

Historia del yoga

Javier Ruiz Calderón

1. Qué es el yoga tradicional

Según el pensamiento hindú, nuestra forma habitual de vivir es lo que se llama *samsāra*, la existencia cíclica, caracterizada por: la *insatisfacción* (no felicidad plena); que se debe a la imposibilidad de satisfacer todos nuestros *apegos* (o deseos compulsivos); que proceden de la ignorancia (*avidyā*) de nuestra naturaleza trascendente. Realizamos *acciones* para satisfacer los deseos; estas acciones producen *samskāras* (impresiones inconscientes), que causan *vāsanās* (tendencias latentes; hábitos de acción). Tradicionalmente, esta descripción de la condición humana va unida a la creencia en la ley del *karman* (=las acciones buenas nos llevan a situaciones buenas y las malas a situaciones malas) y en la reencarnación; pero no es esencial creer en estas para aceptar la descripción básica de la existencia cíclica.

La *liberación* de esa situación deficiente se logra mediante el conocimiento experiencial de nuestra verdadera naturaleza. Ese conocimiento hace que se superen los apegos y de ese modo se alcance un modo de existencia caracterizado por la ecuanimidad, la libertad interior y la empatía con los otros seres.

Se llama «yoga» en sentido estricto (YOGA 1) a cualquier camino espiritual (*mārga*) hindú que insista en la práctica del autocontrol psicofísico y la concentración mental como los medios principales para llegar a la liberación. Esta forma de yoga incluye, por ejemplo, el yoga clásico y los yogas tántricos.

En sentido amplio (YOGA 2), el *yoga* es cualquier camino hinduista hacia la liberación, como los caminos de la devoción, el conocimiento, la meditación, la acción, etc. En este sentido amplio, el yoga es lo mismo que la espiritualidad hinduista.

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

a) Yoga preclásico

Incluye el yoga de las *upaniṣads* (siglos VII-III AEC —todas las fechas son meras aproximaciones—) y el yoga de las epopeyas (*Mahābhārata* y *Rāmāyaṇa*; ss. IV AEC-IV EC), sobre todo el de la *Bhagavadgītā* (s.II AEC), que es el capítulo principal del *Mahābhārata* y el texto más popular del hinduismo.

b) Yoga clásico

Es el que se recoge en los *Yogasūtras* («Aforismos sobre el yoga») de Patañjali (s.II EC) y sus comentarios. El principal comentario es el *Yogabhāṣya* de Vyāsa.

c) Yoga postclásico

El *vedānta* es la escuela filosófica y espiritual del hinduismo basada en las enseñanzas de las *upaniṣads*, que se sistematizaron en los *Brahmasūtras* («Aforismos sobre lo Absoluto», s.IV EC). Hay distintas escuelas del *vedānta*. Las más conocidas son el *advaita vedānta* (ved. adualista), cuyo principal representante es Śaṅkarācārya (s.VII EC); el *viśiṣṭādvaita vedānta* (ved. adualista con diferencias), de Rāmānuja (s. X); y el *dvaita vedānta* (ved. dualista) de Mādhva (s. XII).

También hay yoga en los *purāṇas* (compendios de mitología y espiritualidad; ss. II-XV EC; el más popular actualmente es el *Śrīmad Bhāgavata Purāṇa*); en los *tantras* (desde el s. VI EC); y en diversas corrientes «sectarias» del hinduismo: los *śaivas* o devotos de Śiva (como por ejemplo los *nāths* o el Śaivismo de Cachemira), los *vaiṣṇavas* (devotos de Viṣṇu), los *śāktas* (devotos de Śakti, la Diosa), etc.

(Véase bibliografía-a)

3. Yoga del conocimiento (*jñāna yoga*)

Es la forma más antigua de yoga. Se encuentra en las *upaniṣad*, el *advaita vedānta*, el Śaivismo de Cachemira, etc. Aquí vamos a resumir la versión más conocida, que es la del *advaita vedānta*.

El yoga del conocimiento afirma la adualidad (*advaita*) de lo real: solo hay una Realidad

Absoluta: el *Brahman*, que es *sac-cid-ānanda* (la única *Realidad* Eterna; la *Conciencia* Universal en la que aparecen todas las cosas; la *Felicidad* o Plenitud total). Ese *Brahman* es mi verdadero ser (*ātman*): «Yo soy el *Brahman*». Y es el verdadero ser de todas las cosas: «Todo esto es el *Brahman*».

La enseñanza del *advaita vedānta* se resume en esta frase: «El *Brahman* es lo Real (*satya*: lo absoluto, eterno), el mundo es falso (*mithyā*: relativo, transitorio) y el *ātman* es el *Brahman*».

Los individuos estamos sumidos en la ignorancia, a la que también se llama *māyā* (la «ilusión» cósmica) porque nos hace percibir la realidad equivocadamente: creemos que somos un yo individual (*jīva*) que vive en un mundo (*jagat*) múltiple gobernado por Dios (*Īśvara*). Esta visión es errónea porque confundimos el *jivātman* (yo individual, relativo, falso), con el *paramātman* (Yo Supremo, nuestro verdadero ser, que es el *Brahman*). En realidad el individuo, el mundo y Dios no son otra cosa que apariencias del *ātman-brahman* indivisible.

La práctica del yoga del conocimiento consiste en la autoindagación (*ātma vicāra*), es decir, en investigar quién soy yo. Eso se realiza en tres fases: 1) *Escuchar* la enseñanza vedántica de labios de un maestro que la haya asimilado. 2) *Reflexionar* personalmente sobre esas enseñanzas. 3) Cuando se haya comprendido suficientemente dicha enseñanza, *meditar* sobre ella, manteniendo en la mente esa comprensión hasta que se asimile completamente y se vuelva espontánea. Para comprender y asimilar las enseñanzas del *vedānta* es necesario tener una mente pura. Dicha purificación se puede lograr mediante la práctica de *karman* (la acción correcta: el yoga de la acción) y *upāsana* (la concentración: los yogas de la devoción, el autocontrol psicofísico, etc); es decir, mediante la práctica de los otros yogas.

(Véase *bibl-b*)

4. El yoga clásico (*rāja yoga*, *aṣṭāṅga yoga*)

El yoga clásico es el de los *Yogasūtras*. La filosofía de este texto es semejante a la del *sāṃkhya*, escuela clásica del pensamiento hinduista cuyo texto fundamental es la *Sāṃkhyakārikā* de Īśvarakṛṣṇa —s. IV EC—. El *sāṃkhya* —término que significa «enumeración»— afirma que hay veinticinco clases de realidades (*tattvas*):

1) Un número indeterminado de *puruṣas*: almas espirituales, inactivas, eternas y cuya única cualidad es que conocen; son sujetos puros de conocimiento.

2) La *prakṛti* o materia: una sustancia eterna y dinámica que está compuesta de tres *guṇas* (cualidades): *tamas* (la pasividad), *rajas* (la actividad) y *sattva* (el equilibrio). La materia es cíclica: tiene épocas de latencia o ausencia de manifestación en la que está indiferenciada, como dormida; y épocas de expansión o manifestación en que se despliega como los *tattvas* 3 a 25 y como todas las cosas que componen el universo material. En las épocas de manifestación, la materia se va desplegando gradualmente bajo la forma de los demás *tattvas* materiales, empezando por los más sutiles y acabando en los más toscos, en este orden:

3) La materia se manifiesta primero como la mente determinadora (*buddhi*), que es el aspecto de la mente que afirma y niega.

4) De esta sale el ego (*ahaṃkāra*) o autoafirmación; y de este los demás *tattvas*:

5) La mente discursiva (*manas*), que delibera y duda.

6-10) Los cinco sentidos (*jñānendriyas*): vista, oído, etc.

11-15) Las cinco facultades de acción (*karmendriyas*): habla, prensión, locomoción, excreción y reproducción.

16-20) Las cinco cualidades sensibles (*tanmātras*): colores, sabores, etc.

21-25) Los cinco elementos toscos (*bhūtas*): tierra, agua, fuego, aire y espacio.

Estos *tattvas* son las realidades que componen la totalidad cósmica (el universo) y también cada una de sus partes, los individuos.

Según el *sāṃkhya*, la esclavitud consiste en creer que somos seres materiales, cuando en realidad somos espíritus puros. La emancipación (*kaivalya*) se consigue por el discernimiento (*viveka*) entre el espíritu y la materia, es decir, por la capacidad de distinguir entre nuestra naturaleza espiritual y el individuo material.

En los *Yogasūtras*, Patañjali acepta la filosofía del *sāṃkhya*, pero le añade un vigésimosexto *tattva*: además de los espíritus y la materia con todos sus derivados, existe Īśvara, «el Señor» o

«Dios»: un *puruṣa* que nunca se ha confundido con la materia; por ello, es un ejemplo para el *yogin*, que lo puede utilizar como objeto de culto y meditación; pero no es un verdadero Dios, porque no hace nada: es completamente inactivo, como todos los *puruṣas*. Por eso se dice a veces que el yoga clásico no es un teísmo sino un «deísmo»: filosofía según la cual hay un Dios pero que no interviene en absoluto en los asuntos del universo.

Lo más típico del yoga clásico no es su filosofía sino el estudio que realiza de la mente (*citta*) y del modo de controlarla (*nirodha*). Su objetivo es ir logrando gradualmente el autocontrol físico y mental y, en consecuencia, la concentración de la mente. Este control mental facilita el discernimiento entre la materia y el espíritu y la consiguiente liberación. El autocontrol psicofísico se realiza en ocho etapas que van de lo más exterior a lo más interior y que sistematizan distintas prácticas morales, ascéticas y místicas de la tradición de los renunciantes (los ascetas errantes que abandonaban la sociedad buscando el conocimiento liberador). Estas etapas son las siguientes:

1. Abstinencias (*yama*): no violencia, veracidad, castidad, no robar, no recibir.
2. Disciplinas (*niyama*): pureza, contento, ascesis, estudio, entrega a Dios (*Īśvara*).
3. Postura (*āsana*) de meditación.
4. Control de la respiración (*prāṇāyāma*).
5. Abstracción sensorial (*pratyāhāra*): apartar los sentidos de sus objetos.
6. Concentración (*dhāraṇā*): todavía con distracciones.
7. Meditación (*dhyāna*): ininterrumpida.
8. Absorción (*samādhi*): concentración completa.

Cuando la mente completamente enfocada en *samādhi* contempla la diferencia entre el espíritu y la materia, la mente se va purificando, la ignorancia acaba por desaparecer y se alcanza el aislamiento (*kaivalya*) final.

Las etapas del yoga de Patañjali han seguido practicándose hasta la actualidad; pero normalmente se ha rechazado tanto el dualismo entre espíritus y materia como el deísmo y se los ha sustituido por un adualismo del *Brahman* impersonal o por un verdadero teísmo. Es decir: se ha solido conservar la parte práctica y se ha modificado la más filosófica.

(Bibl-c)

5. Tantra y haṭha yoga

El *tantra* es una corriente religiosa y espiritual que existe al menos desde el s. VI EC y que ha influido en todas las religiones de la India. Veamos algunas características del *tantra* hinduista:

Filosofía: Lo Divino tiene dos aspectos: un *Īśvara* («Dios», aspecto masculino) pasivo y trascendente al mundo y una *Śakti* («la Fuerza», aspecto femenino) activa e inmanente en el universo material. Todo es divino. El hinduismo en general admite que además de nuestro cuerpo físico tenemos un cuerpo sutil; pero el *tantra* describe detalladamente su «fisiología mística»: la fuerza vital (*prāṇa*) circula por canales sutiles (*nadīs*) que se conectan entre sí formando plexos sutiles (*cakras*). En el *cakra* situado en la parte inferior del cuerpo reposa Kuṇḍalinī Śakti, la «Fuerza Enroscada», una serpiente que representa simbólicamente toda la energía del universo. El objetivo de la práctica espiritual tántrica es purificar las *nadīs* y despertar la Kuṇḍalinī, para que esta vaya ascendiendo por el canal central activando los *cakras* y con ellos las capacidades del individuo, desde las más toscas hasta las más elevadas. Cuando llega al séptimo *cakra*, situado en la parte superior de la cabeza, Kuṇḍalinī se une con Śiva, la divinidad trascendente, el *yogin* entra en *samādhi* (absorción mental), experimenta el carácter divino de todo lo real y, cuando por la práctica esta experiencia se vuelve habitual y espontánea, alcanza la liberación.

Práctica: Lo propio del *tantra* es que busca trascender la naturaleza apoyándose en ella (como cuando uno se cae al suelo se levanta apoyándose en él), y por eso emplea partes de la persona que no suelen utilizar otras formas de espiritualidad: la imaginación (visualizaciones), las energías sutiles, el cuerpo físico, el deseo... En algunas corrientes se llegan a realizar prácticas antinómicas —es decir: que van contra las normas sociales corrientes—, como por ejemplo hacer el amor sin estar casado, comer carne, beber alcohol, etc.

El *haṭha yoga* (yoga de la «obstinación/fuerza/violencia») es una tradición tántrica, que busca — como todas las formas de yoga — el control de la mente, pero intenta lograrlo específicamente mediante el control del cuerpo y las energías sutiles. Esta forma de yoga se desarrolló en la

tradición *nāth*, una forma de śaivismo adualista cuyo fundador fue Goraknāth (c. s. X EC) y cuya obra más conocida es la *Haṭha Pradīpikā* (c. s. XV EC).

Algunas prácticas características del *haṭha yoga* son:

a) Posturas del cuerpo, ya no solo de meditación sino pensadas para producir determinados efectos físicos, energéticos y mentales.

b) Prácticas de limpieza del cuerpo físico.

c) Ejercicios de respiración para limpiar las *nadīs*, controlar el *prāṇa* y despertar la Kuṇḍalinī.

d) «Sellos» y contracciones musculares, para bloquear y dirigir la circulación del *prāṇa*.

e) Meditación en los sonidos interiores.

La práctica combinada de estas técnicas purifica los cuerpos físico y sutil, regula la fuerza vital, despierta la Kuṇḍalinī y los *cakras* y lleva al *samādhi* y la liberación. Es un yoga completo por sí mismo, no una preparación para yogas más elevados, como se dice en ocasiones.

(Bibl-d)

6. Yoga de la devoción (*bhakti yoga*)

Encontramos este yoga sobre todo a partir de la *Bhagavadgītā*. Después lo hallamos en los *purāṇas*, en poetas místicos devocionales, etc.

El yoga de la devoción presupone una concepción personal de lo divino: hay un Dios (o Diosa) único que es el creador, conservador y destructor de todo cuanto existe; es omnipresente, omnipotente y omnisciente; es el soberano del universo; y salva a sus devotos por su gracia. Más adelante se le llega a atribuir también amor infinito, «dulzura». Hay teologías devocionales dualistas (de la diferencia entre Dios, las almas y el mundo) y adualistas (de la identidad entre esas tres realidades); pero las más extendidas son las teologías de la identidad en la diferencia, que defienden una visión del mundo «pan-en-teísta»: las almas individuales y el mundo material existen eternamente *en* Dios.

Cada devoto (*bhakta*) tiene una «deidad elegida» (*iṣṭa devatā*) que es su objeto de devoción. La mayor parte de los devotos lo son de Śiva, Viṣṇu o la Diosa. Para ellos, su deidad amada no es un dios entre otros sino la divinidad única. Los demás dioses se consideran aspectos o manifestaciones de esa divinidad suprema.

La práctica de la devoción recorre tres grandes etapas: 1) Acción purificadora: rituales, servicio de la Divinidad, cumplimiento de los deberes sociales y religiosos (el *dharma*). 2) Comprensión de la grandeza y la dulzura del Dios. 3) Entrega confiada y amorosa en manos de la divinidad, en la fe de que todo lo que nos ocurre es por su voluntad y es lo mejor para nosotros.

El devoto puede adoptar diferentes actitudes ante la divinidad: la de ser el servidor del Señor o la Señora del universo; la de ser el hijo del Padre celestial o la Madre cósmica; la de ser el amante del Amado divino; o una actitud de serenidad y paz interior ante la Trascendencia.

Algunas prácticas características del camino de la devoción son: oír la narración de historias sobre la Divinidad; la oración personal o colectiva; cantarle a la Divinidad (*bhajans*; el canto devocional se llama *sankīrtan* cuando una persona dirige el canto y las demás repiten lo que aquella va cantando); servirla y adorarla (en imágenes, interiormente o en todos los seres); etc. La práctica principal es el recuerdo continuo de la omnipresencia del ser divino. Una técnica muy eficaz y extendida para facilitararlo es el *japa*: la repetición vocal o mental de *mantras* (sílabas, palabras o frases que evocan lo Divino).

La devoción inferior consiste en pedirle a la divinidad que satisfaga las necesidades mundanas. Un nivel más elevado de devoción es la que solo desea la unión con Dios y la liberación de la existencia mundana. Más adelante ya no se le pide nada a la Divinidad, en la certeza de que Ella sabe y nos da lo que es lo mejor para nosotros; solo se la alaba y se le da gracias por todo. Finalmente, el amante se une con el Amado y se produce la unión mística entre ambos.

(Bibl-e)

7. Yoga de la acción (*karma yoga*)

El texto clásico sobre esta forma de yoga es la *Bhagavadgītā*. Los principios fundamentales del yoga de la acción son los siguientes:

La acción que se realiza para satisfacer deseos ata a la existencia limitada. El *karma yoga* consiste en dejar de actuar por satisfacer deseos (renuncia) y actuar desinteresadamente; es decir, en actuar por cumplir el propio *dharma* (deber) familiar, social y laboral lo mejor posible, pero sin estar obsesionado por los resultados, que no están en nuestras manos.

La acción yóguica es eficaz y desapegada y se caracteriza por la cualidad del equilibrio (*sattva*). Las otras formas de actuar que no son yóguicas son la acción apegada caracterizada por la pasión (*rajas*) y la acción perezosa caracterizada por la pasividad (*tamas*).

El yoga de la acción solo puede practicarse basándolo en el yoga del conocimiento (es decir, en la conciencia de que «yo soy el *ātman* inmutable, que no actúa ni padece»), en el yoga de la concentración (acción atenta, plenamente concentrada) o en el yoga de la devoción (en la fe de que todo lo hace Dios y yo soy un mero instrumento en sus manos; o también en la realización de acciones como adoración a Dios).

(Bibl-f)

8. El yoga contemporáneo

a) Como camino espiritual (YOGA 1 y 2)

El yoga contemporáneo se inicia con Śrī Rāmakṛṣṇa (1836-1886), sacerdote de un templo de la diosa Kali en Calcuta. La intensidad de su devoción a la diosa le hizo tener frecuentes éxtasis e incluso ser tenido por loco. Experimentó con distintos caminos espirituales, tanto hinduistas (*tantra*, vaiṣṇavismo, *vedānta*) como no hinduistas (islam, cristianismo), y comprobó que todos ellos llevaban al mismo estado. Eso le hizo llegar a la convicción de que todas las religiones y caminos espirituales pueden llevar a la santidad y la liberación.

Su discípulo Svāmī Vivekānanda (1862-1902), culto y de familia acomodada, asumió el hinduismo abierto de su maestro y lo combinó con la influencia de Occidente, creando de ese modo el «neohinduismo» o «neovedānta», en el que se unen la racionalidad occidental con la espiritualidad india tradicional. Su propuesta tuvo un gran éxito en el Parlamento de las Religiones de Chicago de 1893 y en el mundo en general, lo que dio lugar al llamado «renacimiento hindú». Con Vivekānanda pasó a primer término la idea tan extendida en el hinduismo contemporáneo de que la visión de la Divinidad en todos los seres debe expresarse en el amor al prójimo y el servicio desinteresado, que de esa manera se convertiría en la mejor manera de adorar a Dios y de purificar la mente. Fue uno de los primeros en hablar de los tres / cuatro yogas (acción, devoción, conocimiento / concentración) y en proponer una práctica combinada de los diferentes caminos, predominando uno de ellos según el temperamento del aspirante. Creó la Ramakrishna Mission, dedicada a la difusión del conocimiento espiritual y la acción humanitaria. Su influencia en el hinduismo y el yoga contemporáneo ha sido inmensa.

Śrī Aurobindo (1872-1950) fue una persona con una gran formación académica. Empezó siendo un político independentista, lo que le llevó a la cárcel. Después se retiró en Pondicherry (India francesa) para dedicarse al yoga y la filosofía. En su obra *La vida divina* expuso un gran sistema filosófico en el que describía la evolución del universo como un camino de retorno hacia una Unidad original perdida. Este proceso se aceleraría por medio del «yoga integral», en que proponía una combinación de los cuatro yogas de Vivekānanda con el *tantra*. La meta de la vida no sería solo la liberación individual sino, más allá de ella, la divinización del mundo, que no concibe como en último término ilusorio, como afirma el *advaita vedānta*, sino como real.

Ramaṇa Mahārṣi (1879-1950): A los diecisiete años de edad tuvo una experiencia de la mortalidad del cuerpo que le permitió desidentificarse de él e iniciar una época de práctica espiritual intensiva que culminó en su liberación. Para ello se retiró a la montaña sagrada de Arunāchala, donde vivió el resto de su vida. Ramaṇa es el representante más conocido del yoga del conocimiento en el siglo XX. La práctica que proponía era la autoindagación: reflexionar críticamente sobre la pregunta «quién soy yo» y abrirse a la respuesta que surja del interior.

Paramahansa Yogānanda (1893-1952) fue un yogui que se instaló en Estados Unidos en 1920, año en que también fundó la Self-Realization Fellowship, que después se extendió por todo el mundo. En 1946 escribió la popularísima *Autobiografía de un yogui*, en la que se combina la espiritualidad más profunda con muchos fenómenos paranormales y sucesos esotéricos que en ocasiones pueden

parecer quizá demasiado imaginativos. En su enseñanza ocupa un lugar importante el *kriyā yoga*: ejercicios tántricos de respiración y meditación.

Svāmī Śivānanda (1887-1963): Después de trabajar como sanitario en Malasia, se hizo renunciante y se retiró a Rishikesh, en el Himalaya, donde se dedicó a la práctica espiritual y el servicio desinteresado. Tras alcanzar la liberación alrededor de 1930, fundó la Divine Life Society. Lo que propone es un «yoga de la síntesis» que combina los cuatro yogas principales con el *haṭha yoga*. Tuvo brillantes discípulos que se mantuvieron en la DLS o fundaron sus propias organizaciones internacionales (más adelante mencionaremos a dos de ellos).

El maestro del estanquero de Bombay Nisargadatta Mahārāj (1897-1981) le explicó que él era el *Brahman*. Nisargadatta le creyó y desde entonces se dedicó a recordarlo continuamente. Tras tres años de práctica espiritual intensiva, alcanzó la liberación. Su enseñanza es una brillante versión del yoga del conocimiento que se recoge especialmente en el ya clásico *Yo soy Eso*: una recopilación de sus conversaciones con las personas que acudían a visitarle.

Anandamayī Mā (1896-1982) es la maestra india femenina contemporánea más conocida. No tuvo maestro ni realizó una práctica espiritual explícita, pero se inició a sí misma y alcanzó la conciencia de su identidad con el Todo. Se presentaba como la «hija» de todos (la mayor parte de las maestras adoptan, por el contrario, una actitud de madre ante sus discípulos), y enseñaba una combinación de sabiduría adualista y devoción.

Svāmī Mukṭānanda (1908-1982) describió todo su recorrido espiritual en *El juego de la Conciencia*. Llamó a su enseñanza, muy influida por el adualismo tántrico del Śaivismismo de Cachemira, *siddha yoga*. Dejó dos sucesores, que pronto separaron sus caminos

Mātā Amṛtānandamayī (Ammā) nació en Kérala en 1953. Desde pequeña demostró una gran devoción y compasión por todos los seres. En la adolescencia alcanzó la liberación y desde entonces se dedica a servir a la humanidad. Es muy popular por la bendición en forma de abrazo que ofrece a todos los que acuden a ella, que se cuentan por decenas de millones. Pero además es una maestra espiritual con muchos discípulos y *āśrams* (centros espirituales) y la promotora de una ingente obra social.

b) El yoga «moderno» (YOGA 3)

Desde principios del siglo XX empezó a existir lo que actualmente solemos llamar «yoga» y que para simplificar voy a llamar «yoga moderno», es decir: las «clases de yoga» colectivas impartidas por «profesores» de yoga. Este nuevo yoga consiste en ejercicios que combinan algunas técnicas físicas y mentales del yoga tradicional (YOGA 1 y 2) con la gimnasia india y occidental, y puede practicarse con finalidad espiritual —es decir, vinculado al yoga tradicional—, o sin ella —es decir, buscando tan solo mejorar la forma o el aspecto físico y la salud física y mental, tanto preventiva como terapéuticamente—. Se discute si es correcto llamar «yoga» a esta nueva disciplina, dadas sus grandes diferencias con el yoga tradicional; pero es una denominación que se ha impuesto, y de hecho es lo que mayoritariamente hoy se conoce como «yoga».

Entre los iniciadores del yoga moderno se encuentran: Shri Yogendra (1897-1989), que en 1918 fundó en Bombay «The Yoga Institute», el primer «centro de yoga», en el que empezó a popularizar las «clases» de yoga, y que en 1919 viajó a Estados Unidos, aunque todavía sin gran éxito. Y Svāmī Kuvalayānanda (1883-1966), que en 1920 empezó a realizar investigaciones científicas sobre los efectos de las prácticas yóguicas y en 1924 fundó el instituto Kaivalyadhama (en Lonavla, cerca de Bombay), que desde entonces se ha dedicado a la enseñanza y la investigación científica sobre el yoga.

Pero el profesor de «yoga moderno» más influyente ha sido Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989). Era un erudito, yogui y médico ayurvédico que fue contratado como profesor de yoga en el palacio del Mahārāja de Mysore desde 1926. En 1933 creó en ese palacio el Yogashala («sala de yoga»). Dificultades económicas hicieron que en 1952 se instalara definitivamente en Chennai. Su enseñanza acabó caracterizándose por el cuidado con que la adaptaba a cada individuo, por no tratarse tanto de *āsanas* (posturas) como de *vināyāsas* (movimientos) acompañados de respiración y por la importancia que concedía al canto védico y al estudio de los *Yogasūtras* como complemento de las prácticas físicas. Pero lo que le convierte en el verdadero «abuelo» del yoga moderno es que

varios de sus discípulos han acabado siendo influyentes profesores de yoga conocidos internacionalmente. Solo vamos a mencionar a tres:

Pattabhi Jois (1915-2009) estudió con Krishnamacharya a partir de 1927. En 1948 creó su propio centro en Mysore. El estilo de yoga que enseña se llama *aṣṭāṅga (vinyāsa) yoga* y se caracteriza por series fijas de movimientos, realizadas respirando en *ujjāyi* (con la glotis semicerrada), con *bandhas* (contracciones musculares), *mantras* y la mirada enfocada en direcciones determinadas. La práctica se realiza individualmente con supervisión del profesor. Es una forma muy dinámica de yoga, que Krishnamacharya enseñó a Pattabhi Jois y a otros jóvenes a los que daba clase en aquellos años pero que quizá no sea adecuada para todo el mundo, por el riesgo de lesiones que conlleva.

B. S. K. Iyengar, nacido en 1918, ha acabado convirtiéndose en el profesor de yoga más conocido internacionalmente. Estudió con Krishnamacharya algún tiempo a partir de 1933, pero dice que aprendió sobre todo a partir de su propia práctica. En 1937 empezó a dar clases en Pune, cerca de Bombay. Empezó a ser conocido en Occidente desde los años cincuenta del siglo pasado. En 1966 publicó su primer libro, el popular *Luz sobre el yoga*. Su estilo de yoga se caracteriza por una minuciosa práctica de *āsanas*.

T. K. V. Desikachar nació en 1938 y es hijo de Krishnamacharya. Empezó a estudiar yoga con su padre desde los años sesenta hasta el final de la vida de este, por lo cual se le puede considerar el más fiel representante de su enseñanza definitiva. En 1976 fundó el «Krishnamacharya Yoga Mandiram» (Chennai). A su estilo de yoga se le llama en ocasiones *vinīyoga*, término que significa «aplicación», por insistir en la necesidad de adaptar las técnicas a las características individuales de cada alumno o paciente.

Otra importante tradición de yoga moderno es la originada en el ya mencionado Svāmī Śivānanda, que publicó su libro *Hatha yoga* en 1939 y cuyo enfoque de la práctica de yoga no es meramente «higiénico» (salud física y mental) sino plenamente espiritual. En los años cuarenta empezaron a llegar a su *āśram* unos cuantos aspirantes espirituales que acabaron siendo conocidos maestros de yoga. Cada uno de ellos adaptó a su manera el «yoga de la síntesis» de su maestro. Los más influyentes en este “yoga moderno” del que estamos hablando han sido: Svāmī Viṣṇudevānanda (1927-1993), que viajó a Occidente en 1957; escribió dos competentes manuales de yoga: *El libro de yoga* (1959) y *Meditación y mantras* (1978); y desde 1969 empezó a impartir los cursos de formación de profesores de yoga en los que se han formado desde entonces más de treinta mil alumnos en todo el mundo. Y Svāmī Satyānanda (1923-2009), el discípulo más tántrico de Śivānanda, que complementó el yoga de la síntesis de su maestro con una práctica sistemática del *haṭhayoga* y *kriyās* (técnicas combinadas) tántricas y en 1950 fundó la importante Bihar School of Yoga.

Otra forma de YOGA 3 muy difundida en las últimas décadas es el *kundalini yoga* de Yogui Bhajan (1929-2004), miembro de la religión *sikh*, maestro espiritual, empresario y fundador de una ONG. Empezó a enseñar esa forma de yoga en 1968. Su propuesta combina prácticas tántricas de *haṭhayoga*, *kriyās* y meditación con prácticas devocionales y de servicio desinteresado. Su enfoque integra creencias características de la llamada «Nueva Era». (Recordemos que casi todos los yogas tántricos —incluido el *haṭhayoga*— son *kuṇḍalinī yoga*, ya que buscan el despertar de la Kuṇḍalinī; el del Yogui Bhajan es uno más entre otros)

(Bibl - g)

Bibliografía selecta en castellano

a) General

Eliade, M., 1998², *El yoga. Inmortalidad y libertad*, México, FCE. (Obra académica 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)

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

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)

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

b) *Jñāna yoga*

Agud, A., Rubio, F., 2000, *La ciencia del brahman. Once upanishad antiguas*, Madrid, Trotta. (Muy académico)

Godman D. (ed), 2005, *Sé lo que eres. Las enseñanzas de Sri Ramana Maharshi*, Palma de Mallorca/Benarés, Olañeta/Índica. (Antología sistemática)

Ilárraz, F. G., Pujol, O., 2003, *La sabiduría del bosque. Antología de las principales upanishads*, Madrid, Trotta. (Académico y espiritual)

Nisargadatta Maharaj, 2002, *Yo soy eso*, Málaga, Sirio. (Diálogos)

Palma, D. de, 2001³, *Upanishads*, Madrid, Siruela. (Cuatro upanishad antiguas)

Pujol, Ó., 2015, *La ilusión fecunda*, Valencia, Pre-Textos. (La filosofía de Śaṃkara)

Ruiz Calderón, J., 2009, *Vedāntasāra. La esencia del Vedānta*, Madrid, Trotta. (La introducción más popular al *advaita vedānta*)

Shankaracharya, Sri, 1999³, *La ciencia del autoconocimiento*, Buenos Aires, Hastinapura. (Clara introducción al *advaita vedānta*; ed. de Sv. Nikhilananda)

Vivekananda, Swami, 1995, *Gnana yoga*, Buenos Aires, Kier (neovedānta).

c) *Rāja yoga*

García Buendía, E., 2015, *El yoga como sistema filosófico. Los Yogasūtras*, Madrid, Escolar y Mayo.

Krsnananda, Swami, 2008, *El yoga como ciencia universal*, Madrid, Biblioteca Nueva. (Sobre el yoga de Patañjali)

Offroy Arranz, J. A., 2012, *El yoga de Patañjali. Los Yoga Sutras*, Madrid, Editorial Librería Argentina. (Con el comentario de Vyāsa)

Pujol, Ó., ed., 2016, *Patañjali: Yogasutra. Los aforismos del yoga*, Barcelona, Kairós.

Sivananda, Swami, *Concentración y meditación*, Madrid, Ed. Librería Argentina.

Tola, F., Dragonetti, C., 2006, *La filosofía yoga*, Kairós, Barcelona. (Sobre el yoga clásico; incluye traducción del cap. I de los *Yogasūtras*)

Villegas, L., ed., 2016, *Īśvarakṛṣṇa: Las estrofas del Sāṃkhya*, Barcelona, Kairós. (El texto fundamental del *sāṃkhya*)

Vishnudevananda, Swami, *Meditación y mantras*, Madrid, Alianza. (Incluye *Yogasūtras*).

Vivekananda, Swami, 1995, *Raja yoga*, Buenos aires, Kier. (Sobre el yoga de Patañjali; incluye *Yogasūtras*)

d) *Tantra y haṭha yoga*

Hernández, D., *Claves del yoga*, Los Libros de la Liebre de Marzo, Bna. (*Tantra, haṭha yoga*)

Padoux, A., 2011, *El tantra. La tradición hindú*, Bna., Kairós.

Satyananda Saraswati, Swami, *Asana Pranayama Mudra Bandha*, Bogotá, Academia de Yoga Satyananda. (*Haṭha yoga*)

Íd., *Kundalini Tantra*, Bogotá, Academia de Yoga Satyananda. (*Kuṇḍalinī yoga*)

Singh, J. (ed.), 2000, *Los Śiva Sūtras. El Yoga del Reconocimiento de la Identidad con el Ser Supremo*, Sevilla, Fundación Genesisian. (El texto inicial del Shaivismo de Cachemira)

Souto, A., 2009, *Los orígenes del Hatha Yoga. Hatha Pradīpikā, Gheranda Samhitā, Goraksha Shataka*, Madrid, Editorial Librería Argentina.

Vishnudevananda, Swami, *El libro de yoga*, Alianza, Madrid. (*Haṭha yoga*)

e) *Bhakti yoga*

Aguado, J. (tr.), 2007, *Antología de poesía devocional de la India*, Palma de Mallorca y Benarés, Olañeta e Indica.

Demetrian, S., 2012, *El Ramayana*, Salamanca, Sígueme.

Íd., 2013, *El Mahabhārata*, Salamanca, Sígueme.

Vedavyasa, 2005, *Srimad Bhagavatam*, Bs. As., Hastinapura. Ed. y trad. A. Albretch.

Vivekananda, Swami, *Bhakti yoga*, Kier, Buenos Aires, 1991.

f) *Bhagavadgītā* y karma yoga

Arnau, J., ed., 2016, *Bhagavad Gītā. La Canción del Bienaventurado*, Gerona, Atalanta. (Trad. directa)

Gandhi, M., *El Bhagavad Gita de acuerdo a Gandhi*, Buenos Aires, Kier.

Sivananda, Swami, *Bhagavad Guita. Diálogos con lo Eterno*, Madrid, Ed. Librería Argentina.

Tola, F., 2000, *Bhagavadgita. El Canto del Señor*, Madrid, Biblioteca Nueva. (Trad. directa)

Vivekananda, Swami, 1995, *Karma yoga*, Buenos Aires, Kier.

g) *Otros maestros contemporáneos – El «yoga moderno» (YOGA 3)*

Amritaswarupananda, Sw., *Amma. La Madre de la Eterna Felicidad*, Amritapuri (Kerala, India), Mata Amritanandamayí Math. (Biografía)

Lannoy, R., 2005, *Anandamayí. Su vida, su enseñanza*, Palma de Mallorca, Olañeta – Índica.

Merlo, V., 1998, *Las enseñanzas de Sri Aurobindo*, Barcelona, Kairós.

Michelis, E. de, 2004, *A History of Modern Yoga. Patañjali and Western Esotericism*, Londres – Nueva York, Continuum

Muktananda, Sw., 1981, *El juego de la Conciencia: una autobiografía espiritual*, Fundación Siddha Yoga Dham.

Singleton, M., 2010, *Yoga Body. The Origins of Modern Posture Practice*, Oxford, Oxford Univ. Press. (La historia del origen del YOGA 3)

Sivananda, Swami, *Senda divina*, Madrid, Ed. Librería Argentina. (Antología, todos los temas)

Vijoyananda, Swami, *Enseñanzas de Sri Ramakrishna*, Buenos Aires, Ramakrishna Ashrama. (Antología por temas)

Vivekananda, Swami, 2008, *Las cuatro vías del yoga para llegar a Dios*, Madrid, Gaia. (Selecciones de los cuatro yogas).

Yogananda, Paramhansa, 1999, *Autobiografía de un yogui*, Los Ángeles, Self-Realization Fellowship.

Apendice: El «yoga Iyengar»

El «yoga Iyengar» es uno de los estilos de yoga postural moderno (YOGA 3; véase apartado 8b) más difundidos. Su nombre se debe a que fue creado por B. K. S. Iyengar (1918-2014), quizá el más conocido profesor de esa clase de yoga.

a) B. K. S. Iyengar

Bellur Krishnamachar Sundaraya Iyengar nació en Bellur (Karnataka, India) en 1918, en una familia de la secta hindú *Shriváishnava*, a la que permaneció fiel toda su vida. Una hermana mayor se casó con Tirumulai Krishnamacharya (1888-1989), el «padre del yoga moderno» (apdo. 8b), e Iyengar se fue a vivir con ellos en 1934 para intentar mejorar su precaria salud por la práctica de yoga. En esos momentos, Krishnamacharya daba clases de yoga en Mysore influido por lo que había visto en los pioneros institutos de yoga de Bombay y Lonavla. Al parecer, aunque su cuñado le dio muy pocas clases y lo trató con gran dureza, Iyengar acabó recuperando la salud y a partir de ese momento dedicó su vida a la práctica y la enseñanza de yoga.

En 1937 se fue a vivir a Pune, donde siguió experimentando y enseñando. Durante esos años recibió la influencia de maestros como Swami Shivananda (apdos. 8a y 8b) y Krishnamurti. En 1952 dio clase al violinista Yehudi Menuhin, que en 1954 lo llevó por primera vez fuera de la India y a partir de ese momento su estilo de yoga empezó a difundirse por Occidente.

En 1975 fundó en Pune el Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI), en memoria de su difunta esposa Ramamani. En 1984 se retiró oficialmente de la enseñanza, aunque siguió muy activo y presente en el Instituto, practicando yoga hasta una edad muy avanzada. Lo sustituyeron al frente del Instituto sus hijos Geeta y Prashant. En estas últimas décadas la práctica de yoga Iyengar se ha ido institucionalizando, lo que ha dado lugar a una organización internacional centrada en el RIMYI de Pune.

b) El «yoga Iyengar»

Además de en sus clases, Iyengar expuso los principios de la forma de yoga que preconizaba en una docena de libros, los más importantes de los cuales son *Light on Yoga* (1966), *Light on Pranayama* (1981) y *Light on the Yogasutras of Patañjali* (1993). Las principales características del yoga de Iyengar son las siguientes:

1) *Ásana yoga*: La práctica esencial y prácticamente única del yoga de Iyengar son los *ásanas* (posturas). Se enseñan otras técnicas —como el *pranayama* (control de la respiración)—, pero muy limitadamente porque Iyengar pensaba que la práctica correcta de *ásanas* incluía las ocho etapas del yoga clásico (véase apartado 4) y era, por tanto, una práctica completa en sí misma.

2) *Precisión*: Los *ásanas* enseñados por Iyengar son los tradicionales del *hatha yoga* (yoga físico, apdo. 5), pero en este estilo se subraya la importancia de realizarlos con un alineamiento perfecto de los músculos, los huesos y las articulaciones. La precisión técnica y anatómica ha permitido que esta forma de yoga se emplee como yoga terapéutico en sesiones individuales para curar algunas dolencias.

3) *Accesorios*: Se utiliza accesorios —como cuerdas atadas a la pared, ladrillos de madera, colchonetas, sillas, mantas, almohadones cilíndricos, correas, etc.— para facilitar la ejecución de los *ásanas*. La presencia de estos accesorios da un aspecto muy característico e inconfundible a un espacio en el que se enseñe esta forma de yoga.

4) *Disciplina*: El estilo de enseñanza es muy disciplinado, duro, algunos dicen que incluso «feroz» o «militar». Se supone que el aprendizaje de *ásanas* debe implicar un elevado grado de esfuerzo, sudor y hasta dolor físico. Un aula de yoga Iyengar en Pune estaba presidida por el lema: *No pain no gain* («Sin dolor no hay beneficio»).

Bibliografía consultada

De Michelis 2004 y Singleton 2010 (véase la bibliografía general, apdo. g).

Goldberg, E., 2016, *The Path of Modern Yoga. The History of an Embodied Spiritual Practice*, Rochester, Inner Traditions.

Javier Ruiz Calderón

- Doctor en Filosofía (Universidad Pontificia Comillas. Madrid). Tesis: *El yoga del conocimiento. La práctica del Vedānta no dualista en la obra de Svāmī Kṛṣṇānanda* (inédita).
- Especialidades: filosofía de la religión; filosofías y religiones de la India; sánscrito y cultura india.
- 1992-2003: Profesor de «Historia de las Religiones II. India y Extremo Oriente». Universidad Pontificia Comillas. Madrid.
- 2003- 2006: Investigador en el Instituto de Filosofía y Religión Jnana-Deepa Vidyapeeth (Pune, India).
- Unas treinta y cinco publicaciones. Libros: *El hinduismo y su actualidad* (1996); *Dhammapada* (2004); *Breve historia del hinduismo* (2008); *La Bhagavadgītā* (2008); *Vedāntasāra. La esencia del Vedānta* (2009); *Lo religioso. Para una filosofía de la religión* (en prensa).
- Participación habitual en congresos nacionales e internacionales de sus especialidades.
- Profesor, ponente y conferenciante habitual en programas, cursos y seminarios de universidades y otros centros de investigación y enseñanza.
- Amplia experiencia como traductor e intérprete de inglés a español.
- Miembro de la Sociedad Española de Ciencias de las Religiones, el Instituto de Indología (Madrid), el Bandharkar Oriental Research Institute (Pune, India), la Sociedad Académica de Filosofía y la Asociación Hindú Veda Dharma.
- Múltiples estancias en la India desde 1988, donde ha residido más de seis años en total en diversos centros académicos y espirituales.
- Estudio y práctica regular de yoga, *vedānta* y meditación desde 1979.
- Desde 2011: Profesor de meditación.

- Desde 2017: Profesor de canto védico.
- Discípulo de Swami Krishnananda (Shivananda Áshram, Rishikesh) entre 1988 y 2001 y de Mata Amritanandamayí Devi (Amma) desde 2003.