

**Georg
Feuerstein**

YOGA

Introducción a
los principios
y la práctica de
una antiquísima
tradición



zenith

Georg Feuerstein

Yoga

Introducción a los principios
y la práctica de una antiquísima tradición

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *The Shambhala Guide to Yoga*
Publicado en inglés por Shambhala Publications, Inc., Boston

Primera edición publicada por Ediciones Oniro en 1998
Primera edición en esta presentación: enero de 2021

© Georg Feuerstein, 1996
Publicado por acuerdo con Shambhala Publications, Inc., Boston
© de la traducción, Núria Martí, 1998
© Editorial Planeta, S. A., 2011
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-22992-6
Depósito legal: B. 8.640 - 2020

Impreso en España – Printed in Spain

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

Índice

<i>Prólogo</i>	7
1. Introducción al yoga	9
2. Las principales ramas del yoga	23
3. El maestro, el discípulo y la senda	37
4. La felicidad y los fundamentos morales del yoga	47
5. Purificación y posturas para la relajación, la meditación y la salud	55
6. Dieta yóguica	71
7. La respiración: puente secreto hacia la vitalidad y el gozo	79
8. El camino para la concentración y la meditación	91
9. Mantras: los sonidos sagrados del poder	107
10. El poder de la serpiente: <i>kundalini-shakti</i>	123
11. Tantra yoga: la transmutación de la energía sexual	139
12. Autotrascendencia, éxtasis y libertad	149
13. El yoga en el mundo moderno	163
<i>Notas</i>	171
<i>Lecturas recomendadas</i>	177
<i>Sobre al autor</i>	181

1

Introducción al yoga

A la serenidad (samatva) se la denomina yoga.

BHAGAVAD-GITA II.48

El yoga como disciplina unitiva

Desde la más amplia perspectiva posible, la diversidad de aproximaciones al yoga —y existen en gran número— tienen un mismo propósito: ayudar al practicante espiritual a trascender el yo individual, o su yo «inferior», para poder alcanzar la Realidad «más elevada». Esta realidad se entiende como el propio Yo trascendental o Divinidad (Dios o Diosa). La realización espiritual no implica que las diferentes ramas del yoga la entiendan de la misma forma. Sin embargo, a pesar de que las escuelas de yoga difieran en cuanto a su método preferido e interpretación de la naturaleza de la realización espiritual suprema, todas estas diferencias pueden ser consideradas variaciones creativas de un mismo tema fundamental: su objetivo es elevar al individuo más allá de su percepción ordinaria del mundo, así como su relación con éste.

El modo como percibimos las cosas determina nuestra relación con ellas y, a la vez, nuestra relación con ellas redundando en la percepción que de ellas tenemos. En otras palabras, existe una estrecha relación entre nuestros pensamientos y nuestras acciones, o entre nuestras actitudes y la propia conducta. Así, al percibir una situación amenazadora podemos enfrentarnos a ella o huir. El texto sánscrito

usa el clásico ejemplo de una persona huyendo de una serpiente cuando en realidad tan sólo se trata de una cuerda. Si, por el contrario, un niño o una niña deposita su confianza en un desconocido pensando que se trata de una persona bondadosa o con buenas intenciones, lo más probable es que se equivoque o incluso que las consecuencias sean fatales. De modo similar, si consideramos que el mundo es un valle de lágrimas, como hacían los románticos, nuestro comportamiento diferirá mucho del de los filósofos de utópico optimismo, acérrimos defensores del progreso social.

Y, por último, si realmente comprendemos que nuestra vida material es inherentemente limitada y que los placeres que podemos obtener a través de nuestro cuerpo y de nuestra mente son, a su vez limitados, meramente temporales, y que en modo alguno pueden satisfacer con absoluta plenitud, podremos abrirnos entonces a la posibilidad de una nueva percepción: que la felicidad es independiente de nuestro sistema nervioso y de los estímulos que lo excitan. Éste es en realidad el gran mensaje de todas las formas de yoga: la felicidad es nuestra naturaleza esencial, y nuestra perpetua búsqueda de ella tan sólo culmina al comprender nuestra verdadera naturaleza. Este logro significa el despertar de nuestro Yo íntimo, que trasciende el cuerpo-mente, el yo individual y el horizonte del mundo reflejado en nuestra experiencia ordinaria. Todo ello y mucho más encierra la palabra *yoga*.

El término *yoga* es un vocablo frecuente en sánscrito, lengua en la que aparecen la mayor parte de escrituras sobre el yoga. También resulta ser uno de los términos sánscritos más versátiles, con gran variedad de significados, que abarcan desde simple «unión» hasta «grupo», «constelación» y «conjunción». Se deriva de la raíz verbal *yuj*, que significa «poner bajo el yugo, uncir, preparar, equipar, unir».

Al practicante masculino de yoga se le conoce como *yogui*, y a la practicante femenina como *yogini*. Sinónimos frecuentes son *yogavid* («conocedor del yoga») y *yukta* («el que está uncido»). Algunas veces se utiliza la palabra *yoga-yuj* («aquel que está uncido al yoga»). Un maestro de yoga puede ser denominado *yoga-raj* («rey del yoga») o *yogendra* (de *yoga* e *indra*, que viene a significar «señor»).

Además de *yoga* y *yukta*, la raíz verbal *yuj* forma parte también de la antigua palabra sánscrita *yuga*, que significa «yugo»; en sentido literal hace referencia al yugo con que se unce a los bueyes, y en el metafórico, al yugo o carga de los años. Es muy probable que el sentido metafórico, *yuga* fuera aplicado para denominar los cuatro grandes ciclos del mundo, los cuales, según el hinduismo, giran continuamente y dan lugar de este modo a la historia. Se dice que en la actualidad estamos en la última era, el *kali-yuga*, etapa en la que la espiritualidad y la moralidad se encuentran en su punto más bajo. El *kali-yuga* es la Era de la Oscuridad, predestinada a finalizar en un convulsivo cataclismo, acompañado de una gran depuración de la humanidad. Después surgirá una nueva Era Dorada, que iniciará otro ciclo de cuatro fases.

El término *yoga* está estrechamente relacionado con varias palabras de diferentes lenguas indoeuropeas, incluidas la palabra inglesa *yoke*, la alemana *Joch* y la latina *iugum*, que entrañan el mismo significado. Dentro de un contexto espiritual, la palabra *yoga* puede tener dos significados principales. Puede hacer igualmente referencia a «unión» o a «disciplina». En la mayoría de los casos en que se utiliza el término *yoga* están presentes ambas connotaciones. Por lo tanto, *dhyana yoga* será la disciplina unitiva de la meditación; *samnyasa yoga*, la disciplina unitiva de la renuncia; *karma yoga*, la disciplina unitiva de la acción que se trasciende a sí misma; *kriya yoga*, la disciplina unitiva del ritual; *bhakti yoga*, la disciplina unitiva del amor y de la devoción hacia la Divinidad, etcétera.

En este caso, «unitivo» describe el enfoque disciplinado del *yoga* para simplificar nuestra conciencia y energía hasta el punto de no experimentar ningún conflicto interior y ser capaz de vivir en armonía con el mundo. Concretamente, unitivo hace referencia a la meta de muchas ramas y escuelas de *yoga*: alcanzar nuestra naturaleza esencial, el Yo (*atman*, *purusha*), al unirnos con él de forma consciente. Esta interpretación del *yoga* es característica en aquellas enseñanzas partidarias de una metafísica no dualista según la cual el Yo es la singular realidad última subyacente a todos los fenómenos.

En las escuelas dualistas prevalece una comprensión diferente, en particular en el *yoga darshana* («visión/sistema del *yoga*») de Patāñ-

jali, conocido también como raja yoga o yoga clásico. Para Patánjali, el proceso yóguico no significa la unión con la realidad última, sino una desunión (*viyoga*) o desconexión del yo individual. Pero el resultado final es el mismo, ya que cuando el practicante espiritual ha logrado trascender el ego, obtiene simultáneamente el Yo o Espíritu.

Entonces, ¿es el yoga una forma de religión o de misticismo? No es posible dar una respuesta simple a esta pregunta, porque la tradición del yoga es vasta y compleja e incluye numerosos enfoques, algunos de ellos incluso contradictorios entre sí al ser observados desde una perspectiva exterior. De ahí que abarque escuelas que propugnan la renuncia total (*samnyasa*) junto a otras que insisten en el adecuado cumplimiento de nuestros deberes mundanos (*karma*); escuelas que consideran que una desapasionada sabiduría (*jnana*) es el único medio para obtener la liberación espiritual y la autorrealización, frente a otras que elevan el amor y la devoción (*bhakti*) por encima de cualquier otro método; y, finalmente, escuelas partidarias de un complejo ritualismo al lado de otras que preconizan la senda de la espontaneidad sin ninguna clase de métodos (*sahaja*).

Algunas ramas y escuelas de yoga dan más importancia a la religiosidad, y ello implica elaboradas ceremonias, culto en los templos y una comunidad de seguidores; otras, más místicas, se centran en la renuncia y en la meditación individual. Quizá la palabra más adecuada para catalogarlas sea la de espiritualidad: el yoga es la expresión de la espiritualidad de la India, y sus ramas y escuelas comparten un origen común y una amplia historia de cinco milenios de antigüedad.

Del mismo modo que las ramas de un árbol están unidas a un único tronco, las diversas tendencias del yoga se hallan conectadas todas ellas a un tronco básico de ideas y prácticas. De hecho, la teoría y la práctica de las diferentes escuelas tienen muchos puntos en común, y en gran número de casos es sólo una ligera variación en el énfasis lo que distingue una escuela de otra. Incluso en una misma escuela existen diversidad de opiniones, ya que los maestros elaboran sus propias interpretaciones de las escrituras y de sus experiencias personales. El nexo de unión entre estas escuelas y ramas del yoga es su meta común, la realización del Yo.

Los maestros de yoga hablan de esta realización del Yo como de liberación (*moksha*, *mukti*, *apavarga*, *kaivalya*), despertar (*bodha*, *bodhana*, *bodhi*, *jagrat*), sabiduría (*jnana*, *vidya*, *prajna*), independencia-libertad (*svatantrya*), perfección (*siddhi*), o extinción (*nirvana*). Y denominan de numerosas formas la realidad última alcanzada por el adepto, entre ellas: Supremo (*para*), Yo Supremo (*parama-atman*), Objeto Supremo (*parama-artha*), Absoluto (*brahman*), Ser (*sat*), No-ser (*Asat*), Atención/Conciencia (*cit*, *citi*, *cetana*, *samvid*), Gran Gozo (*ananda*), Dios (*deva*), Diosa (*devi*), Señor (*ish*, *isha*, *ishvara*), Infinito (*ananta*), Lleno/Plenitud (*purna*, *purnata*), Vacío/Vacuidad (*shunya*, *shunyata*), Luz (*jyotis*, *prakasha*), Inmortalidad (*amritatva*, *amarata*) y No-nacido (*aja*).

Una visión panorámica de la historia del yoga

Nadie conoce con exactitud cuándo se inició la tradición del yoga. Lo que sí es cierto es que ya se consideraba remota en la época del *Bhagavad-Gita* (Canto del Venerable), la más popular de todas las escrituras del yoga, redactada hace alrededor de dos mil quinientos años. En el *Rig-Veda* arcaico (el Conocimiento de las Alabanzas), fuente del sagrado legado del hinduismo, ya es posible hallar testimonio de creencias y prácticas yóguicas. El *Rig-Veda*, formado por 1.028 himnos compuestos en sánscrito arcaico, recientemente se ha datado en el tercer milenio a.C., y puede que incluso se redactara en fecha anterior, hecho que lo convierte en el documento literario más antiguo escrito en lengua indoeuropea.

Los himnos védicos —la palabra *veda* significa «conocimiento»— son las creaciones inspiradas de los poetas videntes (*kavi*), cuya disciplina espiritual les hacía capaces de ver más allá de los cinco sentidos y de los límites sensoriales de la mente. Estos himnos son la esencia de sus experiencias visionarias, éxtasis y visiones místicas, que tradicionalmente han sido consideradas como revelación de la sabiduría. La totalidad de los sucesivos sabios y pensadores religiosos pertenecientes al hinduismo se fundamentaron en mayor o menor

grado en la revelación védica (*shruti*). Los que no lo hicieron, como el Buda Gautama y Vardhamana Mahavira, fundador del jainismo, fueron considerados una corriente aparte del hinduismo. El *Rig-Veda* es una de las cuatro colecciones de himnos védicos; las tres restantes son el *Yajur-Veda*, el *Sama-Veda* y el *Atharva-Veda*. Son las ricas depositarias de la temprana espiritualidad hindú, y se pueden considerar una forma del yoga arcaico.

En algunos de los utensilios de la civilización Indo-Sarasvati, que floreció en el norte de la India aproximadamente entre el 2800 y el 1900 a.C., también se halla representada una gran variedad de motivos yóguicos. Un creciente número de eruditos opina que la cultura reflejada en los himnos del *Rig-Veda*, el más antiguo de las cuatro colecciones védicas, es idéntica a la civilización Indo-Sarasvati, o tiene muchos puntos en común con ella. Mi obra *In Search of the Cradle of Civilization*, escrita en colaboración con Subhash Kak y David Frawley, contiene un análisis de las opiniones más recientes relacionadas con este importante tema histórico y describe la revolución que se está produciendo en los círculos académicos. Durante largo tiempo existía la creencia general de que la civilización védica sánscrito hablante había llegado a la India con anterioridad al 1500 a.C. y que se había impuesto a los nativos de habla dravidiana como resultado de su superior destreza y poderío militar. A partir del descubrimiento de la civilización Indo-Sarasvati —anteriormente denominada civilización Harappa o Indo— en el decenio de 1920 a 1930, los eruditos inmediatamente asumieron que los invasores ario-védicos habían sido los responsables de la destrucción de aquella civilización. Sencillamente, desplazaron la época de la invasión y la adelantaron aproximadamente al 1700 a.C.

Sin embargo, una nueva evidencia demuestra que la civilización Indo-Sarasvati ya había sufrido graves tribulaciones mucho antes. En particular el gran río Sarasvati, con cientos de pueblos a sus orillas y presumiblemente con varios asentamientos urbanos de importancia, había cesado de existir hacia el 1900 a.C. Es duro imaginar el sufrimiento humano que aquella tragedia causaría, probablemente provocada por impresionantes terremotos y desplazamientos tectónicos.

Pero la pérdida de lo que antes había sido el río más importante de la India no provocó el final de aquella civilización. Su centro fue trasladado desde el río Sarasvati, cuyo seco cauce se extiende ahora a lo largo del enorme desierto del Thar, a las fértiles orillas del Ganges. Allí experimentó un resurgimiento que dio origen a la familiar civilización hindú, descendiente directa de la temprana civilización védica.

Sin lugar a dudas puede afirmarse que los primeros inicios de la tradición del yoga se hallan en la práctica de los sacrificios rituales del pueblo védico, al que se deben tanto las imponentes ciudades de los ríos Indo y Sarasvati como los bellos y a menudo enigmáticos himnos védicos. Practicaban una espiritualidad que reconocía la conexión vital entre los reinos visibles e invisibles. A través de los rituales de los sacrificios (*yajna*) aspiraban a establecer, afirmar o fortalecer el vínculo interno con los poderes celestiales, con los dioses y diosas del panteón védico. Los asuntos terrenales debían ser conducidos bajo la luz del orden divino (*rita*) para que pudiesen prevalecer la armonía, la felicidad y la prosperidad.

En su búsqueda de la iluminación espiritual, los ario-védicos entendieron plenamente que más allá de la multiplicidad del mundo, y más allá de las diversas deidades, se hallaba una irreductible unidad, que denominaron el Único (*eka*). El sabio, declara uno de los himnos del *Rig-Veda* (1.164.46), habla de ello «de muchas maneras», clara indicación de que no eran primitivos politeístas, sino que apreciaban el lenguaje de la relatividad.

Para alcanzar aquella trascendental Singularidad, los bardos videntes, tal como expresa otro himno del *Rig-Veda* (X.101.2), armonizan sus visiones (*dhi*) y las hacen llegar hasta el «telar» de la existencia cósmica. Aquellos inspirados videntes compositores de himnos comparaban su sagrada misión con la de empuñar el arado (*yuga*), metáfora prefigurativa del posterior uso del término *yoga*, en su significado de dirigir o dominar los sentidos y la mente para conseguir un espacio interior plenamente sereno. Tentada por los indisciplinados sentidos, la mente, según indica un bardo védico, «revolotea como un pájaro de aquí para allá» (*Rig-Veda* X.33.2). Tan sólo en lo más profundo del corazón sereno puede hallarse la verdad libera-

dora, puesto que el corazón es la morada de lo divino, el punto de unión entre lo finito y lo infinito. Tal como afirma el *Rig-Veda* en una metáfora mística:

El universo entero se halla en vuestra casa, en el océano, en el corazón, en la vida. Que podamos alcanzar vuestra meliflua ola que llega a la orilla, la confluencia de las aguas (IV.58.11).

La «meliflua ola» es el nombre secreto de la mantequilla utilizada en la oblación védica y ofrecida al fuego no sólo por medio de un cazo, sino también por medio del alma humana en forma de plegarias, cantos de alabanza e inspiradas aspiraciones. El yoga arcaico de los vedas a menudo menciona el término *tapas*, que literalmente significa «calor» o «flujo» y se refiere al calor interno o energía que se produce mediante el ascetismo.

Este yoga abarca una historia de cinco milenios e incluso más. No obstante, como tradición espiritual completa, la palabra *yoga* posee aproximadamente dos milenios y medio de antigüedad. Más concretamente, la tradición del yoga cristalizó en la época del *Katha-Upanishad* (la Enseñanza Secreta de los Kathas), del *Bhagavad-Gita* y del *Shvetashvatara-Upanishad* (la Enseñanza Secreta del Caballo más Blanco). En el *Katha-Upanishad*, Yama, el dios de la muerte, presenta la tradición del yoga en los siguientes términos:

En efecto, lo bueno (*shreyas*) es diferente; lo placentero es diferente. Ambos, con sus diversos fines encadenan a la persona (*purusha*). De entre los dos es mejor optar por lo bueno. Pues quien escoge lo placentero no logra el propósito [de la vida].

Lo bueno y lo placentero son [relevantes] para el ser humano. Al considerar ambos aspectos, el sabio los distingue [con sumo cuidado]. El sabio escoge lo bueno por encima de lo placentero. El necio, [en su intento] de adquirir y acumular (*yoga-kshema*), escoge lo placentero.

Después de considerar [este asunto], tú, ¡oh Naciketas!, has rechazado los deseos placenteros que tan agradables parecían. No has seguido el camino de la riqueza, en el cual los humanos se hunden [como en un cenagal].

La ignorancia (*avidya*) y lo que se conoce como sabiduría (*vidya*) se hallan alejadas y son divergentes entre sí. Te considero, Naciketas,

deseoso de sabiduría, ya que gran número de deseos [menores] no han logrado distraerte.

Los necios, permaneciendo en la ignorancia y considerándose sabios y doctos, viven sumergidos en ella, como ciegos conducidos por otro ciego.

El tránsito (*samparaya*) [más allá de la muerte, hacia la realidad última] no es evidente al necio, despreocupado y obnubilado ante el atractivo de la riqueza. Al pensar «este mundo existe y no hay otro», cae de nuevo bajo mi poder [el de la muerte].

Muchos ni siquiera son capaces de escuchar que exista [la realidad última, el Yo], y muchos ni la conocen, aunque hayan oído hablar de ella. ¡Maravilloso el maestro, sabio es quien consigue alcanzarla! Maravilloso es aquel instruido por el sabio [el maestro conocedor del Yo].

Si una persona mediocre explica [el Ser Supremo], no podrá ser comprendido de forma apropiada, ya que lo describirá como una multiplicidad. Siendo inconcebible y más diminuto que lo más diminuto, no podrá entenderse a menos que sea explicado por otra persona [que realmente Lo conozca].

Pero no es mediante el razonamiento como puede alcanzarse la comprensión, mi más amado, sino [sólo] cuando quien lo explica es una persona que tiene un profundo conocimiento de Ello. Tú, leal a la verdad, la has alcanzado. Que podamos encontrar, Naciketas, un maestro como tú (1.2.1-9).

El joven llamado Naciketas es un símbolo para todos los practicantes seriamente interesados que, cansados de los atractivos terrenales, anhelan conocer la gloriosa Realidad, el Ser Supremo. Yama, dios de la muerte, es un símbolo del maestro espiritual (guru) que disipa la ególatra y ordinaria percepción del mundo del aspirante. Pero del mismo modo que la muerte es tan sólo un tránsito de un nivel de existencia a otro, tanto el Señor de la Muerte como todos los maestros espirituales que tras él van sucediéndose, son vías de entrada hacia una nueva comprensión y una nueva manera sagrada de vivir.

Según el autor anónimo del *Katha-Upanishad* (1.2.12), el sabio deja atrás tanto alegrías como sufrimientos y alcanza a Dios (*deva*) en lo más profundo de su corazón por medio de lo que se denomina *adhyatma-yoga*, el yoga de lo más íntimo de uno mismo. Esto es, la contemplación del Espíritu eterno, que implica la pacificación de la mente y de los sentidos. Sin embargo, paradójicamente, el Espíritu o Yo

no se puede alcanzar tan sólo mediante el esfuerzo. Como afirma el *Katha-Upanishad* (1.2.23), puede ser alcanzado «sólo por aquel a quien elija». En otras palabras, aquel que reciba esta gracia. El elemento de la gracia en el proceso yóguico es enfatizado por otras muchas personas doctas en la materia, y cumple un papel primordial en el bhakti yoga; se expresa por primera vez en el *Bhagavad-Gita*.

Este texto sagrado es la escritura referente al yoga más valorada en la India; Mahatma Gandhi, en tono reverente, se refería a ella como «Mi Madre». Está incluido en el *Mahabharata*, uno de los dos grandes relatos épicos nacionales de la India (el otro es el *Ramayana*, cuya espiritualidad raya en la categoría del ascetismo o *tapas*). El *Mahabharata* es la historia de la batalla entre dos antiguos clanes hindúes, los kurus y los pandavas. Su legendario autor, Vyasa, entrelaza todo género de enseñanzas espirituales en las extensas descripciones de los acontecimientos que conducen a la guerra, de la contienda, que dura dieciocho días, y de sus secuelas. El *Bhagavad-Gita* es un aleccionador episodio que tiene lugar en la mañana de la primera batalla, cuando Arjuna, uno de los príncipes pandava, se niega a luchar al vislumbrar a sus maestros y amigos entre las filas enemigas. Krishna, encarnación divina que le sirve como auriga, le alienta a cumplir su cometido como guerrero en la justa batalla, cuyo propósito es recuperar el legítimo reino y el orden moral. El *Bhagavad-Gita* es el diálogo mantenido entre ellos.

En el *Moksha-Dharma* (Enseñanzas de la Liberación), en una de las secciones del decimosegundo volumen del *Mahabharata*, también aparecen enseñanzas yóguicas. A semejanza de las enseñanzas del *Bhagavad-Gita*, han sido calificadas de yoga épico o yoga preclásico, y pertenecen a varios períodos que abarcan desde el 500 a.C. hasta, tal vez, el 100 d.C. Durante dicho espacio de tiempo se compusieron muchos de los Upanishad que contienen enseñanzas yóguicas. El *Shvetashvatara-Upanishad* y el *Maitrayaniya-Upanishad* son especialmente importantes.

La primera obra (I.3), cuyo curioso nombre se deriva, al parecer, de un título iniciático de un sabio desconocido, habla sobre la disciplina contemplativa (*dhyana-yoga*) mediante la cual se revela el po-

der del Dios oculto. Ese Dios es llamado el Señor (*isha*) que sostiene el universo. La disciplina yóguica recomendada trata de la recitación meditativa de la sílaba sagrada OM, una de las prácticas más antiguas del yoga. Tras serenar la mente, el iniciado puede experimentar algunas visiones internas. Pero éstas serán simplemente indicadoras y no deberán confundirse con la meta última de la realización del Yo o del Dios.

El camino yóguico es tratado de modo más sistemático en el *Maitrayaniya-Upanishad*, que contiene el siguiente pasaje:

Ésta es la norma para llevarla a cabo [la labor espiritual]: se afirma que el control de la respiración, la introspección, la meditación, la concentración, la investigación (*tarka*) y el éxtasis (*samadhi*) forman parte del yoga. Cuando por medio de todo ello se logra desarrollar la percepción interior, se ve al áureo Creador, el Señor, el Espíritu, la fuente de Brahma, y entonces el sabio, abandonando los conceptos de bueno y malo, mora en la unidad, en el Supremo Indestructible. De ahí que se haya dicho: «Así como los pájaros y ciervos no ocupan una montaña que arde, del mismo modo los defectos (*doshu*) nunca se instalarán en un conocedor del Absoluto (*brahman*)» (IV.18).

Hacia el final de este período de evolución del yoga o algo más tarde, tal vez hacia el 200 d.C., emergió el yoga clásico. Fue codificado por Patáñjali en su famoso *Yoga-Sutra* (Aforismos de Yoga) y se convirtió en el sistema filosófico por excelencia. Se han escrito numerosos comentarios sánscritos sobre dicha obra, que consiste en no más de 195 (o, en algunas ediciones, 196) escuetos aforismos (*sutra*). El comentario más antiguo y valioso, atribuido a Vyasa (nombre que significa «compilador»), es el *Yoga-Bhashya* (Comentarios sobre yoga).

Además del yoga clásico, existieron otras muchas escuelas yóguicas en el período que sucedió a Patáñjali. Mientras que el yoga clásico propugnaba una filosofía dualista (distinguiendo entre espíritu y materia), casi todas las otras escuelas yóguicas defendían la metafísica no dualista (*advaita*) instalada en la India desde tiempos remotos. Por lo general, al referirse a ella se hace bajo el apelativo de yoga posclásico.

Las enseñanzas yóguicas no dualistas pueden hallarse, por ejemplo, en los puranas, compilaciones enciclopédicas que contienen gran cantidad de información religiosa y metafísica. La tradición habla de dieciocho puranas mayores y de gran número de puranas menores, aunque la cifra actual sea mucho mayor, y cada una de estas escrituras sánscritas incluye una explicación más o menos detallada del camino espiritual. La obra más conocida de este género es el *Bhagavata-Purana*, que contiene las leyendas de Krisna y otros muchos temas. Fue compuesta hacia el siglo x d.C. El nombre *purana* significa «antiguo» y pone en evidencia el hecho de que el legado puránico se remonta a una época muy temprana. En el *Atharva-Veda* (II.7.24), compuesto aproximadamente hace cuatro mil años, se menciona por primera vez un purana, pero las obras puránicas que hoy conocemos son creaciones de una era mucho más tardía.

Un purana similar a la obra del siglo x es el bello, imaginativo y poético *Yoga-Vasishtha*, que comprende no menos de 30.000 estrofas. La escritura divulga el jnana yoga no dualista, que se desarrolla en siete etapas. La etapa más elevada se denomina *turya-ga* o «morar en el Cuarto»; el Cuarto es el Yo trascendental más allá de las tres etapas de conciencia: estado de vigilia, sueño y sueño profundo.

Otra mina del conocimiento yóguico es la colección de escrituras conocidas como tantras (redes), pertenecientes a la tradición del shaktismo (o culto a Shakti). Personifican las enseñanzas esotéricas del tantrismo, tema que se tratará con más detalle en el capítulo 11. La palabra *shakti* significa «poder» y se refiere a la energía espiritual —visualizada como una diosa— inseparable del universo manifiesto. La finalidad del tantrismo es conseguir esta energía-diosa mediante el proceso yóguico. Algunos entendidos en la materia identifican 192 tantras, de los cuales los más conocidos son el *Kula-Arnava-Tantra* (Tantra del océano Kula) y el *Mahanirvana-Tantra* (Tantra de la Gran Extinción). Existen también numerosos tantras budistas, escritos en sánscrito y tibetano.

El yoga es también parte integral del sivaísmo (culto a Siva), tal como aparece en los agamas (tradiciones), de los que se afirma que son veintiocho en total, aunque se conocen alrededor de doscientos.

Por otra parte, los *samhitas* (compendios) de visnuismo (culto a Visnú) contienen también enseñanzas yóguicas. La tradición reconoce 108 *samhitas*, pero cierto erudito ha reunido una lista de 215 y estima que su número original era incluso más elevado. Estos *tantras*, *agamas* y *samhitas* forman parte de una vasta literatura relevante para el estudio del yoga, pero apenas investigada.

Un importante desarrollo del yoga, que emergió bajo la influencia del tantrismo, es el *hatha yoga* (yoga de la fuerza), que posee sus propias escrituras. La creación del *hatha yoga* está íntimamente conectada con el nombre del semilegendario maestro *Gorakshanatha* (en hindi, *Gorakhnath*), que posiblemente vivió durante el siglo xi d.C. Se le atribuye la autoría de numerosos textos sánscritos, pero éstos parecen haber subsistido únicamente en fragmentos y citas de obras posteriores. Los textos más importantes sobre *hatha yoga* son el *Hatha-Yoga-Pradipika* (Luz sobre el Yoga de la Fuerza), el *Gheranda-Samhita* (Compendio de Gheranda) y el *Shiva-Samhita* (Compendio de Siva). La primera de las obras mencionadas es la más antigua, escrita alrededor del siglo xiv d.C.

Además de esta copiosa literatura sánscrita sobre yoga, existen muchos textos yóguicos en lenguas vernáculas, en especial en tamil. Hay que mencionar, en particular, las poéticas composiciones de los *alvars*, hindúes del sur (que rendían culto a Visnú), y los sesenta y tres *nayanmars* (que rendían culto a Siva). Sus bellas composiciones, que tratan sobre su sincera devoción hacia Dios y el vivo anhelo de unirse a Él, son un puntal del *bhakti yoga* del sur de la India. Quizá la obra más importante en tamil sobre yoga sea el *Tirumandiram* (Palabra sagrada) de Tirumular, autor cuya vida se remonta a los siglos v o vi d.C. La literatura tamil sobre yoga apenas ha sido estudiada, a pesar de contener una importante y fascinante información complementaria de las escrituras sánscritas.

La historia y la literatura sobre el yoga se extienden a través de muchas tradiciones del hinduismo. En las tradiciones independientes del budismo y del jainismo pueden hallarse también diversos enfoques yóguicos. En realidad, el «Noble Óctuple Sendero» de Buda representa una forma temprana de yoga no védico. Ha existido una

intensa ósmosis entre hinduismo, budismo y jainismo, las tres grandes tradiciones y cultos espirituales de la India. Todo ello ha originado uno de los patrimonios más multicolores y complejos del mundo.

Esta perspectiva general ha sido poco más que una breve reseña. En mi próxima obra, *The Yoga Tradition*,¹ se podrá hallar un estudio más detallado sobre la historia del yoga y su literatura.