

Las escrituras clásicas del yoga: Upaniṣads, Yogasūtras, Bhagavadgītā y Haṭhapradīpikā

(Javier Ruiz Calderón)

I. GUIÓN DEL CURSO

Introducción

- *Yoga en sentido amplio / en sentido estricto*
 - + Camino (*mārga*) de liberación / por control de la mente.
- *Valor actual del estudio de las escrituras clásicas*
 - a. *Estudio científico o/y espiritual*
 - b. *Ampliación del horizonte cultural*
 - c. *El estudio como práctica espiritual: entender la realidad / la práctica*
 - d. *Reinterpretación actual de las escrituras*
 - e. *Estudiamos textos en su contexto*

1) Las upaniṣads

- a. *Vedismo y brahmanismo ritualista.*
 - El hinduismo: Gran diversidad. Necesaria simplificación. Todo mezclado, histórica (lo nuevo se añade a lo antiguo) y sincrónicamente.
 - Definición: Tradición religiosa cuyo punto de referencia es la revelación de lo divino en los *Vedas* (descripción).
 - Primeras etapas:
 1. *Vedismo* (entrada de los arios, c. 1200 - 800 a.C.): Himnos védicos. Politeísmo. Indra, Agni, Soma... Ofrendas. Bienes mundanos. (Himno a Indra)
 2. *Brahmanismo ritualista* (asentamiento, c. 800 - 600 a.C.): Ritual gobierna orden cósmico. Los brahmanes.
- b. *Brahmanismo místico (c. 600 – 300 a.C.)*
 - Religión de salvación. Tiempo eje. La tradición de los renunciantes.
- c. *Las upaniṣads: clasificación.*

- Final de los *vedas*. Principales (védicas): *Bṛhadāraḥyaka*, *Chāndogya*, *Taittirīya*, *Aitareya*, *Kauṣītaki Kena Kāṭha*, *Īśa*, *Śvetāśvatara*, *Muṇḍaka*, *Praśna*, *Māṇḍūkya*.

d. Doctrinas

- *Karma* y reencarnación. (Textos 1 y 2)
- Esclavitud (*samsāra*: insatisfacción, apego, ignorancia, acción...) y liberación por el conocimiento del *ātman*.
- Naturaleza del *ātman-brahman* (según Ch. y Br): sujeto único e incognoscible; no relativo; lo más pequeño y lo más grande; está en todo; tú eres eso; lo es todo; todo está en él; el origen y fundamento de todo; el señor de todo. (Textos 15-30)
- La práctica espiritual (11-14) y la liberación (3-10)
- Comienzos del *sāṃkhya-yoga* y el teísmo (Kaṭ, Śvet).

e. Comparación con el budismo.

f. Textos completos: Br. Up. 4.5.1-15; Ch. Up. 6.1-16; Māṇḍ. Up.

2) Los Yogasūtras de Patañjali

a. Brahmanismo clásico (c. 300 a.C. - 500 d.C.)

- El *dharma* (ley sociorreligiosa): Código de Manu (*Manusmṛti*; II a.C. – III d.C)
- + *Śruti* (revelación) / *Smṛti* (tradición): *dharmaśāstras*, epopeyas, *purāṇas*, etc.
- + Fines de la vida: riqueza, placer (*kāma*), deber (*dharma*), liberación.
- + Castas: sacerdotes, guerreros, comerciantes, siervos.
- + Etapas de la vida: estudiante, adulto, jubilado, renunciante.
- + Mujeres: servir.

b. Los seis darśanas (escuelas de pensamiento) clásicos

- *Nyāya*, *vaiśeṣika*, *sāṃkhya*, *yoga*, *mīmāṃsā*, *vedānta*.

c. El *sāṃkhya* clásico

- *Sāṃkhyakārikā* de Īśvarakṛṣṇa (III-V d.C.).
- *Sāṃkhya* (“enumeración”): distinción materia / espíritus, despliegue materia, liberación por discernimiento.
- 25 *tattvas* (principios) 1) *Puruṣas* (almas). Múltiples por pluralidad empírica.
- 2) *Prakṛti* (materia). 3 *guṇas* (cualidades). Latente (equilibrio) o manifiesta

(despliegue), cíclicamente. 3) Mente determinadora (*buddhi*). 4) Ego (*ahaṃkāra*). 5) Mente deliberadora (*manas*). 6-10) Cinco sentidos (*jñānendriyas*). 11-15) Cinco órganos de acción (*karmendriyas*). 16-20) Cinco cualidades sensibles (*tanmātras*). 21-25) Cinco elementos (*bhūtas*).

- Universal e individual.
- Cuerpo sutil reencarna, cuerpo tosco va cambiando.
- Esclavitud: aparente vinculación a la materia (como cristal y rosa roja. *Samyoga* (conjunción)). *Kaivalya* (emancipación) por discernimiento (*viveka*).

d. Los Yogasūtras

- C. IV d.C. 195 *sūtras* en 4 *pādas*: *samādhi* (51), *sādhana* (55), *vibhūti* (55), *kaivalya* (34).
- Sistematiza prácticas morales, ascéticas y místicas de la tradición de los renunciantes.
- Acepta filosofía *sāṃkhya* + Īśvara (“el Señor”, *puruṣa* libre, ejemplar, inactivo. “Deísmo”).
- Lo más típico: estudio de la mente (*citta*) y su control: *nirodha*. En ocho etapas: abstinencias (no violencia, veracidad, castidad, no robar, no recibir), disciplinas (limpieza, contento, mortificación, estudio y entrega al Señor), postura, control de la respiración, abstracción sensorial, concentración, meditación, absorción (énstasis, *samādhi*).
- Control permite discernir y liberarse.
- Comentarios posteriores. Principal: Vyāsa (c. VI d.C.) Reinterpretaciones vedánticas posteriores de *puruṣa*, Īśvara, etc. Se conserva práctica y se cambia la filosofía.
- Otros *yogas* no clásicos: los de la *Gītā*, el *yoga* físico (*haṭhayoga*)...

e. Selección de textos

- I.2-4: Definición del *yoga*. *
- I.5-11: Las modificaciones mentales (*cittavṛttis*).
- I.12-16: Control mediante práctica (*abhyāsa*) y desapego (*vairāgya*).*
- I.17-19: Clases de *nirodha* (control de la mente): cognitivo / no cognitivo / automático.
- I.20-22: Medios para el *nirodha*; fervor. (21*)

- I.23-29: Entrega al Señor (*īśvarapraṇidhāna*). (29*)
- I.30-32: Obstáculos. (32*)
- I.33-40: Métodos para pacificar la mente.
- I.41-46: Las *samāpattis* "con semilla" (*sabīja*).
- I.47-50: Efectos de la *nirvicāra samapatti*. (48, 50*)
- I.51: *Nirbīja samādhi* (absorción sin semilla).*
- II.3-11: Aflicciones (*kleśas*) y su superación.
- II.17-27: Ignorancia de diferencia > conjunción (*saṃyoga*) > superación > vision del discernimiento (*vivekakhyaṭi*) > aislamiento (*kaivalya*) > intuición (*prajñā*).
- II.28-55; III.1-8: Los ocho miembros (*aṅgas*) del *yoga*.
- III.16-55; IV.1-6: Logros (*siddhis*) debidos a la concentración (*saṃyama*).
- + III.37: Los mundanos son obstáculos.
- + III.35, 49, 50, 52, 54, 55: Logros espirituales: discernimiento, conocimiento (*jñāna*), aislamiento.
- IV.15-24: Crítica del idealismo; diferencia alma (*puruṣa*) / mente (*citta*).
- IV.25-34: Discernimiento > eliminación de *saṃskāras* (impresiones latentes) y *karmas* (acciones) > *nirodha* (supresión) final > *kaivalya* (aislamiento).

3) La Bhagavadgītā

a. El hinduismo epicopuránico.

- Desarrollándose durante época clásica; plenitud desde Edad Media india, c. 500 d.C.).
- Nueva literatura: Los *purāṇas*. Las epopeyas: el *Rāmāyaṇa* y el *Mahābhārata*. La *Bhagavadgītā*, texto inaugural.
- Nueva mitología, más humana: Śiva, Viṣṇu (encarnaciones: Rāma, Kṛṣṇa), Brahmā (la "Trinidad hindú"), la Diosa (Devī)...
- Monoteísmo. "Panenteísmo". La *bhakti* (devoción) y el culto.

b. El texto y sus contextos. (Apuntes Gītā 1.2-1.7)

- Viṣṇu, Kṛṣṇa y los *bhāgavatas*.
- El *Mahābhārata*.
- Descripción formal de la *Bhagavadgītā*.

- Marco narrativo. (Texto 1: Desolación de Arjuna)
- Datación, etapas de composición, recensiones.

c. *La doctrina de la Gītā (Apuntes Gītā 2, orden cambiado)*

- Carácter sintético.
- Dios, el alma y el mundo:
 - + Lo divino: Absoluto impersonal y Dios personal. (24: el *brahman*; 17, 18: la Forma Cósmica personal; 8: la encarnación divina)
 - + Las almas. (3: El *ātman*)
 - + La Materia (*prakṛti*). (28: Las cualidades materiales; 25: Materia y almas; 14; 30: La Persona Suprema)
- Los cuatro *yogas* (26) y la liberación:
 - + El *yoga* de la sabiduría. (12)
 - + El *yoga* de la concentración. (13)
 - + El *yoga* de la devoción. (16; 20; 36)
 - + El *dharma* y el *yoga* de la acción. (6; 11; 35)
 - + Santidad y liberación. (5; 21)

d. *Historia posterior (Apuntes Gītā 3)*

- Relevancia en el hinduismo. (39: Gloria de la *Gītā*)
- Interpretaciones medievales y modernas. (37: Śaṅkara; 42: Gandhi)
- Ediciones.

4) La Haṭha(yoga)pradīpikā

Introducción

- a) El *tantra*
- b) La tradición *nāth*
- c) El *haṭha yoga*
- d) La literatura del *haṭha yoga*
- e) La *Haṭhayogapradīpikā*

Capítulo 1: Sobre los āsanas (1-67)

- a) El linaje
- b) Etapas y finalidad del *haṭha yoga*
- c) Condiciones de una práctica eficaz
- d) Los *āsanas*

Capítulo 2: Sobre el prāṇāyāma (1-77)

- a) Introducción
- b) *Śatkarmas*: seis (+1) prácticas de limpieza
- c) Los ocho *kumbhakas* voluntarios
- d) *Kevala kumbhaka*: retención involuntaria

Capítulo 3: Sobre las mudrās (1-130)

- a) Introducción.
- b) *Mahāmudrā*, *mahābandha*, *mahāvedha*
- c) *Khecarī mudrā* (I)
- d) Los tres *bandhas* básicos: *jālandhara*, *mūla*, *uḍḍīyana*.
- e) *Viparītakaraṇī*, *vajrolī* y *śakticālana*

Capítulo 4: Sobre el samādhi (1-114)

- a) El estado de *samādhi*
- b) Disolución (*laya*) del *prāṇa* y la mente (*manas*)
- c) La *śāmbhavī mudrā*
- d) *Khecarī mudrā* (y II)
- e) *Nādropasana*: meditación en el sonido interior

Reflexión final

- Misma meta: liberación. Distintas filosofías y caminos:

- a) *Upaniṣads*: *brahman* – sabiduría: identidad yo-*brahman*.
- b) *Yogasūtras*: *puruṣa* / *prakṛti* – discernimiento – control de la mente – aislamiento.
- c) *Bhagavadgītā*: *Puruśottama* – diversos caminos, *yoga* integral, supremacía de devoción – comunión con Kṛṣṇa.
- d) *Haṭhapradīpikā*: *Śivadvaita* tántrico – control de cuerpos tosco y sutil – disolución en Śiva.

- *Yoga* integral.

II. BIBLIOGRAFÍA SELECTA

1) General

a) Filosofía india

Glazenapp, H. von, 2007, *La filosofía de la India*, Madrid, Biblioteca Nueva. (Muy completo, neutral)

Mahadevan, 1991, *Invitación a la filosofía de la India*, Fondo de Cultura Económica, México. (Más sencillo y claro; orientación hinduista)

b) Hinduismo

Flood, G., 2008, *El hinduismo*, Madrid, Akal. (Muy bueno; mala traducción)

Ruiz Calderón, J., 2008, *Breve historia del hinduismo*, Madrid, Biblioteca Nueva. (Más breve; muy claro)

c) Yoga

Eliade, M., 1998², *El yoga, inmortalidad y libertad*, México, Fondo de Cultura Económica. (Obra clásica, muy erudita)

Feuerstein, G., 1998, *El yoga*, Barcelona, Oniro. (Más sencillo, pero completo)

2) Upaniṣads

Agud, A., Rubio, F., 2000, *La ciencia del brahman. Once upaniṣad antiguas*, Madrid, Trotta. (Ait, Kauṣ, Kena, Tait, Kaṭha, Īśā, Śvet, Muṇḍ, Praśna, Māṇḍ, Maitr) (Más académico)

Ilárraz, F. G. y Pujol, O., *La sabiduría del bosque. Antología de las principales upaniṣads*, Trotta, Madrid, 2003. (Īśā, Kena, Kaṭha, Praśna, Muṇḍ, Māṇḍ, Tait, Ait, parte de Chānd y de Bṛhad, Śvet) (Más simpatizante)

Palma, D. de, 2001³, *Upanishads*, Madrid, Siruela. (Chānd, Kaṭha, Śvet, Īśā) (Menos completo pero agradable)

3) Bhagavadgītā

a) Académicos

Ruiz Calderón, Javier, 2008, *La Bhagavadgītā*, Madrid, Eds. del Orto. (Introducción, textos)

Tola, F., 2000, *Bhagavad Gita. El Canto del Señor*, Madrid, Biblioteca Nueva. (Breve introducción, traducción, notas)

b) Espirituales

Gandhi, ?, *El Bhagavad Gita de acuerdo a Gandhi*, Buenos Aires, Kier. (Más breve)
 Jñānēshvar Maharaj, Shri, 2004, *Jñānēshvari*, Trad. y ed. Pedro A. Soriano Ortega,
 Sevilla, Fundación Genesisian. (Clásico. “El mejor para el buscador espiritual”)
 Sivananda, Svami, 1999, *Shrimad Bhagavad Guita. Diálogos con lo eterno*, Madrid,
 Librería Argentina. (Extenso comentario de gran maestro contemporáneo)

4) Yogasūtras

Gardini, W., 2004⁶, *Yoga clásico. Aforismos sobre el yoga de Patañjali*, Buenos Aires,
 Hastinapura. (Digna traducción e introducción)
 Tola, F., y Dragonetti, C., 2006, *La filosofía yoga*, Barcelona, Kairós. (Muy competente;
 traducción de la primera parte)
 Vishnudevananda, Swami, 2001, *Meditación y mantras*, Madrid, Alianza. (Incluye
 traducción con comentario espiritual)
 Villegas, L., ed., 2007, *Īśvarakṛṣṇa: Les estrofes del Sāṃkhya*, Barcelona, Fragmenta.
 (Introducción, traducción al catalán y extenso comentario basado en fuentes
 antiguas)

5) Haṭhpradīpika

Riviere, J., 1998⁶, *El yoga tántrico*, Buenos Aires, Kier. (Uno de los pocos libros serios
 sobre el *tantra*)
 Souto, A., 2000², *Una luz para el haṭha yoga. Traducción y comentario del Haṭha
 Pradīpikā*, Buenos Aires, Ed. Lonavla Yoga Institute. (Competente traducción con
 comentario, introducción, etc.)

