Para ello, una técnica muy eficaz y extendida es la del *japa*,

que consiste en la repetición vocal o mental de mantras. En un primer nivel de la devoción, el devoto pide a la divinidad que satisfaga sus necesidades mundanas; en un nivel más elevado solo desea la unión con Dios y la liberación de la existencia mundana; finalmente, en el nivel superior se produce la entrega absoluta e incondicional a Dios. Del corazón rebosante de dicha y amor por Él, solo fluyen alabanzas, compasión hacia todos los seres y una gratitud infinita.

5.2. El yoga del conocimiento en el *vedānta*

El *jñāna-yoga* es una forma muy antigua de yoga y ha pervivido hasta nuestros días, especialmente en las escuelas del *vedānta* y del śivaísmo de Cachemira. El *vedānta* («fin de los Vedas») es la escuela filosófico-espiritual del hinduismo que se basa en las enseñanzas de las *Upaniṣad*, los *Brahmasūtra* de Bādarāyaṇa (s. IV d.C.) y la *Bhagavadgītā*. Hay distintas escuelas del *vedānta*, entre las cuales la más conocida e influyente es el *advaita-vedānta* (*vedānta* adualista o no dualista), cuyo principal exponente fue Śaṅkarācārya (s. VII-VIII d.C.).

El *advaita-vedānta* afirma que solo existe una realidad en sentido absoluto, a la que llama *brahman* y define como *sac-cid-ānanda* («ser-conciencia-gozo»). El mundo, tal como lo percibimos, es ilusorio. Es una simple proyección, mientras que *brahman* constituye nuestro verdadero Ser y el Ser de todas las cosas (*ātman*). Los seres humanos vivimos sumidos en la ignorancia (*avidyā*), a la que también se llama *māyā*, la ilusión cósmica que nos hace percibir la realidad erróneamente: creemos que somos un yo individual (*jīva*) que vive en un mundo plural y cambiante, gobernado por un Dios personal (*Īśvara*). Según el *advaita-vedānta*, esta visión es errónea porque confundimos el *jīvātman* (el yo individual relativo), con el *paramātman* (la identidad suprema, nuestro verdadero Ser, que es el *brahman*). En realidad, el individuo, el mundo y Dios no son otra cosa sino apariencias del *ātman-brahman* indivisible.

La práctica del yoga del conocimiento consiste en la autoindagación (*ātma-vicāra*), es decir, en investigar quién soy yo. Esto se realiza en tres fases: 1) escuchar las enseñanzas de los labios de un maestro que las haya experimentado; 2) reflexionar sobre ellas; y 3) meditar en ellas hasta que se asimilen completamente y la comprensión se vuelva espontánea. Sin embargo, para comprender y asimilar las enseñanzas del *vedānta* es necesario poseer una mente pura, lo que puede lograrse mediante la práctica de los otros tipos de yoga (*karma-yoga*, *bhakti-yoga*, *rāja-yoga*, etc.)

5.3. El tantrismo y el *haṭha-yoga*

El *tantra*, o tantrismo, es una corriente religiosa y espiritual que existe al menos desde el siglo VI d.C. y que ha influido en todas las religiones de la India: el hinduismo, el jainismo y el budismo. Tuvo su esplendor en el siglo XI y pervive hasta nuestros días. Sus enseñanzas están recogidas en textos (llamados *tantra*) que se consideran revelados, y que generalmente son diálogos entre un dios y una diosa. El *tantra* surgió como una reacción ante el monopolio de la religión por parte de la casta sacerdotal brahmánica y el misticismo excesivamente purista y ascético de los renunciantes. Para ello, recuperó aspectos de la religión prearia matriarcal, vinculada a los cultos de fertilidad, de la cultura tribal, del chamanismo, de prácticas ascéticas extremas, de la magia negra y blanca, de la astrología y de la alquimia. Esta opción espiritual, abierta a cualquier persona, al margen de su origen y educación, se hizo especialmente popular entre las castas bajas y las mujeres.

Existen muchas corrientes tántricas en la India, cada una con sus rituales, vestimenta, dioses favoritos, textos, etc., pero todas ellas comparten unos rasgos esenciales. De hecho, el *tantra*, más que una escuela o una religión, es un enfoque u orientación, que se distingue por otorgar un valor espiritual a todos los aspectos de la realidad, incluyendo aquellos que la tradición brahmánica ortodoxa considera impuros, como el cuerpo o los fluidos corporales. A diferencia de la tradición de los renunciantes, el tantrismo considera que todo es divino y solo es posible trascender la naturaleza apoyándose en ella. Sostiene que la realidad es un todo orgánico que integra dos polos opuestos: un aspecto masculino, pasivo y trascendente (la consciencia o espíritu, llamado Śiva, Īśvara o Puruṣa) y un aspecto femenino, activo e inmanente en el universo material (la energía cósmica, llamada Śakti y que suele identificarse con la consorte de Śiva).

El *tantra* integra aspectos de la persona que no suelen utilizar otras formas de espiritualidad, como la imaginación, las energías sutiles, el cuerpo físico, los impulsos y los deseos. Para ello emplea un conjunto de prácticas esotéricas, rituales y símbolos mágicos (*mantra*, *yantra*, *cakra*, *mudrā*, *nyāsa*, *maṇḍala*) cuyo objetivo es la realización espiritual, pero también el logro de experiencias psicósomáticas y objetivos mundanos. En algunas corrientes se llegan a realizar prácticas que transgreden las normas sociales, como por ejemplo mantener relaciones sexuales fuera del matrimonio, comer carne y pescado, tomar alcohol y drogas, etc. El enfoque tántrico reivindica el cuerpo como templo del

alma y vehículo de la evolución, busca transformar los instintos animales en energía espiritual y crear un «cuerpo diamantino» fuerte y capaz de sostener el estado de *samādhi*.

El tantrismo también se caracteriza por describir con todo detalle la «fisiología mística» del cuerpo sutil, compuesto por canales (*nāḍī*) por los que circula la fuerza vital (*prāṇa*) y que se conectan entre sí formando plexos energéticos (*cakra*). En el chakra situado en la parte inferior del cuerpo (*mūladhara-cakra*) reposa la *kuṇḍalinī-śakti*, la «energía enroscada», que representa, a nivel microcósmico, toda la energía del universo.

Entre las diversas tradiciones tántricas, el *haṭha-yoga* es una forma de yoga que busca el control de la mente a través del control del cuerpo y de las energías sutiles. Esta forma de yoga se desarrolló en la tradición *nāṭha* («señores»), una forma de sivaísmo adualista cuyos fundadores fueron Matsyendranātha y Gorakṣanātha (s. x d.C.). Las obras principales del *haṭha-yoga* son la *Gorakṣapaḍḍhati* (s. XII-XIII), la *Haṭhayogapradīpikā* (s. XV), la *Gheraṇḍasaṃhitā* (s. XVII) y la *Śivasamhitā* (s. XVII-XVIII).

El objetivo del *haṭha-yoga* es la iluminación aquí y ahora en un cuerpo divinizado e inmortal. Para ello se requiere la armonización y equilibrio de las energías sutiles del cuerpo, que se expresa como una unión entre los opuestos: lo femenino y lo masculino, el Sol y la Luna, el cuerpo y la mente, lo dinámico y lo estático, la consciencia y la energía, Śiva y Śakti. El objetivo de la práctica del *haṭha-yoga* es purificar las *nāḍī* y despertar la *kuṇḍalinī*, para que vaya ascendiendo por el canal central (*suṣumnā*), activando los chakras, y con ellos las diversas potencialidades de la persona, desde las más toscas hasta las más elevadas, hasta unirse (*yoga*) con Śiva, la consciencia o la divinidad trascendente, que reside en el chakra de la coronilla. De esta unión fluye el néctar de la inmortalidad (*amṛta, somarasa*) y el yogui entra en *samādhi*, experimenta el carácter divino de todo lo real y alcanza la liberación.

Algunas prácticas características del *haṭha-yoga* son: las posturas, las técnicas de limpieza del cuerpo físico, ejercicios de respiración, contracciones musculares, visualizaciones y la meditación en el sonido interior. La práctica combinada de estas técnicas purifica los cuerpos físico y sutil, regula la fuerza vital, despierta la *kuṇḍalinī*, desbloquea los chakras y conduce a la liberación.

6



Período contemporáneo (s. XIX-XXI)

Hasta aquí nuestro recorrido por la historia del yoga, desde sus albores hasta el período medieval. Hemos podido apreciar que el yoga no es una única tradición, sino un conjunto heterogéneo de tradiciones que se han ido gestado y desarrollando de forma paralela en el seno de la cultura hindú. Llegados a este punto nos preguntamos: ¿cómo debemos concebir el yoga que se ha hecho tan popular hoy en día en todo el mundo?, ¿qué relación guarda con la tradición yóguica de la India antigua? Para responder a estas preguntas deberemos analizar los procesos de intercambio cultural que tuvieron lugar, a partir del siglo XIX, entre la India tradicional y la modernidad occidental.

En primer lugar, podemos distinguir entre dos enfoques que conviven en el yoga moderno: uno que recupera y adapta a la cosmovisión moderna las antiguas enseñanzas espirituales de la tradición hindú y otro que se centra en una disciplina psicofísica que resulta beneficiosa y terapéutica para la persona que lo practica. El primero, al que llamamos aquí «yoga moderno», se presenta como una síntesis de distintas formas de yoga tradicional y ofrece un camino espiritual integral al alcance de cualquier persona, independientemente de su procedencia religiosa y cultural. El segundo, al que denominamos «yoga postural», se refiere a una metodología específica en la que predomina la práctica de posturas (*āsana*), combinada con técnicas

de respiración, relajación y meditación, una forma de vida saludable y, en mayor o menor medida, una orientación hacia el crecimiento personal y el desarrollo espiritual.

6.1. El yoga moderno: la globalización de la espiritualidad india

La espiritualidad india se dio a conocer al resto del mundo a mediados del siglo XIX. Fue a través de destacados maestros indios que atrajeron la atención de numerosos buscadores espirituales de Occidente. El yoga que predicaban no incluía la práctica de posturas ni otras técnicas del *haṭha-yoga*. Consistía más bien en un conjunto de preceptos filosóficos y espirituales del hinduismo clásico, matizados por su propia experiencia espiritual. Su propuesta halló eco entre aquellas personas que, desencantadas del entorno religioso en el que habían crecido, no querían renunciar a la espiritualidad. El yoga, junto con otras nuevas formas de religiosidad, les brindaba una filosofía y una forma de vida que satisfacían sus aspiraciones espirituales y su sentido de pertenencia a una comunidad. De esta forma, el yoga contribuyó a tejer los nuevos ideales espirituales de la modernidad, como el desarrollo personal, el autoconocimiento y la autorrealización, que siguen orientando y dando sentido hoy a la vida de muchas personas.

En torno a estos maestros pronto se formaron círculos de discípulos, escuelas y organizaciones que patentaron y difundieron sus enseñanzas a nivel global. Muchas de estas organizaciones siguen activas y, desde entonces, no han dejado de aparecer nuevos maestros y círculos de seguidores a su alrededor. En este capítulo solo mencionamos algunos de los pioneros, pero fueron muchos quienes contribuyeron y siguen contribuyendo a difundir la tradición del yoga a nivel mundial, adaptándolo a las necesidades del hombre moderno en un entorno multicultural y transnacional.

El primero de estos maestros fue **Śrī Rāmakṛṣṇa** (1836-1886), sacerdote de un templo de la diosa Kālī de Calcuta. La intensidad de su devoción a la Diosa le hizo tener frecuentes éxtasis e incluso ser tenido por loco. Experimentó con distintos caminos espirituales, tanto hinduistas como no hinduistas, y comprobó por sí mismo que todos ellos llevaban al mismo estado. Eso le hizo adoptar una actitud pluralista y tolerante ante todas las religiones y caminos espirituales. Su discípulo **Svāmī Vivekānanda** (1862-1902), culto y de familia acomodada, asumió el hinduismo abierto de su maestro y lo combinó con la influencia de Occidente, creando de ese modo el llamado neohinduismo o

neovedānta, en el que se unen la racionalidad occidental con la espiritualidad india tradicional. Su propuesta integradora tuvo un gran éxito en la conferencia que impartió en el Parlamento de las Religiones de Chicago de 1896 y dio lugar al llamado «renacimiento hindú», que surge en el contexto de las reivindicaciones nacionalistas indias ante la colonización británica. Con Vivekānanda pasó a primer término la idea tan extendida en el hinduismo contemporáneo de que la visión de la divinidad en todos los seres debe expresarse en el amor al prójimo y el servicio desinteresado, que se convierte así en la mejor manera de adorar a Dios y de purificar la mente. A Vivekānanda también se debe la clasificación del yoga en cuatro sendas o tipos (*karma-yoga*, *bhakti-yoga*, *rāja-yoga* y *jñāna-yoga*) y la propuesta de una práctica combinada de ellos, predominando uno u otro según el temperamento del aspirante. En honor a su maestro, Vivekānanda creó la *Ramakrishna Mission*, dedicada a la difusión del conocimiento espiritual y a la acción humanitaria. Su influencia en el hinduismo y el yoga contemporáneo ha sido inmensa.

Otro de los exponentes de esta síntesis moderna del yoga fue **Śrī Aurobindo** (1872-1950), una persona con una gran formación académica que empezó como político independentista, lo que le llevó a la cárcel. Después se retiró en Pondicherry (India francesa) para dedicarse al yoga y a la filosofía. En sus obras *The Synthesis of Yōga* [*La síntesis del yoga*] y *The Life Divine* [*La vida divina*] expuso un gran sistema filosófico en el que describía la evolución del universo como un camino de retorno hacia una Unidad original perdida, que podría acelerarse por medio de un yoga integral, que combinaba los cuatro yogas de Vivekānanda con el *tantra*. En la visión de Aurobindo, la meta de la vida no es solo la liberación individual sino, más allá de ella, la divinización del mundo, que no es en último término ilusorio, como afirma el *advaita-vedānta*, sino real. Su obra ha inspirado y sigue inspirando diversas corrientes de la espiritualidad *new age*.

Otro maestro indio muy influyente entre las personas más afines al *vedānta* y al yoga de la sabiduría (*jñāna-yoga*) fue **Ramaṇa Mahārṣi** (1879-1950). A los diecisiete años de edad tuvo una experiencia de la mortalidad del cuerpo que le permitió desidentificarse de él e iniciar una época de práctica espiritual intensiva que culminó con su liberación. Para ello se retiró a la montaña sagrada de Arunáchala, donde vivió el resto de su vida. La práctica que proponía Ramana era básicamente la autoindagación: reflexionar intensamente sobre la pregunta «¿quién soy yo?» y abrirse a la respuesta que surja del interior. En la tradición vedántica también destaca la personalidad del estanquero de

Bombay **Nisargadatta Mahārāj** (1897-1981), quien alcanzó la liberación tras tres años de meditación intensiva en la enseñanza «yo soy *brahman*» que había recibido de su maestro. Su propuesta es una brillante versión del *jñāna-yoga* que se recoge especialmente en el ya clásico *I am that* [*Tô soy eso*], una recopilación de sus conversaciones con las personas que acudían a visitarle.

Paramahansa Yogānanda (1893-1952) fue un yogui que se instaló en Estados Unidos en 1920, año en que también fundó la *Self-Realization Fellowship*, que después se extendió por todo el mundo. En 1946 escribió su popularísima obra autobiográfica *Autobiography of a Yogi* [*Autobiografía de un Yogui*], traducida a decenas de lenguas, donde combina la espiritualidad más profunda con fenómenos paranormales y sucesos esotéricos. En su enseñanza ocupa un lugar importante el *kriyā-yoga*, una serie de ejercicios tántricos de respiración y meditación que todavía practican millones de personas en la actualidad.

Otro de los maestros indios más reconocidos fue **Svāmī Śivānanda** (1887-1963), quien, después de trabajar como sanitario en Malasia, se hizo renunciante y se retiró a Rishikesh, donde se dedicó a la práctica espiritual y al servicio desinteresado. Tras alcanzar la liberación alrededor de 1930, fundó *The Divine Life Society*. La propuesta de Śivānanda es un «yoga de síntesis» que combina los cuatro yogas principales de Vivekānanda con el *haṭha-yoga*. Su lema era: «Sirve, ama, da, medita, purifícate y realízate». Tuvo brillantes discípulos, entre los que destacan Svāmī Viṣṇudevānanda (fundador de la red internacional de Centros Shivananda) y Svāmī Satyananda (fundador de la Bihar School of Yoga), quienes contribuyeron enormemente a la popularización del *haṭha-yoga* tanto en la India como en Occidente.

También existen maestras indias a quienes se considera seres liberados. Entre ellas, **Ānandamayī Mā** (1896-1982), quien no tuvo maestro ni realizó una práctica espiritual explícita, pero se inició a sí misma y alcanzó la conciencia de ser el Todo. Se presentaba como la hija de todos los seres y enseñaba una combinación de sabiduría no dualista y devoción. Hay que mencionar también a **Mātā Amṛtānandamayī** (más conocida como Ammā), nacida en Kerala en 1953, quien desde pequeña demostró una gran devoción y compasión por todos los seres. En la adolescencia alcanzó la liberación y desde entonces se dedica a servir a la humanidad. Es muy popular por la bendición en forma de abrazo que ofrece a todos los que acuden a ella, que se cuentan por millones. Pero además es una maestra espiritual con muchos discípulos y la promotora de una ingente obra social.

6.2. El yoga postural: la reinención del *hatha-yoga*

A principios del siglo XX nació lo que actualmente entendemos por «yoga», es decir, un tipo de práctica centrada en las posturas (*āsana*), combinadas, en mayor o menor medida, con enseñanzas y prácticas del yoga tradicional. Este tipo de yoga se practica en el contexto de clases de yoga, generalmente colectivas, impartidas por profesores o instructores certificados, en centros y estudios de todo el mundo, en especial en las grandes ciudades. Este tipo de yoga puede practicarse con una finalidad espiritual o bien para mejorar la forma física, la salud y el bienestar mental del individuo, tanto preventiva como terapéuticamente. Es, por lo tanto, una práctica individual, acorde con la mentalidad de la sociedad capitalista contemporánea, si bien también contiene cierto componente de ritual.

La práctica de *āsana* en el yoga actual no sigue una línea directa con la tradición medieval del *hatha-yoga*, pero tampoco se puede afirmar que no existe ninguna relación con ella. Es más bien el resultado de un proceso dialógico entre la cultura india y la cultura occidental moderna, y no hubiera adquirido tanta fuerza sin el espíritu de innovación y experimentación de quienes fueron sus maestros propulsores.

Dadas estas diferencias entre el yoga moderno y el yoga tradicional, se ha debatido mucho sobre hasta qué punto es correcto llamar «yoga» a este nuevo fenómeno, si se trata de una «moda», de un producto mercantil o de un camino espiritual válido por sí mismo. Algunos ven con desconfianza el yoga actual y reivindican un supuesto yoga tradicional auténtico, otros defienden la superioridad de su propia escuela vinculándola con linajes y tradiciones ancestrales (muchas veces sin fundamento histórico), mientras que todavía otros conciben el yoga contemporáneo como una evolución del yoga tradicional. En cualquier caso, es un hecho incuestionable que el término «yoga» se ha impuesto de forma generalizada para designar un tipo práctica psicofísica y espiritual que siguen millones de personas en todo el mundo y que no se corresponde con ninguna de las formas tradicionales del yoga. Por eso proponemos, de acuerdo con el especialista Mark Singleton, concebir el yoga contemporáneo como una cultura viva y transnacional. Veremos a continuación cuáles fueron los momentos y los agentes clave en este proceso de transmisión y transformación del yoga tradicional al yoga postural contemporáneo, basándonos principalmente en las tesis que Singleton expone en su libro *Yoga body* (2010).

Según Singleton, el yoga postural se gestó en la India a partir de 1920, en un contexto de interés por fomentar la educación física entre la población, especialmente los jóvenes. Por un lado, la India se abrió al influjo de la cultura física occidental, que llegó en las formas de la gimnasia sueca de Ling, el culturismo de Sandow y los métodos de la YMCA. Por el otro, se alimentó del interés por recuperar la tradición del *hatha-yoga* (que hasta el momento no gozaba de buena reputación), reinterpreteándola como expresión ancestral de la cultura física autóctona. De esta forma, los *āsana* adquirieron un papel y una predominancia que jamás habían tenido en la tradición del yoga, ni siquiera en el *hatha-yoga*. Tampoco se prestó mucha atención a otras técnicas del *hatha-yoga* (como las *kriyā*, *mudrā*, *prāṇāyāma*, etc.) y a la fisiología tántrica que fundamenta el *hatha-yoga* tradicional. Esta nueva versión del yoga gestada en la India volvió a Occidente, donde entró en contacto con otras formas de trabajo corporal, el interés por la salud y el bienestar y una sociedad cada vez más urbana, materialista e individualista, que buscaba compensar sus carencias físicas, psicológicas y espirituales con enfoques alternativos.

Entre los iniciadores del yoga postural moderno se encuentran: **Śrī Yogendra** (1897-1989), que en 1918 fundó en Bombay The Yoga Institute, el primer «centro de yoga», en el que empezó a popularizar las «clases» de yoga, y que en 1919 viajó a Estados Unidos, aunque todavía sin gran éxito. Destaca también la figura de **Svāmī Kuvalayānanda** (1883-1966), que en 1920 empezó a realizar investigaciones científicas sobre los efectos de las prácticas yóguicas y en 1924 fundó el Kaivalyadhama Yoga Institute (en Lonavla, cerca de Bombay), que desde entonces se ha dedicado a la enseñanza y la investigación científica sobre el yoga. El ideal que seguía Kuvalayānanda era el de la educación física yóguica, un sistema de entrenamiento físico basado en el yoga y diseñado para promover el desarrollo físico, moral y cívico de los jóvenes de la India.

Sin embargo, la construcción del concepto de yoga como un camino espiritual basado principalmente en la realización de posturas corporales se debe sobre todo a la figura de T. Krishnamacharya (1888-1989) y al desarrollo y propagación de sus enseñanzas por parte de sus discípulos: K. Pattabhi Jois, su cuñado B. K. S Iyengar, Indra Devi y su hijo T. K. V. Desikachar. **Tirumalai Krishnamacharya** (1888-1989) fue un erudito, yogui y médico ayurvédico nacido en el seno de una familia de brahmanes tradicional viṣṇuíta. Tras años de estudio de la tradición filosófica del yoga, en 1925 su maestro Rāmmohan Brahmācāri le encargó la tarea de difundir el yoga. En 1926 llegó a Mysore, donde empezó como profesor de sánscrito y yoga. En 1933 fue contratado en

el palacio del Mahārāja de la ciudad, quien puso a su disposición la *Yōgasālā* («sala de yoga»), con el encargo de recuperar la práctica del *hatha-yoga* tradicional y presentarlo como una mejor alternativa a los métodos de la gimnasia occidental. El Mahārāja Krishnaraja Wodiyar IV (1884-1940) fue un monarca que destacó por promover muchas formas de innovación cultural y científica. Era muy abierto a las nuevas ideas, y al mismo tiempo muy respetuoso con la tradición. Dado que para él la educación física era una parte fundamental del bienestar social, promovió diversas técnicas de la cultura física, tanto autóctona como extranjera, entre las cuales se incluía la práctica de *yogāsana*.

Durante un período de veinte años, Krishnamacharya enseñó en la *Yōgasālā* del Jaganmohan Palace de Mysore, donde elaboró un sistema que sintetizaba diversos métodos de entrenamiento físico que hasta entonces no se habían relacionado con el yoga. Su sistema consistía en una serie de posturas dinámicas, enlazadas mediante una secuencia repetitiva. Según las investigaciones de Sjoman (1996), Krishnamacharya pudo haber desarrollado sus series de posturas a partir de programas de entrenamiento físico y gimnasia que se practicaban en su época, recogidos en manuales que encontró en la biblioteca del palacio de Mysore. Esto sugiere que muchas posturas de yoga que se practican hoy pueden ser creaciones de esa época, especialmente las que no llevan nombres simbólicos (como nombres propios de dioses o sabios, elementos de la naturaleza, animales, etc.), sino descriptivos o funcionales (como muchas de las que encontramos en el manual *Luz sobre el yoga* de Iyengar, por ejemplo).

Dificultades económicas hicieron que en 1952 se cerrara la *Yōgasālā* y Krishnamacharya se trasladara a Chennai, donde vivió hasta su muerte en 1989. En 1976, su hijo, T. K. V. Desikachar, fundó el Krishnamacharya Yoga Mandiram. Allí prosiguió su trayectoria y su enseñanza, que acabó caracterizándose por el cuidado con que la adaptaba a cada individuo. No se trataba ya tanto de *āsana* (posturas) como de *vinnyāsa* (movimientos) acompañados de respiración, y cada vez daba más importancia al canto védico y al estudio de los *Yōgasūtra* como complemento de las prácticas físicas. En resumen, el yoga elaborado por Krishnamacharya es una síntesis de distintas formas de la cultura física india y occidental presentes en su contexto, pero englobadas en el marco del *hatha-yoga* tradicional y el sistema de Patañjali.

Pero lo que convierte a Krishnamacharya en el verdadero «abuelo» del yoga moderno es que varios de sus discípulos han acabado convirtiéndose en influyentes profesores de yoga conocidos internacionalmente. Entre ellos, solo vamos a mencionar a los tres más influyentes.

K. Pattabhi Jois (1915-2009) estudió con Krishnamacharya desde 1927. En 1948 creó su propio centro en Mysore, que todavía existe hoy. El estilo de yoga que enseñaba se llama *aṣṭāṅga-vīnyāsa-yoga*, y se caracteriza por series fijas de movimientos, realizadas con respiración *ujjāyi*, *bandha*, mantras y la mirada enfocada en direcciones determinadas (*drṣṭi*). La práctica se realiza individualmente con supervisión del profesor. Es una forma muy dinámica de yoga, que Krishnamacharya enseñó a Pattabhi Jois y a otros jóvenes a los que daba clase en los años de Mysore, pero que quizá no sea adecuada para cualquier edad y forma física. Del *aṣṭāṅga-yoga* surgieron otros estilos, como el *power yoga* y el *vīnyāsa flow*, especialmente en América a partir de los años noventa. Según Singleton, es muy probable que las series de posturas que enseñó Krishnamacharya a Pattabhi Jois fueran una propuesta pensada para los estudiantes jóvenes y adaptada al formato de las exhibiciones de yoga que se organizaban en diversas ciudades de la India con el objetivo de difundirlo.

B. S. K. Iyengar (1918-2014) ha acabado convirtiéndose en el profesor de yoga más conocido internacionalmente. Estudió con Krishnamacharya algún tiempo a partir de 1933, pero según él aprendió sobre todo a partir de su propia práctica. En 1937 empezó a dar clases en la ciudad de Pune, cerca de Bombay. Comenzó a ser conocido en Occidente desde los años cincuenta y en 1966 publicó el popular *Light on Yōga [Luz sobre el yoga]*, de donde proceden muchas de las posturas que se practican hoy y que están incluidas en este diccionario. Su estilo de yoga se caracteriza por una práctica minuciosa de los *āsana* y carece del componente aeróbico del yoga que enseñaba Krishnamacharya.

T. K. V. Desikachar (1938) es hijo de Krishnamacharya. Estudió yoga con su padre desde los años sesenta hasta el final de su vida, por lo cual se le puede considerar el más fiel representante de su enseñanza definitiva. En 1976 fundó el Krishnamacharya Yoga Mandiram (Chennai), donde actualmente su hijo Kausthub prosigue su labor. A su estilo de yoga se le llama en ocasiones *vinīyoga*, término que significa «aplicación», por insistir en la necesidad de adaptar las técnicas a las características individuales de cada alumno o paciente.

Otra importante tradición de yoga moderno es la originada en el ya mencionado Svāmī Śivānanda, que publicó su libro *Hatha yoga* en 1939 y cuyo enfoque de la práctica de yoga no es tan solo «higiénico» (para la salud física y mental) sino plenamente espiritual. En los años cuarenta empezaron a llegar a su *āśram* unos cuantos aspirantes espirituales que acabaron siendo conocidos maestros de yoga. Cada uno de ellos adaptó a su manera el «yoga de la síntesis» de su maestro. Los más influyentes de ellos han sido: **Svāmī Viṣṇudevānanda** (1927-1993),

que viajó a Occidente en 1957, escribió manuales de yoga y desde 1969 empezó a impartir los cursos de formación de profesores de yoga en los que se han formado desde entonces casi treinta mil alumnos en todo el mundo; y **Svāmī Satyānanda** (1923-2009), el discípulo más tántrico de Śivānanda, que complementó el yoga de la síntesis de su maestro con una práctica sistemática del *haṭha-yoga* con técnicas tántricas y en 1950 fundó la importante Bihar School of Yoga.

En la segunda mitad del siglo XX asistimos a una popularización del yoga en Occidente, gracias a la publicación de manuales de *āsana*, como los de Indra Devi, Theos Bernhard, Vishnudevavanda e Iyengar. El interés por el yoga aumentó todavía más a partir de los años sesenta con el movimiento hippie y el esoterismo *new age* y se consolidó a partir de los años setenta y ochenta con el establecimiento de escuelas y su integración plena en la dinámica del sistema capitalista.

Otra forma de yoga muy difundida en las últimas décadas es el *kundalinī-yoga* de **Yogui Bhajan** (1929-2004), maestro espiritual, empresario y fundador de una ONG, miembro de la religión sikh y que empezó a enseñar esa forma de yoga en 1968. Su propuesta combina prácticas tántricas de *haṭha-yoga*, *kriyā* y meditación con prácticas devocionales y de servicio desinteresado.

6.3. Reflexiones finales sobre el yoga hoy

Tradición y modernidad

Como hemos visto, existen muchas diferencias y discontinuidades históricas entre el yoga clásico de Patañjali, el *haṭha-yoga* tradicional y el yoga que se practica hoy. Sin embargo, muchas de las escuelas de yoga contemporáneo se remiten a los *Yogasūtra* de Patañjali, a los tratados antiguos de *haṭha-yoga* y a otros textos de la tradición (como los Vedas, las *Upaniṣad*, la *Bhagavadgītā*, las epopeyas indias, etc.), para fundamentar histórica y espiritualmente su práctica. Es un fenómeno curioso y sorprendente que convendría analizar cuidadosamente. Como sugiere Singleton, podemos empezar por considerar el término «yoga» como un «homónimo» (y no como un sinónimo) del yoga de Patañjali, del *haṭha-yoga* tántrico y de otras formas de yoga tradicionales.

La tradición del yoga siempre ha atravesado muchas transformaciones, y sigue haciéndolo hoy, acorde con el espíritu de nuestra época, intercultural y ecléctica. El yoga sigue transformándose y recreándose, tanto en cuanto a

sus prácticas como a su dimensión filosófica y espiritual, en diálogo con otras disciplinas, perspectivas y sensibilidades. Sin embargo, para no perdernos en el universo del yoga y poder beneficiarnos al máximo de su potencial espiritual y humano, es importante conocer bien tanto los textos del yoga tradicional como sus expresiones modernas.

Si creemos que existió un yoga tradicional auténtico corremos el riesgo de construir un mito orientalista y enajenarnos de nuestra realidad personal y cultural, pero esto no significa que no debamos estudiar las diversas tradiciones y textos vinculados con la historia del yoga. De hecho, la tendencia a idealizar lo ancestral muchas veces va acompañada de una visión sesgada causada por un conocimiento superficial y una actitud de rechazo respecto a la erudición —que presupone que el estudio intelectual está reñido con la espiritualidad.

Legitimidad del yoga moderno

En el yoga contemporáneo suele observarse una excesiva preocupación por su ortopraxis (la manera correcta de practicarlo) que a veces lleva a buscar argumentos de autoridad cercanos a la leyenda. En primer lugar, deberíamos reconocer abierta y humildemente las discontinuidades entre el yoga tradicional y el moderno, y dejar de intentar legitimarlo sobre la base de orígenes ancestrales. Desvelar las influencias modernas y las aportaciones nuevas del yoga postural que nace con Krishnamacharya y sus discípulos no le resta legitimidad. Al contrario, comprender este fenómeno de reinterpretación de la tradición a la luz del presente arroja luz sobre las dinámicas de la transmisión del conocimiento en general y del yoga en particular.

Creemos que no es necesario considerar ninguna forma o estilo de yoga como «más auténtica» que otra. Este tipo de juicios de valor se disuelven cuando consideramos al yoga como una cultura viva y dinámica, en constante evolución, que tiene la capacidad de adaptarse a diferentes entornos, en respuesta a las diversas cosmovisiones, predisposiciones y aspiraciones de sus practicantes. Al mismo tiempo, deberíamos tener un poco de respeto y rigor a la hora de leer a Patañjali, evitando las interpretaciones simplistas, los anacronismos y las apropiaciones indebidas. La autoridad de un gran maestro o practicante de yoga actual no es garantía suficiente para certificar la correcta interpretación de los *Yogasūtra* de Patañjali. Para entender a Patañjali es necesario tener un conocimiento de su contexto cultural y textual, especialmente de sus orígenes

en los textos budistas del *abhidhamma* y en los comentarios sánscritos posteriores. Un conocimiento mínimo de la lengua sánscrita es aconsejable, aunque existen cada vez mejores traducciones y estudios sobre su obra.

Cuerpo y espiritualidad

El yoga postural tiene un gran componente gimnástico porque se gestó en el contexto de un interés por la cultura física, pero esto no significa que carezca del elemento espiritual ni que sea una perversión del yoga auténtico. El ejercicio físico no es contrario a la práctica espiritual, aunque pueda llegar a serlo cuando se practica con un espíritu exhibicionista, competitivo y narcisista. El cuerpo también puede convertirse en un vehículo de la espiritualidad cuando se trabaja de forma armónica, consciente y con la finalidad de mejorar la salud, incrementar la energía y fomentar la serenidad.

La fusión entre la cultura física y el yoga se ha convertido hoy en un hecho innegable. Probablemente, el yoga continuará desarrollándose y aculturándose a los distintos entornos donde arraigue, y lo hará de forma muy vinculada a la cultura física, por un lado, y a la búsqueda espiritual individual, por el otro, ambos signos de la modernidad.