

# EL YOGA Y SU HISTORIA

Javier Ruiz Calderón. 22.7.15

## 1. *El yoga tradicional*

- YOGA 1: cualquier camino de liberación de la ignorancia-apego-sufrimiento (=espiritualidad hinduista). YOGA 2: los basados en autocontrol y concentración.

## 2. *Etapas de la tradición del yoga (YOGA 1)*

- a) Yoga preclásico: *upaniṣads* (VII-III a.C); yoga épico, sobre todo *Bhagavadgītā* (II a.C)
- b) Yoga clásico: *Yogasūtras* de Patañjali (s.II d.C.)
- c) Yoga postclásico: *Vedānta*, *purāṇas*, *tantras* y diversas corrientes “sectarias”.

## 3. *Yoga del conocimiento (jñāna yoga)*

- *Upaniṣads*, etc.
- El *brahman* (lo Absoluto) no dual; es todo; yo soy Eso.
- Sufrimiento por ignorancia de identidad, esclavitud. Liberación por conocimiento.

## 4. *Yoga de la concentración. El yoga clásico (rāja yoga, aṣṭāṅga yoga)*

- Control de la mente > conocimiento liberador. Ya en *upaniṣads* y *Gītā*
- *Yogasūtras*: *Aforismos sobre el yoga*
- Dualismo espíritu/materia + Dios inactivo.
- Esclavitud: confusión espíritu-materia. Liberación por discernimiento.
- Yoga: “aquietamiento de los procesos mentales”. Facilita discernimiento.
- 8 etapas: abstinencias, disciplinas, postura, control de la respiración, abstracción, concentración, meditación, absorción.

## 5. *Yoga de la devoción (bhakti yoga)*

- Sobre todo desde la *Gītā*.
- Concepción personal de lo divino. Lo más extendido: almas y mundo existen *en* Dios.
- La "deidad elegida".
- Devoción: entrega confiada y amorosa.
- Oración, cantos, adoración (*pūjā*) (en imágenes, interiormente, en todos los seres)... Sobre todo: recuerdo (*mantras*).

## 6. *Yoga de la acción (karma yoga)*

- La *Bhagavadgītā*
- Acción desinteresada: cumplir el propio *dharma* renunciando a los frutos.
- Basado en sabiduría, concentración o devoción.

## 7. *Tantra y haṭha yoga*

- *Tantra* (desde VI d.C.) hinduista: Filosofía: realidad orgánica bipolar: masculino/femenino. “Fisiología sutil”. Práctica: apoyarse en naturaleza para trascenderla. Transgresiones.
- *Haṭha yoga* (desde X d.C.): control del cuerpo facilita control de la mente: posturas, limpiezas, control de respiración, contracciones, meditación. Camino completo por sí mismo.

## 8. El yoga contemporáneo

### a) Como camino espiritual (YOGA 1-2)

- Śrī Rāmakṛṣṇa (1836-1886): pluralismo , tolerancia.
- Svāmī Vivekānanda (1862-1902), neohinduismo o neovedānta con influencia occidental: combina racionalidad occidental y espiritualidad oriental. Los cuatro yogas, combinación. Servicio social como yoga.
- Śrī Aurobindo (1872-1950): Gran sistema filosófico. “Yoga integral”: cuatro yogas + *tantra*.
- Ramaṇa Mahārṣi (1879-1950): Autoindagación: ¿Quién soy yo?
- Sv. Śivānanda (1887-1963): Cuatro yogas + *haṭha yoga*.
- Mātā Amṛtānandamayī (Amma) (1953-): *Darśan* (abrazo). Giras. *Sevā* (servicio desinteresado). Obra social. ([www.amma-spain.org](http://www.amma-spain.org))

### b) El yoga “moderno” (YOGA 3)

- Desde 1920: “clases”. Combinan técnicas del yoga tradicional con gimnasia. Finalidad espiritual o no.
- Krishnamacharya (1888-1989): El más influyente. Discípulos: Pattabhi Jois (1915-2009): *Aṣṭāṅga (vinyāsa) yoga*: series fijas, *yoga* muy dinámico. Iyengar (1918-2014): *āsanas*. Desikachar (1938-): Hijo. *Viniyoga*: adaptación.
- La tradición de Śivānanda: Enfoque espiritual. YOGA 3: Svāmī Viṣṇudevānanda (1927-1993): TTCs. Svāmī Satyānanda (1923-2009): Tántrico. Bihar School of Yoga.
- Yogi Bhajan (1929-2004): *Kundalini yoga*. Sikh. Tántrico. “Nueva era”. ONG.

### Bibliografía selecta en castellano

- Amritaswarupananda, Sw., *Amma. La Madre de la Eterna Felicidad*, Amritapuri (Kerala, India), Mata Amritanandamayī Math. **(Tema 8)**
- Feuerstein, G., 2013, *La tradición del yoga. Historia, literatura, filosofía y práctica*, Bna., Herder, 876 págs. (Completo; 20 textos traducidos) **(1-8)**
- Godman, D. (ed.), 2005, *Sé lo que eres. Las enseñanzas de Sri Ramana Maharshi*, Palma de Mallorca, José J. de Olañeta. **(3,8)**
- Ilárraz, F. G., Pujol, O., 2003, *La sabiduría del bosque. Antología de las principales upaniṣads*, Madrid, Trotta. **(3)**
- Merlo, V., 1998, *Las enseñanzas de Sri Aurobindo*, Barcelona, Kairós. **(8)**
- Offroy Arranz, J. A., 2012, *El yoga de Patañjali. Los Yoga Sutras*, Madrid, Editorial Librería Argentina. **(4)**
- Padoux, A., 2011, *El tantra. La tradición hindú*, Bna., Kairós. **(7)**
- Sivananda, Swami, *Senda divina*, Madrid, Ed. Librería Argentina. **(8)**
- Souto, A., 2009, *Los orígenes del Hatha Yoga. Hatha Pradīpikā, Gheranda Samhitā, Goraksha Shataka*, Madrid, Editorial Librería Argentina. **(7)**
- Tola, F., 2000, *Bhagavadgita. El Canto del Señor*, Madrid, Biblioteca Nueva. **(3-6)**
- Vijayananda, Swami, *Enseñanzas de Sri Ramakrishna*, Buenos Aires, Ramakrishna Ashrama. **(8)**
- Vishnudevananda, Swami, *El libro de yoga*, Madrid, Alianza. **(7-8)**
- Vishnudevananda, Swami, *Meditación y mantras*, Madrid, Alianza. (Incluye *Yogasūtras*) **(4,8)**
- Vivekananda, Swami, 1993<sup>4</sup>, *Selecciones*, Buenos Aires, Kier. **(3-6,8)**