

## EL YOGA: ESENCIA Y FORMAS

Javier Ruiz Calderón

### 1. ¿Qué es el yoga?

En sentido amplio, el término *yoga* designa en el hinduismo cualquier camino que lleve a la liberación. En sentido estricto, designa aquellos caminos – como el *raja yoga*<sup>1</sup> y los yogas tántricos – que pretenden lograr este objetivo mediante el control de la mente.

La liberación (*moksha*) es el paso de una situación deficiente, la existencia cíclica (*sansara*), caracterizada por el sufrimiento, a una situación de plenitud vital y felicidad. Según las tradiciones yóguicas, el sufrimiento procede del apego o deseo compulsivo, y éste surge de la ignorancia de nuestra naturaleza divina o perfecta. Al creer que somos seres imperfectos, nos apegamos a objetos externos y sufrimos cuando nuestros deseos no se ven satisfechos. El conocimiento de nuestra verdadera naturaleza provoca desapego y, en consecuencia, paz mental y libertad.

Hay muchos yogas distintos. En los apartados siguientes esbozamos brevemente los más importantes.

### 2. El yoga del conocimiento (*jñana yoga*)

El yoga del conocimiento es el camino propuesto, entre otros, por las *úpanishad* (textos finales de los *vedas*, de los siglos VI-III a.C.) y escuelas como el *adwaita vedanta*. Parte de la idea de que sólo existe una Realidad Absoluta, el *brahman*, que es infinito, eterno, indivisible, etc., y que todo este universo es una manifestación o apariencia de él. Por tanto, el verdadero ser (*atman*) de cada uno de nosotros – y de todas las cosas – no es la persona limitada que creemos ser, sino ese *brahman* perfecto. Todo es, pues, divino.

---

<sup>1</sup> Empleamos un sistema simplificado de transcripción del sánscrito, que intenta reproducir aproximadamente la pronunciación original empleando los valores castellanos de las letras, excepto la “h” – siempre aspirada -, la “j” y la “sh”, que se pronuncian como en inglés.

La práctica del *jñana yoga* consiste en escuchar o leer enseñanzas sobre el *atman-brahman*, reflexionar y meditar sobre ellas hasta alcanzar la experiencia directa, mística, de la unidad de todo en lo Absoluto y de la identidad de uno mismo con el *brahman*. Esta sabiduría hace que el apego desaparezca y convierte al que la posee en una persona completamente libre.

### 3. El yoga del autocontrol (*raja yoga*)

El yoga del autocontrol o de la concentración de la mente ya estaba presente en las *úpanishad*, pero fue sistematizado en el llamado “yoga clásico” o “yoga regio” (*raja yoga*), recogido en los *Yogasutras* (“Aforismos sobre el yoga”, c. siglo II d.C.), atribuidos al sabio Patáñjali.

Según la filosofía del yoga clásico, existen dos clases de realidades: 1) la Naturaleza material, que comprende todos los fenómenos físicos y mentales, y 2) un número indefinido de almas espirituales. Cada uno de nosotros es, en esencia, un alma; pero creemos que somos el limitado organismo psicofísico individual, y por eso sufrimos. La liberación se logra al descubrir nuestra naturaleza espiritual y desapegarnos, en consecuencia, de lo material.

Lo más característico del *raja yoga* es que sistematiza un amplio abanico de prácticas morales, ascéticas y místicas en ocho etapas sucesivas que buscan el control gradual de la mente. Éstas son las etapas:

- 1) Normas morales: No violencia, veracidad, no robar, castidad, no recibir.
- 2) Disciplinas preparatorias: Pureza, contento, mortificación, estudio y devoción al Señor.
- 3) Postura de meditación.
- 4) Control de la respiración.
- 5) Abstracción sensorial.
- 6) Concentración.
- 7) Meditación.
- 8) Absorción.

En la absorción más elevada de la mente en el objeto de meditación, el *yoguin* (practicante de yoga) percibe la diferencia entre su verdadero ser espiritual y el mundo de la Naturaleza.

Cuando este discernimiento se vuelve espontáneo, el *yogin* trasciende todos los condicionamientos y alcanza la liberación.

Como hemos visto, la filosofía del yoga clásico es dualista; pero a menudo se han practicado las ocho etapas del *raja yoga* prescindiendo de su filosofía o adaptándola a otras filosofías no dualistas, como la del *vedanta*, o teístas, como las de los yogas devocionales que esbozamos a continuación.

#### **4. El yoga de la devoción (*bhakti yoga*)**

El yoga de la devoción también se inició en las *úpanishad*; pero el primer texto que lo desarrolla plenamente es la *Bhágavadguita* (c. siglo II a.C.). Este yoga va unido siempre a una filosofía teísta, para la cual el fundamento del universo es un Dios (o Diosa) personal, infinito, omnipotente, omnipresente y omnisciente, que gobierna el universo, está lleno de amor y desea salvar de la esclavitud a todas sus criaturas. Los monoteísmos hinduistas suelen creer que el universo no está separado de Dios, sino que es una expresión o manifestación suya. La devoción (*bhakti*) consiste esencialmente en la entrega confiada y amorosa en manos de la divinidad, en la aceptación gozosa de esa gracia salvadora que nos ofrece.

Algunas prácticas características del camino de la devoción son: oír o leer historias sobre la deidad de la que se sea devoto, rezarle, cantarle, recordarla continuamente – lo que se logra fácilmente repitiendo un *mantra* relacionado con esa deidad -, adorarla y servirla, no sólo en sus imágenes sino también en el interior de uno mismo y en todos los seres.

#### **5. El yoga de la acción (*karma yoga*)**

El texto clásico del yoga de la acción es la *Bhágavadguita*. Antes de ella solía pensarse que para alcanzar la liberación había que abandonar la sociedad y retirarse convirtiéndose en un asceta renunciante dedicado exclusivamente a la práctica espiritual. La *Bhágavadguita* enseña que es posible alcanzar la liberación sin dejar las obligaciones laborales y familiares, sencillamente cambiando la actitud interior: hay que atender a la familia y trabajar a conciencia al servicio de la sociedad, pero con una actitud interior de desapego.

El *karma yoga* no es un yoga independiente sino que siempre va unido a algún otro yoga: al realizar las acciones desinteresadamente, en la conciencia de que yo no actúo porque soy el *brahman* (*jñana yoga*), o con plena atención y concentración (*raja yoga*), o dedicándoselas a Dios y trabajando como un instrumento en Sus manos (*bhakti yoga*), el *karma yoguín* renuncia a los frutos de sus acciones y, de ese modo, las convierte en yoga.

## **6. El *tantra* y el yoga físico (*hatha yoga*)**

El *tantra* es un movimiento religioso que se inició en la India en torno al siglo V d.C. y que influyó en todas las religiones indias. La espiritualidad tántrica pretende, como toda la espiritualidad india, trascender la Naturaleza, ir más allá de ella; pero su peculiaridad es que intenta lograrlo apoyándose en todos los aspectos de la realidad natural, en especial aquéllos menos empleados por las otras formas de espiritualidad, como la imaginación, el cuerpo, el deseo, la sexualidad... incluso la transgresión ritual de las normas convencionales. Los yogas tántricos aspiran a lograr la absorción en la Conciencia universal (Shiva) despertando la Energía universal (Kúndalini Shakti), latente en el cuerpo sutil, y experimentando la identidad de ésta con Shiva; es decir: experimentando que la Naturaleza entera es divina.

El *hatha yoga* es un yoga tántrico que aspira a la purificación de los cuerpos físico y sutil y al despertar de Kúndalini mediante técnicas de limpieza, posturas corporales, contracciones musculares, ejercicios respiratorios y mentales. Es la forma de yoga más conocida en Occidente porque muchas de sus técnicas se practican, al margen de su finalidad espiritual, por ser beneficiosas para la salud física y mental

## **7. Los yogas combinados**

Lo más frecuente es que estos yogas no se practiquen aisladamente, sino en combinación. Cada yoga es más adecuado para una clase de persona: el del conocimiento, para los más intelectuales; el del autocontrol, para los más voluntariosos; el de la devoción, para los más afectivos; el de la acción, para los más activos; y el físico, para los más corporales. Cada uno, pues, debe practicar principalmente la forma de yoga que mejor se adapte a su naturaleza;

pero, como todos tenemos intelecto, voluntad, afectividad, actividad y cuerpo, es aconsejable complementar esa yoga principal con técnicas de los demás yogas, para asegurar de ese modo un desarrollo personal más intenso, pleno y equilibrado.

### **Bibliografía selecta**

- Eliade, M., *El yoga. Inmortalidad y libertad*, FCE, México, 1998<sup>2</sup>. (Teórico, clásico)
- Feuerstein, G., *El yoga*, Oniro, Barcelona, 1998. (Teórico, los distintos yogas)
- Ilárraz, F. G., Pujol, O., *La sabiduría del bosque*, Trotta, Madrid, 2003. (Las *úpanishads*)
- Tola, F., *Bhagavad Gita. El Canto del Señor*, Biblioteca Nueva, Madrid, 2000.
- Tola, F., Dragonetti, C., *La filosofía yoga*, Kairós, Barcelona, 2006.
- Vishnudevananda, Swami, *El libro de yoga*, Alianza, Madrid. (*Hatha yoga*)
- Íd., *Meditación y mantras*, Alianza, Madrid. (*Yogasutras, raja yoga*, formas de meditación)
- Vivekananda, Swami, *Bhakti yoga*, Kier, Buenos Aires.
- Íd., *Gnana yoga*, Kier, Buenos Aires.
- Íd., *Karma yoga*, Kier, Buenos Aires.