

# HISTORIA DEL YOGA I

Javier Ruiz Calderón (Śaṅkara)

*Om*

*Om Amriteśvaryai namaḥ x 3*

*Lokaḥ samastaḥ sukhino bhavantu x 3*

*Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ*

*Om śrī gurubhyo namaḥ*

*Hariḥ Om*

- Estudioso y practicante. Maestros: Svāmī Kṛṣṇānanda, Ammā.

## I. INTRODUCCIÓN

### 1. *Qué es el yoga tradicional*

- *Samsāra*: la existencia cíclica: insatisfacción < apego < ignorancia (*avidyā*) de nuestra naturaleza espiritual. Acción > *samskāra* (impresión inconsciente) > *vāsanā* (tendencia latente; hábito). (Ley del *karman*, reencarnación: no esenciales hoy)

- Liberación de la ignorancia > desapego > ecuanimidad, libertad.

- En sentido estricto: caminos (hinduistas, budistas, jainistas...) de liberación (*mārgas*) que insisten en autocontrol psicofísico y concentración mental: yoga clásico, tántricos. (YOGA 1)

- *Yoga* en sentido amplio: cualquier camino hinduista hacia la liberación: devoción, conocimiento, meditación, acción... = espiritualidad hinduista. (YOGA 2)

### 2. *Etapas de la tradición del yoga (YOGA 2)*

a) Yoga preclásico: *upaniṣads* (ss.VII-III a.C. –todas fechas aproximadas–); yoga épico (Mahābhārata, Rāmāyaṇa; IV a.C.-IV d.C), sobre todo *Bhagavadgītā* (s.II a.C)

b) Yoga clásico: *Yogasūtras* de Patañjali (s.II d.C.) y sus comentarios; sobre todo el *Yogabhāṣya* de Vyāsa.

c) Yoga postclásico:

+ *Vedānta*: Basado en *upaniṣads*. *Brahmasūtras* (s.IV d.C.). Diversas escuelas; más conocidas, *advaita vedānta* (ved. adualista): Śaṅkarācārya (s.VII d.C.); *viśiṣṭādvaita* (adualista con diferencias) de Rāmānuja (s. X); *dvaita* (dualista) de Mādhva (s. XII).

+ *Purāṇas* (desde II d.C; 18 principales; más popular hoy, *Śrīmad Bhāgavata Purāṇa*); *tantras* (desde VI d.C) y diversas corrientes “sectarias”: *śaivas* (ej. *nāths*, Śaivismo de Cachemira), *vaiṣṇavas*, *śāktas*, etc.

### *Bibliografía general*

#### *a) Hinduismo*

Flood, G., 2008, *El hinduismo*, Madrid, Akal. (Completo y competente)

Ruiz Calderón, J., 2008, Breve historia del hinduismo. De los Vedas al siglo XXI, Madrid, Biblioteca Nueva. (Informativo, claro)

#### *b) Filosofía hinduista*

- Glaserapp, H. von, 2007, *La filosofía de la India*, Madrid, Biblioteca Nueva. (Muy completo)
- Mahadevan, T. M. P., 1991, *Invitación a la filosofía de la India*, México, FCE. (Muy claro el hinduismo; lo demás, simplificado)
- Tola, F., y Dragonetti, C., 2008, *Filosofía de la India. Del Veda al Vedanta. El sistema Samkhya*, Barcelona, Kairós. (Expone y compara con filosofía occidental vedas, upanişads, vedānta y sus escuelas y sāmkhya)
- c) Yoga
- Eliade, M., 1998<sup>2</sup>, *El yoga. Inmortalidad y libertad*, México, FCE. (Obra clásica)
- Feuerstein, G., 2013, *La tradición del yoga. Historia, literatura, filosofía y práctica*, Bna., Herder, 876 págs. (Enciclopédico, 20 textos traducidos, trata todos los temas a fondo excepto el yoga contemporáneo)
- Offroy Arranz, Jose Antonio, 1999-, [www.yoga-darshana.com](http://www.yoga-darshana.com) (Web con materiales útiles: textos, artículos, glosario... bibliografía muy mediocre)

## II. LAS UPANIŞAD

### *1. El hinduismo antes de las upanişad*

- a) *Entrada de los arios en la India*: Asia Central c. 2000 a.C. Europa, Indoiranios, Indoarios. NO India 1500-1000 a.C. Vencen a nativos. (Civilización del Indo extinta. Plenitud 2300-1700 a.C. Ciudades. Especulaciones: "protośiva", yoga, etc.)
- b) *Los vedas*: 1300-300 a.C. 4 vedas: ṛg, sāma, yajur, atharva vedas. Cada uno 4 partes: 1) *saṃhitās* (himnos), 2) *brāhmaṇas* (textos rituales), 3) *āraṇyakas* (interiorización), 4) *upanişads* (metafísica y mística).
- c) *Las saṃhitās ("colecciones")*: *Rg veda*: 1028 himnos. Principal. "Vedismo" (1300-900 a.C.). *Sāma veda*: Cantos para el sacrificio; *Yajur veda*: Fórmulas sacrificiales; *Atharva veda*: Encantamientos.
- d) *Mitología védica*: Tierra, cielo y atmósfera. Cosmogonías. Dioses y demonios personifican fuerzas y rigen partes del cosmos. Dioses principales: Indra (guerrero, rayo); Agni (mediador con dioses); Soma (bebida estimulante)...
- e) *Escatología*: Imprecisa. Predomina existencia *post mortem* indiferenciada.
- f) *Culto*: Sacrificios en el fuego a los dioses de productos animales, vegetales, soma.
- g) *Hacia la unidad*: Idea de que los dioses son aspectos de una divinidad única. Himnos "especulativos": hacia fundamento único de todo.
- h) *Expansión, asentamiento y adaptación de los arios (900-600 a.C.)*: Cuenca del Ganges. Sedentarios. Reinos. Guerrear. Nace sistema de castas hereditarias: nobles, sacerdotes, pueblo llano, siervos.
- i) *"Brahmanismo" ritualista*: Importancia de sacerdotes (*brāhmaṇas*), poseedores del *brahman* (palabra sagrada sacrificial). Sacrificio gobierna todo, incluidos dioses. Origen y medio de orden cósmico (*rta*). *Brāhmaṇas* (textos): mitos e instrucciones para los sacrificios.

j) *Clases de sacrificios*: Públicos (ocasionales, cíclicos, sacrificio del caballo) / privados (fuego del hogar).

k) *Unificación, interiorización*: Hacia poder-fundamento único del universo. ¿*Brahman?* *Āraṇyakas* ("Libros del bosque"): Interiorización del ritual, comienzos de meditación.

#### *Bibliografía*

Sevilla, Martín, 2003, *Conjuros mágicos del Atharvaveda*, Oviedo, Servicio de Publicaciones de la Universidad de Oviedo.

Villar Liébana, F., 1975, *Himnos védicos*, Madrid, Editora Nacional (ed. más reciente: 2002, Barcelona, RBA Coleccionables) (Traducción de unos 150 himnos, con buena introducción y notas)

### **2. Contexto de las upaniṣad**

- 700-300 a.C.: Asentamiento, adaptación. Monzón: Concepción cíclica (no lineal) del tiempo. Urbanización: pequeña burguesía: personalización-interiorización de la religión ("tiempo eje" de Jaspers; religiones de salvación): insuficiencia del ritualismo. Conciencia de finitud. Búsqueda de liberación, estabilidad. Religiosidad "mística" (no "profética"). "Renuncia" al mundo (tradición de los *śramaṇas*).

- Corrientes heterodoxas: budismo, jainismo. Ortodoxas: recogidas en las *upaniṣad*.

- Pueblo común sigue siendo politeísta y ritualista.

### **3. Las upaniṣad**

- Textos heterogéneos sobre la realidad, la esclavitud y la liberación. Diálogos de ascetas, dioses y demonios, sacerdotes, reyes, mujeres...

- *Upa-ni-sad*: "cerca – bajo – sentado" (del maestro).

- Clasificación (108 principales):

1) Védicas o clásicas:

1a) Antiguas (c. ss. VII-V a.C.; restos de ritualismo, en prosa, *jñāna yoga* -- sabiduría--): *Bṛhadāraṇyaka*, *Chāndogya*, *Taittirīya*, *Aitareya*, *Kauṣītaki*, parte en prosa de *Kena*. *Jñāna yoga* (sabiduría)

1b) Intermedias (c. ss. V-III a.C.; sin ritualismo, en verso/prosa, se desarrollan *sāṃkhya-yoga* y *bhakti* --devoción--): parte en verso de *Kena*, *Kaṭha*, *Īśa*, *Śvetāśvatara*, *Muṇḍaka*, *Praśna*, *Māṇḍūkya*, (*Maitri*)

2) Tardías: épocas clásica, medieval y moderna. Diversas clases: *Samanya vedānta upaniṣads*, *saṃnyāsa ups.*, *yoga ups.*, *vaiṣṇava ups.*, *śaiva ups.*...

### **4. Las doctrinas upaniṣádicas**

1) La esclavitud (*saṃsāra*): insatisfacción, apego, ignorancia del *ātman* (uno mismo), acción... Ley del *karma* y reencarnación: orden cósmico-moral; pero injusticias aparentes: pervivencia y supervivencia del alma, reencarnación. Acciones determinan circunstancias futuras.

2) Naturaleza del *brahman*: es el origen y el fundamento de todo; está en todo; todo está en él; lo es todo; es lo más pequeño y lo más grande; es lo Absoluto, no es nada relativo; es el Señor de todo (atributos personales van aumentando); el sujeto único e

incognoscible; “tú eres Eso”: “yo soy el *brahman*” (identidad *ātman* – *brahman*).

3) Práctica espiritual: ascesis purificadora y conocimiento liberador; la liberación: sabiduría, ecuanimidad y libertad.

"Todo esto es el *brahman*" (*Chānd. up.* III.14)

“1. "Todo este universo es realmente el *brahman*. Estando en calma, hay que adorarlo como aquello de lo que todo surge, en lo que todo se disuelve, en lo que todo respira. Ahora bien: la persona está hecha de voluntad. Según sea su voluntad en este mundo, así se volverá al salir de él. Dé forma, pues, la persona a su voluntad.

2. "El que está hecho de mente, cuyo cuerpo es la fuerza vital, cuya forma es la luz, cuyo pensamiento es la verdad, cuyo *ātman* es el espacio, que contiene todas las acciones, todos los deseos, todos los olores, todos los sabores, el que abarca todo este universo, el que no habla ni se preocupa,

3. "ese es mi *ātman*, que está en mi corazón, más pequeño que un grano de arroz, o de cebada, o de mostaza, o de mijo, o que el germen de un grano de mijo; es mi *ātman*, que está en mi corazón, más grande que la tierra, más grande que la atmósfera, más grande que el cielo, más grande que estos mundos.

4. "El que contiene todas las acciones, todos los deseos, todos los sabores, el que abarca todo este universo, el que no habla ni se preocupa: ese es mi *Atman*, que está en mi corazón. Ese es el *brahman*. En él entraré cuando salga de aquí. El que crea esto nunca tendrá más dudas". Esto dijo Śāndilya, sí, Śāndilya”.

### **Bibliografía**

Agud, A., Rubio, F., 2000, *La ciencia del brahman. Once upanisads antiguas*, Madrid, Trota. (Más filológicamente crítico)

Ilárraz, F. G. y Pujol, O., 2003, *La sabiduría del bosque. Antología de las principales upanisads*, Madrid, Trota. (De 13 *upanisads*. Más simpatizante)

Palma, D. de, 1997<sup>2</sup>, *Upanishads*, Madrid, Siruela. (4 *upanisads* antiguas. La edición más sencilla y clara)

## **III. EL ADVAITA VEDĀNTA**

### **a) El vedānta**

- *Veda* + *anta* = “final del veda”: las *upanisads*. *Darśana* (“punto de vista”) basado en ellas. *Pūrva* / *uttara mīmāṃsā* (investigación anterior / posterior): *karmakāṇḍa* (el *dharma* o acción correcta) / *jñānakāṇḍa* (conocimiento del *brahman*): satisfacción de deseos / liberación.

- 3 fases:

1) Asistemática: *upanisads* (y *Bhagavadgītā*)

2) Sistemática: *Brahmasūtras* (“aforismos sobre el *brahman*”)

3) Escolástica: diferentes interpretaciones posteriores de esas tres obras (la “triple base” o *prasthānatraya*): varias escuelas: *advaita* (adualista, Śaṅkarācārya, s. VIII), *viśiṣṭādvaita* (adualista con diferencias, Rāmānuja, s. XI), *dvaita* (dualista, Mādhva, s.

XIII)...

### **b) Los Brahmasūtras**

- O *Vedāntasūtras* (primeros siglos era xna.), de Bādarāyaṇa (identificado con el mítico Vyāsa).
- 555 *sūtras* (aforismos), divididos en 4 libros (*adhyāyas*) con 4 capítulos (*pādas*) cada uno.
- Libro I (*samanvaya*, “coordinación”): El principal. Intenta conciliar doctrinas upaniśádicas sobre el *brahman*.
- Libro II (*avirodha*, “coherencia”): Refuta otras doctrinas. *Brahman* es la causa material y eficiente del mundo. Lo crea por *līlā* (juego).
- Libro III (*sādhana*, “práctica espiritual”): el individuo (*jīva*) y la reencarnación. El método para lograr el conocimiento de la identidad con *brahman*.
- Libro IV (*phala*, “resultado”): de la práctica espiritual. El liberado en vida. La vida después de la muerte: reencarnación (ignorantes) / liberación gradual (devotos) o inmediata (sabios).
- No se entienden muy bien > muchos comentarios y subcomentarios distintos. Pero más bien una teología de la identidad en la diferencia como la de Rāmānuja).

### **c) Advaita**

- *A + dvaita*: adualidad: no “dualidades” (diferencias ni alteridades); no “monismo”: *upaniśads*, *advaitavedānta*, *Yogavāsiṣṭha*, “śaivismo de Cachemira”..., budismo *madhyamaka*, *yogācāra*, zen..., taoísmo, neoplatonismo, Spinoza, Ibn Arabi...

### **d) Advaita vedānta: historia**

- *Māṇḍūkya-kārikā* de Gauḍapāda (s. VII d.C.). Influencia budista.
- Śaṅkarācārya (s. VIII): Muchas obras atribuidas; seguras: Comentarios (*bhāṣya*) de *Brahmasūtras* y *Bṛhadāraṇyaka* y *Taittirīya ups.*; *Upadeśasāhasrī*.
- La escuela: diversas corrientes; puro / combinado con *bhakti*, *yoga*, *tantra*, etc. Comentarios, subcomentarios, obras originales, etc. Hasta hoy: Svāmī Dayānanda.
- Principales maestros adualistas contemporáneos: Rāmaṇa Mahārṣi, Nisargadatta.
- “Neovedanta”: combinado con creencias de la modernidad occidental. Desde Sv. Vivekānanda.

### **e) Advaita vedānta: teoría de la realidad**

- Presupone lo expuesto en las *upaniśads*.
- Ideas mayoritarias en la escuela. Presentación vedántica, no sistemática: camino de liberación, solo incidentalmente filosofía (descripción de lo real).

#### *a) ¿Quién soy yo?*

- No soy:

1. El cuerpo físico: a) Envoltura (*kośa*) “de alimento”
2. El cuerpo sutil: b) Envoltura vital: fuerza vital (*prāṇa*) y órganos de acción  
c) Envoltura deliberadora: sentidos y función deliberadora de la mente  
(*manas*)

d) Envoltura determinadora: sentidos y función determinadora de la mente (*buddhi*)

3: El cuerpo causal: e) Envoltura “de felicidad”: la ignorancia (*avidyā*)

+ Los tres niveles del individuo (*jīva*) son objetos percibidos por mí; “míos”, no “yo”.

+ Son pasajeros: aparecen y desaparecen (tres estados de conciencia: vigilia, soñar, dormir).

- Soy: el sujeto de todos esos objetos; el testigo de los tres estados. Características:

a) *Sat*: real (en todo momento). Todo lo demás es *asat* o, más exactamente, *mithyā* (falso, relativo): *anirvacanīya* (indescriptible como real o irreal).

b) *Cit*: conciencia. Conexión sujeto – objeto presupone algo más amplio que los abarque: la Conciencia Pura.

c) *Ananda*: felicidad, perfección.

- Luego: “tú eres el *brahman*” (*tattvamasi*); “soy el *brahman*” (*ahaṃ brahmāsmi*).

b) *El brahman*

- *Brahman*: la causa (material) de todo. “*Sarvaṃ brahmamayaṃ*”

- El mundo (*jagat*): “*sarvaṃ khalvidaṃ brahma*” (todo esto es, en verdad, el *brahman*): no hay mundo aparte del *brahman*. Solo existe el *brahman*.

- Aparente pluralidad, falsa (*mithyā*: relativa). Lo (absolutamente) real es que no hay diferencias: ni 1) externas entre realidades de la misma 2) o distintas clases ni 3) internas (todo/partes). El *brahman* es infinito y simple (indivisible).

c) *Dios (Īśvara) y su “magia” (māyā)*

- El *brahman* es sin atributos relativos (*nirguṇa*); pensado desde el mundo, como su fundamento, con atributos (*saguṇa*): Dios (Īśvara, “el Señor”): creador, conservador, destructor; omnipresente, omnipotente, omnisciente.

- Dios lo hace todo por medio de su *māyā*: poder creativo, “magia”. A menudo: “ilusión cósmica”. Causa de la aparente multiplicidad mundana. Sinónimo de ignorancia (*avidyā*, más usado por Śaṅkara).

d) *Verdad inferior y superior*

- El individuo (*jīva*) vive en el mundo material (*jagat*) cuyo fundamento es Dios (Īśvara): esta es la verdad relativa o inferior; la verdad superior es que solo existe el *brahman* y yo soy el *brahman*.

- Resumen: *brahma satyaṃ jaganmithyā jivo brahmaiva nāparaḥ* (“el *brahman* es lo verdadero, el mundo es falso y el individuo no es distinto del *brahman*”).

### **f) Advaita vedānta: práctica espiritual y liberación**

a) Cuatro requisitos para poder adquirir el conocimiento liberador (*jñāna*):

1. Discernimiento Real / irreal

2. Desapego de lo irreal

3. 6 virtudes: control de la mente, de los órganos, fortaleza, renuncia (solo acción dhármica), fe, centramiento

4. Anhelos de liberación

b) “Purificación” de la mente mediante *karman* (cumplir el *dharma*; *karmayoga*) y *upāsana* (concentración; *bhaktiyoga*, *aṣṭāṅgayoga*, *haṭhayoga*): para obtener o fortalecer los “cuatro requisitos”.

c) Adquisición del conocimiento solo mediante *jñāna*. No acción, no medio, no práctica. Método: estudio de las escrituras con maestro instalado en el Conocimiento (*jñānayoga*). Instrumento de conocimiento (*pramāṇa*): testimonio verbal (*śabda*) (Otros: percepción, inferencia, comparación, postulación –de algo desconocido a partir de algo conocido–, no aprehensión). 3 fases: 1) oír, 2) reflexionar (para comprender) y 3) meditar (para asimilar lo comprendido).

d) Resultado: *jīvanmukti* (liberación en vida). Instalarse establemente en el conocimiento directo de la identidad *ātman – brahman*. Consecuencias: desapego, serenidad, felicidad, libertad, bondad. Trascendencia del *karman* acumulado (*saṃcita*) y del presente con efectos futuros (*kriyamāṇa*); pero hay que experimentar el ya empezado a fructificar (*prārabhda*). Cuando muere, no vuelve a reencarnarse.

### ***Nirvāṇa ṣaṭakam* : “Seis estrofas sobre la liberación” (B+)**

**1. mano-bhuddhyahaṃkāra-cittāni nāham, na ca śrotra-jihve na ca ghrāna-netre, na ca vyoma bhūmir na tejo na vāyuś, cidānanda-rūpaḥ śivo’haṃ sivo’ham (× 2).**

“No soy la mente, el intelecto, el sentido de yo ni la memoria; ni el oído, ni el gusto, ni el olfato ni la vista; ni el espacio o la tierra, el fuego o el aire. Soy la Conciencia y la Felicidad. ¡Soy Śiva! ¡Soy Śiva!”

**2. na ca prāṇa-saṃjño na vai pañca-vāyur, na vā sapta-dhātur na vā pañca-kośaḥ, na vāk-pāṇi-pādaṃ na copastha-pāyū, cidānanda-rūpaḥ śivo’haṃ sivo’ham (× 2).**

“No soy el aliento vital ni los cinco aires; ni los siete componentes del cuerpo, ni las cinco envolturas (del *ātman*); no soy el habla, las manos, los pies, el ano ni el sexo. Soy la Conciencia y la Felicidad. ¡Soy Śiva! ¡Soy Śiva!”

**3. na me dveṣarāgau na me lobhamohau, mado naiva me naiva mātsarya-bhāvaḥ, na dharmo na cārtho na kāmo na mokśaś, cidānanda-rūpaḥ śivo’haṃ sivo’ham (× 2).**

“No tengo aversión ni pasión. No tengo codicia ni engaño. Carezco de orgullo y de envidia. (Para mí) no hay ni deber, ni riqueza, ni placer, ni liberación. Soy la Conciencia y la Felicidad. ¡Soy Śiva! ¡Soy Śiva!”

**4. na puṇyaṃ na pāpaṃ na saukhyaṃ na duḥkhaṃ, na mantro na tīrthaṃ na vedā na yajñāḥ, ahaṃ bhojanaṃ naiva bhojyaṃ na bhoktā, cidānanda-rūpaḥ śivo’haṃ sivo’ham (× 2).**

“No tengo ni méritos ni deméritos, ni placer ni dolor. Para mí no hay ni *mantras* ni lugares sagrados, ni Vedas ni sacrificios. No soy ni el que experimenta, ni lo experimentado ni la experiencia. Soy la Conciencia y la Felicidad. ¡Soy Śiva! ¡Soy Śiva!”

**5. na mṛtyur na śaṅkā na me jāti-bhedaḥ, pitā naiva me naiva mātā ca janma, na bandhur na mitraṃ gurur naiva śiṣyaś, cidānanda-rūpaḥ śivo’haṃ sivo’ham (× 2).**

“Para mí no hay muerte, duda ni distinciones de casta. No tengo ni padre, ni madre ni nacimiento. No soy ni pariente, ni amigo, ni maestro ni discípulo. Soy la Conciencia y la Felicidad. ¡Soy Śiva! ¡Soy Śiva!”

**6. ahaṃ nirvikalpo nirākāra-rupo, vibhutvācca sarvatra sarvendriyāṇām, na cāsaṅgataṃ naiva muktir na meyaś, cidānanda-rūpaḥ śivo’haṃ sivo’ham (× 2).**

“No tengo ni distinciones ni forma. Soy omnipresente, pero trasciendo todos los sentidos. Para mí no hay ni desapego, ni liberación ni nada que pueda medirse. Soy la Conciencia y la Felicidad. ¡Soy Śiva! ¡Soy Śiva!”

### **Bibliografía selecta**

#### *a) Las “tres bases” (excepto upanisad)*

Palma, D. de., (ed.), 1997, *Bâdarâyana: Brahma Sûtras*, Madrid - Varanasi, Índica - Etnos. (Traducción basada en comentarios *viśiṣṭâdvaita*)

Tola, F., 2000, *Bhagavad Gita. El Canto del Señor*, Madrid, Biblioteca Nueva. (Traducción castellana directa más aceptable de la *Gītā*)

#### *b) A dualismo*

Loy, D., 1999, *No-dualidad*, Barcelona, Kairós. (Comparación de los adualismos orientales)

#### *c) Advaita vedānta: textos clásicos*

Ruiz Calderón, J. (ed.), 2009, *Vedāntasara. La esencia del Vedānta*, Madrid, Trotta. (Edición comentada del manual más empleado en la India)

Śaṅkara, 2009, *ātmabodha . El conocimiento del ātman*, Trad. de A. Ruiz y M. Peralta, Ed. y notas de L. Villegas, Barcelona, Vāc ([www.devavani.org](http://www.devavani.org)). (Traducción con análisis lingüístico palabra por palabra)

#### *d) Advaita vedānta: introducciones*

Dayananda, Sw., 2013, *Tattvabodhah*, Chennai, Arsha Vidya. (Extenso comentario de un texto elemental de *advaita vedānta*; en inglés)

Shankaracharya, Sri, 1999<sup>3</sup>, *La ciencia del autoconocimiento*, Buenos Aires, Hastinapura. (Introducción de Svāmī Nikhilānanda + *Ātmabodha* y poemas devocionales atribuidos a Śaṅkara. Trad. del inglés)

Sharma, A., 2013, *Vedānta Advaita. Una introducción*, Barcelona, Kairós. (Claro y competente. Enfoques escritural, racional y experiencial)

