

# CULTURA Y SOCIEDAD

## ¿EL YOGA O LOS YOGAS? ENTRE LA TRADICIÓN Y LA TAXONOMÍA<sup>1</sup>

ADRIÁN MUÑOZ

*El Colegio de México*

No nos cabe ninguna duda de que una de las formas más populares de yoga en el mundo es la que se conoce como hathayoga. Esta corriente posee una historia larga y exitosa. Aunque no tan antigua como algunos expositores hacen pensar —o quisieran creer—, sin duda cuenta ya con algunos siglos de trayectoria. No podemos señalar el momento exacto de su aparición, pero sí afirmar, con cierta seguridad, que el hathayoga, como un sistema más o menos desarrollado, surgió en plena era común, posiblemente alrededor de los siglos X a XII. Al mismo tiempo, han existido otras corrientes de pensamiento y práctica religiosa también llamadas “yogas”. Ahora bien, las barreras entre todos estos yogas a veces resultan confusas.

A menudo la gente no está consciente de que el yoga se apoya en un aparato religioso y simbólico hartamente complejo. No se trata simplemente de adoptar posturas físicas, contener la respiración y sentir una “paz interior”, sino también de la adherencia a un culto con sitios sagrados, leyendas y vicisitudes históricas. Asimismo, resulta particularmente cierto de los hathayoguis que la práctica soteriológica —la búsqueda de la liberación— no ha estado nunca desligada de las preocupaciones seculares, algo que suele chocar contra nuestras nociones acerca de la espiritualidad india. Más de una vez, los *nāth* yoguis —los practicantes histó-

<sup>1</sup> Este texto forma parte de un proyecto más amplio que culminará en un libro de próxima aparición. Allí se desarrollarán con más detalles algunos puntos aquí mencionados somera y rápidamente.

ricos del hatha— han estado ligados a monarcas o centros de poder importantes, tanto en el periodo premoderno como en el mundo contemporáneo, desde los gobernantes mogoles hasta el parlamento indio.

En las siguientes páginas ofreceré algunas consideraciones acerca del cambiante significado del término “yoga”. Sobre todo, se trata de presentar brevemente varias nociones, definiciones y taxonomías de algunas prácticas conocidas como yoga a partir de ciertos textos escritos en sánscrito; de manera concreta, tomo como base una escuela —la del hatha— para construir el puente entre las tipologías antiguas y las corrientes posteriores. Todo esto constituye un resultado parcial, resumido y preliminar de una investigación en curso.

### Yoga clásico y posclásico

Si bien es cierto que todos, o casi todos, tenemos en mente una imagen más o menos concreta de lo que el término implica, el significado literal de “yoga” presenta ciertas dificultades. Comúnmente se repite que *yoga* quiere decir “unión”, y ello no es mentira; no, al menos, en principio. El asunto es que el término ha adoptado diversos significados a lo largo de su historia, y la historia de la palabra es ciertamente larga, mucho más que la del hathayoga. Knut Jacobsen,<sup>2</sup> que sigue a su maestro Gerald James Larson, anota cinco significados principales del vocablo yoga:

- i) un método disciplinado para obtener un fin en general;
- ii) un conjunto de técnicas para controlar el cuerpo y la mente;
- iii) el nombre de una escuela tradicional de filosofía asociada al nombre de Patañjali;
- iv) una rama o especialidad en el amplio panorama de técnicas yóguicas, sobre todo si se combina con otros nombres como *mantra*, hatha o *laya*;
- v) la meta de una práctica yóguica.

<sup>2</sup> Knut A. Jacobsen (ed.), *Theory and Practice of Yoga. Essays in Honour of Gerald James Larson*, Leiden-Boston, Brill, 2005, p. 4.

Como demuestra la lista de significados recién citada, el espectro semántico del término puede ensancharse de manera asombrosa. Ora se refiere a una metodología, ora al objetivo. De estos significados, sólo el quinto, por implicación, puede evocar la idea de “unión” (entendida como la unión del cuerpo y de la mente, o del alma humana y el alma universal). Ahora bien, la palabra “yoga” deriva de la raíz sánscrita *√yuj*, que quiere decir, entre otras cosas, “unir, atar, preparar, alistar”. Los derivados de esta raíz son múltiples; además de *yoga* tenemos, por ejemplo, los sustantivos *yukta*, *yukti*, *yojana*, *yogin*, *saṃyoga*, *prayoga* o *vīyoga*, que pueden referirse tanto a “métodos” y “herramientas para unir”, como a “aplicaciones”, “adecuaciones”, “argumentos”, “razonamientos” y medidas de distancia. *Yogin*, desde luego, es lo que se ha trasladado al español como “yogui”, y que en sánscrito no quiere decir únicamente “adepo a una forma de yoga”, sino también “disciplinado”, “unido a, relacionado con”, e incluso una “especie de mago”.

La verdadera aparición del yoga como método filosófico-meditativo, de manera organizada, es el *Yoga-sūtra* de Patañjali. Antes de este texto ya se habían hecho menciones y discusiones parciales de algunas prácticas que hoy reconocemos como parte del yoga, pero ello no se había realizado de manera realmente sistemática. En algunos antiguos tratados de especulación metafísica, conocidos como *upaniṣads*, pueden encontrarse los primeros brotes textuales; sin embargo, fue Patañjali quien en algún momento del siglo II se dedicó a organizar lo que se conocería como la filosofía yoga, una de las seis escuelas tradicionales de filosofía hindú. El *Yoga-sūtra*<sup>3</sup> de Patañjali ha sido desde entonces la piedra angular de la ideología yóguica, el modelo ante el cual operan todas las otras formas de yoga.

Uno de los primeros sitios donde cabe comenzar a realizar una pesquisa sobre el yoga es la literatura upaniśádica y, para ello, la *Śvetāśvatara-upaniṣad*<sup>4</sup> (circa 400-200 a.e.c.) resulta de particular relevancia. En este texto<sup>5</sup> se enumeran algunos

<sup>3</sup> Patañjali, *Pātañjala-Yoga-sūtram*, ed. Rāmānjanaka bhāṭṭācārya, con el comentario de Amaladhārī Singh, Benarés, Bharatiya Vidyā Prakāśan.

<sup>4</sup> *Śvetāśvatara-upaniṣad*, ed. Swami Tyāgisananda, Madrās, Sri Ramakrishna Math, s.f.

<sup>5</sup> *Ibid.*, 2.11-17.

rasgos de la práctica del yoga; la palabra “yoga” se menciona explícitamente en 2.11-13, pero sin hacer diferencia de distintas formas. Para tiempos de la *Śvetāśvatara-upaniṣad* existía sólo una forma de yoga, posiblemente la misma forma de yoga expuesta por Patañjali; más adelante, sin embargo, nuevas expresiones de yoga emanaron a partir de la incorporación de terminología y medios nuevos. El yoga, en sentido genérico, comprende diferentes formas de yoga, y a menudo la diferencia entre estas formas no es del todo clara.

Otro texto del siglo v a.e.c., la *Kaṭha-upaniṣad*, expresa: “A esto consideran yoga: al firme sometimiento de los sentidos. Entonces uno permanece no distraído, pues el yoga viene y se va”.<sup>6</sup> Nótese que el yoga “viene y se va”, lo cual implica un estado pasajero y que difiere de otras definiciones. En el *Yoga-sūtra* hallamos la definición más célebre: “El yoga es el cese de las turbulencias mentales”.<sup>7</sup> La definición, como es de esperar, no se fijó de manera inexorable, sino que se replanteó y reinterpretó a lo largo del tiempo, incluso en los comentarios al propio *Yoga-sūtra* (ni qué decir de otros textos). Así, por ejemplo, el famoso comentario *Yoga-bhāṣya* (ca. siglo v) apunta: “El yoga es la absorción mental”. La definición de Patañjali parece referirse a una metodología, pero la del *Yoga-bhāṣya* —como la de la *Kaṭha-upaniṣad*— no necesariamente.

Algunos siglos después de la *Kaṭha-upaniṣad*, la *Maitrāyaṇīya-upaniṣad* (siglo III) menciona constituyentes fundamentales de la práctica yóguica: “La técnica que debe seguirse es *prāṇāyāma*, *pratyāhara*, *dhyāna*, *dhāraṇā*, *tarka* y *samādhi*, y es conocida como el yoga de seis partes”.<sup>8</sup> Es ampliamente conocido que en el *Yoga-sūtra* se desarrolla un yoga óctuple. Las seis partes que menciona la *Maitrāyaṇīya-upaniṣad* son casi idénticas a las últimas seis que Patañjali estipula: el autor del *Yoga-sūtra* habla de *āsana* (postura) en lugar de *tarka* (especulación o razonamiento). Sin duda, hubo algún tipo de replanteamiento de lo que deberían ser los componentes de una práctica

<sup>6</sup> *Kaṭha-upaniṣad*, con el comentario de Śaṅkarācārya, trans. Swami Gambhirananda, Calcuta, Advaita Ashrama, 1980, 2.3.11.

<sup>7</sup> *Yoga-sūtra* 1.2.

<sup>8</sup> *La Maitrāyaṇīya-upaniṣad*, introducción, traducción y notas de Luis González Reimann, México, El Colegio de México, 1992, 6.18.

conocida como “yoga”, pero no se ha demostrado claramente, hasta el momento, en qué consistió dicho proceso. Así, pues, el significado de “yoga” ha oscilado entre un control de los sentidos, una disciplina y el control de la respiración, una vez que se desarrolló el hatha.

Si regresamos a la *Śvetāśvatara-upaniṣad* resulta interesante advertir que el texto realiza un significativo juego con el sentido de la raíz √yuj: “Juntando (*yuñjānah*) primero la mente y los sentidos con miras a realizar la verdad, y luego habiendo hallado la luz del fuego, el espíritu surgió de la tierra”.<sup>9</sup> Y, más adelante: “Con la mente controlada (*yuktena manasā*) para manifestar a la divinidad refulgente (*devasya savituh*), nos esforzaremos para obtener la dicha suprema”.<sup>10</sup> Cabe suponer que en el acto de “juntar” o “unir” la mente y los sentidos tiene lugar o está implícita la idea de controlar, de la misma manera que se controlan los caballos de una carroza, mediante unas riendas que los *unen* a la carroza. Es importante advertir que el acto de controlar la mente depende o se apoya en la regulación de la respiración:

Controlando los alientos con fuerza y regulando las actividades corporales, hay que espirar por las fosas nasales cuando se apacigüen las actividades vitales. Entonces, el conocedor, sin distraerse, debe someter la mente como si fuera las riendas de un caballo.<sup>11</sup>

Someter y refrenar, vale la pena repetir, van de la mano; de este modo, la *Maitrāyaṇīya-upaniṣad* también visualiza el control de los alientos como una forma de unión especial:

Ya que [el yogui] une (*yunakti*) el *prāṇa*, el OM y todo [lo demás] de diversas maneras, y [debido a] que se unen (*yuñjate*), en consecuencia [esta técnica] es llamada yoga. La unión del *prāṇa*, la mente y los sentidos; y el renunciar a todos los objetos, [esto] es llamado yoga.<sup>12</sup>

Dicha unión es lo que da nombre a la disciplina. El control se aplica al aliento, los sentidos, las funciones corporales y la

<sup>9</sup> *Śvetāśvatara-upaniṣad* 2.1.

<sup>10</sup> *Ibid.*, 2.2-3.

<sup>11</sup> *Ibid.*, 2.9.

<sup>12</sup> *Maitrāyaṇīya-upaniṣad* 6.25.

mente, lo que elimina las distracciones. Al eliminar las distracciones, sugiere el texto, puede entrarse en contacto con la divinidad refulgente. La experiencia última y trascendental de conocimiento divino es, desde luego, la perfección a la que aspira el practicante o *sādhaka*; en dicha perfección —o, más correctamente, en el tránsito hacia dicha perfección— tiene lugar el control constantemente referido pero también —lo que resulta simbólicamente relevante— la “unión” de sustancias: “Allí donde se bate el fuego, donde se controla el aire y donde fluye el *soma*, allí la mente alcanza la perfección”.<sup>13</sup> La mezcla de aire, fuego y ambrosía, dentro del cuerpo o la mente, hace del cuerpo del yogui un laboratorio además de un campo de batalla.

De esto se desprende la idea de que el cuerpo está motivado o, mejor dicho, animado por una o varias fuerzas o energías. La mente y los sentidos, desde luego, parecen movilizarse dentro del cuerpo, pero ese movimiento puede ser desbocado, como el de un caballo sin control. Además, existe una entidad espiritual que habita el cuerpo; a saber, el alma. Ésta es quien reside en el cuerpo, la ciudad con nueve puertas. El alma se entretiene en el mundo exterior; es el amo del mundo entero, de lo animado y lo inanimado.<sup>14</sup> En otro pasaje interesante, una *upaniṣad* antes citada, leemos:

Debes saber que el *ātman* es quien viaja en el carro y el cuerpo es el carro, el entendimiento (*buddhi*), el auriga, y la mente (*manas*), las riendas. Dicen que los sentidos (*indriya*) son los caballos y los objetos de los sentidos son un campo de acción. Dicen los sabios que el *ātman* unido a los sentidos y la mente es el que goza.<sup>15</sup>

La metáfora que pone en analogía la mente y los sentidos con un campo de batalla hace pensar casi de inmediato en la *Bhagavad-gītā*, otro texto que también aborda el tema del yoga, aunque desde una óptica distinta.

<sup>13</sup> *Śvetāśvatara-upaniṣad* 2.6.

<sup>14</sup> *Ibid.*, 3.18.

<sup>15</sup> *Kaṭha-upaniṣad* 1.3.3-4.

## Los caminos del yoga

Fernando Tola refiere que el *Yoga-sūtra* es sin duda la obra más importante en cuanto a exposición del yoga se refiere; según él, los escritos posteriores ofrecen una decadencia de la que había estado sufriendo la cultura india desde hacía algunos siglos.<sup>16</sup> Ésta es una opinión prevaleciente en el ámbito tradicional de la filosofía india, sobre todo en las esferas más convencionales, las cuales tienen o se toman el derecho de aceptar o rechazar perspectivas alternativas, secundarias o “heteroprácticas”. En la misma línea, personalidades modernas, como Vivekananda, le otorgaron poca importancia a las prácticas del hathayoga por considerar el manejo de las diversas posturas como uno de los componentes menos significativos del yoga;<sup>17</sup> sin embargo, lo cierto es que el hathayoga ha sido una de las prácticas yóguicas más populares en el llamado “mundo occidental”: cursos de este método se ofrecen al por mayor, si bien ya un poco separados de su contexto filosófico-religioso (esta aseveración, en realidad, depende del cristal con que se mire, pues muchas veces la práctica de hathayoga fuera de India está impregnada de ideas del *New Age*).

En fuentes originales posteriores y estudios eruditos se habla de *aṣṭāṅgayoga*, *rājayoga*, *kuṇḍalinīyoga*, *layayoga*, *mantrayoga*, *dhyānayoga*, hathayoga, etcétera. La lista aún puede expandirse si incluimos formas más recientes, como el Iyengar o el Bikram. Una primera diferencia que podemos hacer es en la logística empleada o la morfología de cada variedad de yoga. No todos los usos de la palabra yoga se refieren a una práctica meditativa —amén de los diferentes procesos posibles—, como resulta evidente en el caso de la *Bhagavad-gītā*,<sup>18</sup> uno de los libros más renombrados del hinduismo.

Allí, Kṛṣṇa habla de tres tipos de yoga básicos: *karmayoga*, *dhyānayoga* y *bhaktiyoga*. El primero se refiere a la obligatoriedad de las acciones, pero sin estar apegado al fruto de las

<sup>16</sup> Fernando Tola y Carmen Dragonetti, *Yoga y mística de la India*, Buenos Aires, Kier, 1978, p. 55.

<sup>17</sup> Barbara Stoler Miller, *Yoga. Discipline of Freedom. The Yoga Sutra Attributed to Patanjali*, Berkeley, University of California Press, 1996, p. xi.

<sup>18</sup> *Bhagavad-gīta*, con el comentario de Śaṅkarācārya, trad. Swāmi Gambhīrānanda, Calcuta, Advaita Ashrama, 2000.

acciones; quien así actúa deviene asceta (*sannyāsi*) y yogui.<sup>19</sup> Se trata de uno de los argumentos más fuertes que Kṛṣṇa utiliza para instar a Arjuna a librar batalla contra sus amigos y parientes en el ejército enemigo. Puesto que el universo entero, dice el dios-auriga, está en moción constante a causa del influjo de los *guṇas* —los tres constituyentes de la naturaleza—,<sup>20</sup> el hombre está compelido a realizar ritos y demás actos obligatorios.<sup>21</sup> Las acciones —pero en particular las rituales— son el sustento de los dioses y es el modo que el hombre tiene de acercarse a ellos y obtener sus favores.<sup>22</sup> *Karma-yoga* alude específicamente a la obligación que tiene cada ser humano de llevar a cabo su deber, de acuerdo con su propia condición social,<sup>23</sup> y la necesidad de realizar los sacrificios védicos. Por supuesto que la otra parte del argumento de Kṛṣṇa para convencer a Arjuna es que, de hecho, nadie muere verdaderamente —el cuerpo es transitorio; el alma, inmortal— y, si nadie muere, nadie puede realmente matar.<sup>24</sup>

No elaboraré más al respecto, pero falta señalar que *dhyānayaoga* y *bhaktiyoga* —las otras formas tratadas en la *Bhagavad-gītā*— constituyen sendas religiosas igualmente diferenciadas del yoga desarrollado en el *Yoga-sūtra* y de la escuela conocida como hatha, que posee un componente físico notable. *Dhyāna* parece designar una disciplina del discernimiento, un ejercicio de la razón pura (¿afín al *tarka* enlistado en la *Maitrāyaṇīya-upaniṣad*?). *Bhakti*, por su lado, se refiere a la disciplina de la devoción hacia Dios y representa la piedra angular de la *Bhagavad-gītā*. Kṛṣṇa dedica especial atención a fomentar la devoción en Arjuna, y ello, expresa Kṛṣṇa, es el mejor yoga de todos.

En la *Bhagavad-gītā*, el término *yoga* se emplea como conducta más que como disciplina física, si bien lo uno siempre implica lo otro. En muchos pasajes, además, yoga se entiende como conocimiento en un sentido general; tal es el caso cuando Kṛṣṇa dice: “Yo declaré este yoga impercedero a Vivasvān,

<sup>19</sup> *Ibid.*, 6.1.

<sup>20</sup> *Ibid.*, 3.5.

<sup>21</sup> *Ibid.*, 3.8.

<sup>22</sup> *Ibid.*, 3.11-12.

<sup>23</sup> *Ibid.*, 3.19, 33, 35.

<sup>24</sup> *Ibid.*, 2.12, 13, 18, 19 *passim*.

Vivasvān lo impartió a Manu y Manu lo transmitió a Ikṣvāku".<sup>25</sup> En la obra de Patañjali, por otra parte, la palabra yoga designa claramente un tipo de práctica espiritual y epistemológica de carácter soteriológico; esta disciplina consta de ocho partes: los principios morales, las observancias, la postura, el control de la respiración, el control de los sentidos, la concentración, la meditación y el éxtasis o estado de absorción.<sup>26</sup> Estos ocho elementos habrían de convertirse en presupuestos prácticos para la mayoría de las escuelas de yoga posteriores.

A lo largo del tiempo, el sistema de yoga padeció cambios y nuevas vertientes de prácticas se desarrollaron y florecieron. Para Mircea Eliade<sup>27</sup> y Fernando Tola<sup>28</sup> existen básicamente dos escuelas de yoga: el *rājayoga* y el *hathayoga*; ellos parecen apoyarse sobre todo en textos como el *Haṭha-pradīpikā*.<sup>29</sup> El *Yoga-sūtra*, de Patañjali, constituye la obra principal del *rājayoga*, mientras que el *Gorakṣa-śataka*, el *Haṭha-pradīpikā*, el *Gheraṇḍa-saṃhitā* y el *Sīva-saṃhitā*, entre otros títulos, pertenecen al *hathayoga*. Las cuatro últimas corresponden con toda seguridad a un periodo posterior al siglo x, mientras que el *Yoga-sūtra* data de alrededor del siglo iv. En el caso de Gorakṣnāth, supuesto autor del *Gorakṣa-śataka*, es posible que haya vivido entre los siglos x y xii, aunque esas fechas aún siguen siendo temas de discusión. La lista de fuentes sobre yoga, en cualquiera de sus vertientes, es extensa; tanto en Jodhpur como en Katmandú, por citar sólo algunos acervos, se pueden hallar numerosos manuscritos en materia de yoga.

Una tipología de particular interés es la que se refiere a la clasificación del yoga. La taxonomía de los diferentes tipos de yoga es tan difícil de aprehender como el mercurio en la palma de la mano. Las implicaciones de cada camino yóguico tienden a traslaparse y apuntan hacia una aparente falta de consenso. En el *Haṭha-pradīpikā* se mencionan el *hathayoga* y el *rājayoga*

<sup>25</sup> *Ibid.*, 4.1.

<sup>26</sup> *Yoga-sūtra* 2.39.

<sup>27</sup> Mircea Eliade, *El yoga. Inmortalidad y libertad*, trad. Diana Luz Sánchez, México, Fondo de Cultura Económica, 1998, *passim*.

<sup>28</sup> Tola y Dragonetti, *Yoga y mística de la India*, *op. cit.*, pp. 54-55.

<sup>29</sup> Svātmārāma, *Haṭhayoga Pradīpikā of Svātmārāma*, comentario y traducción al inglés de Brahmānanda, Madrás, The Adyar Library, 1975 (1972).

únicamente. El *Yoga-bīja*,<sup>30</sup> por su parte, manifiesta que el gran sendero del yoga (*mahāyoga*) es, de hecho, cuádruple; está conformado por *mantrayoga*, *hathayoga*, *rājayoga* y *layayoga*.<sup>31</sup> De acuerdo con el texto, el primero consiste en la interacción que existe entre la exhalación y la inhalación, tipificadas por las sílabas HA y SA respectivamente. La repetición de ellas —es decir, el ritmo respiratorio— produce paulatinamente la palabra HAMSA (“ganso”), de significado místico en este contexto. A medida que se sostiene la repetición profunda de esta respiración, HAMSA se convierte en SO ‘HAM, que, literalmente, quiere decir “yo soy él” y que apunta a un estado de identificación mística con el absoluto o principio universal.<sup>32</sup>

El nombre “hathayoga” supone aquí la unión de los canales místicos o sutiles: HA (que representa el sol) y ṬHA (que representa la luna).<sup>33</sup> Cuando las diferentes prácticas conllevan una eventual y progresiva disolución de la conciencia en la sensación de unidad infinita, se dice que tiene lugar *layayoga*.<sup>34</sup> Por último, el *Yoga-bīja* declara que *rājayoga* designa el conjunto de métodos que producen la adquisición de las facultades extraordinarias, tales como reducirse de tamaño y otros.<sup>35</sup> No obstante, y de manera equívoca, durante distintos momentos hubo y continúa existiendo una idea muy difundida según la cual el significado de “hatha” tiene que ver con “esfuerzo”,<sup>36</sup> en buena parte motivado por las distintas técnicas difíciles que el hatha exige. Este significado, sin embargo, pareció desprenderse de grupos yóguicos que buscaban diferenciarse del hatha.

En ocasiones, los diferentes tipos de yoga (*rāja*, *hatha*, *laya*, *kuṇḍalinī*, *mantra*, *jñāna*) parecen ser prácticas divergentes en metodología, pero afines en teleología; es decir, se distinguen entre sí en cuanto a los medios —o la interpretación de

<sup>30</sup> *Yoga-bīja*, ed. Rāmlāl Śrīvāstāv, Gorakhpur, Gorakhnāth Mandir, 1982; Gorakhnāth, “El *Yoga-bīja*, o *El germen del yoga*”, traducción, introducción y notas de Adrián Muñoz, *Estudios de Asia y África*, vol. XLIX (2), núm. 154, mayo-agosto de 2014, pp. 475-495.

<sup>31</sup> *Yoga-bīja*, 143-144.

<sup>32</sup> *Ibid.*, 146-167.

<sup>33</sup> *Ibid.*, 148-149.

<sup>34</sup> *Ibid.*, 150-151.

<sup>35</sup> *Ibid.*, 152-153.

<sup>36</sup> Jason Birch, “The Meaning of *hatha* in Early Haṭhayoga”, *Journal of the American Oriental Society*, vol. 131, núm. 4, octubre-diciembre de 2011, pp. 531-532, 537-538.

ellos—, pero coinciden, más o menos, en cuanto a los fines se refiere. Se sugiere tácitamente, al menos en el *Yoga-bīja*, que estas cuatro formas de yoga se complementan. Estas formas aparecen de manera prominente en varios textos agrupados dentro de las *Yoga upaniṣads*.<sup>37</sup>

Si bien la *Vārāha-upaniṣad*<sup>38</sup> —incluida en las *Yoga upaniṣads*— habla de un yoga triple, conformado por *laya*, *mantra* y *hatha*, cuando en un texto se enumeran distintos tipos de yoga lo más usual es hallar un grupo de cuatro yogas: *mantra*, *laya*, *hatha* y *rāja*. En algunos casos, *kuṇḍalinīyoga* sustituye a *mantrayoga*, sin embargo. Entre las denominadas *Yoga upaniṣads* encontramos que tanto la *Yoga-tattva-upaniṣad*<sup>39</sup> como la *Yoga-śikha-upaniṣad*<sup>40</sup> declaran que el gran camino del yoga (*mahāyoga*) está constituido por *mantra*, *laya*, *hatha* y *rāja*. Como ya vimos, el *Yoga-bīja* declara que el *yogamārga* está compuesto de *mantra*, *hatha*, *laya* y *rāja*,<sup>41</sup> al igual que el *Amarauḅha-prabodha*.<sup>42</sup>

Por medio del hathayoga se logra eventualmente la identificación del individuo (*keṣetrañña*, lit. “conocedor del campo: cuerpo”) y el ser absoluto (*Paramātman*). De este modo, la mente-conciencia se disuelve en el *brahman* y por ello se le llama *laya* [disolución] *yoga*.<sup>43</sup> *Rājayoga* es la unión de los vientos *prāṇa* y *apāna*, de donde se desprende la obtención de poderes yóguicos, o *siddhis*.<sup>44</sup> Estas descripciones se repiten casi *verbatim* en el *Yoga-śikha-upaniṣad*,<sup>45</sup> salvo porque la definición de *rājayoga* es un poco más detallada que en el *Yoga-bīja*. *Rājayoga*, en el *Yoga-śikha-upaniṣad*, es la unión de *rajas* y *retas* (¿“sangre menstrual” y “semen”?), con lo cual se obtienen los diferentes *siddhis*.<sup>46</sup>

<sup>37</sup> *The Yoga Upaniṣad-s*, con el comentario de Śrī Upaniṣad-Brahmayogin, ed. Pandit A. Mahadeva Sastri, Madrás, The Adyar Library, 1983 (1920).

<sup>38</sup> *Vārāha-upaniṣad*, 5.10.

<sup>39</sup> *Yoga-tattva-upaniṣad*, 19.

<sup>40</sup> *Yoga-śikha-upaniṣad*, 1.129.

<sup>41</sup> *Yoga-bīja*, 144 y ss.

<sup>42</sup> *Amarauḅha-prabodha*, 3, 4 y ss.

<sup>43</sup> *Yoga-bīja*, 150-151.

<sup>44</sup> *Ibid.*, 152.

<sup>45</sup> *Yoga-śikha-upaniṣad*, 1.130-135.

<sup>46</sup> *Ibid.*, 1-136-137.

Sin embargo, al menos en el *Haṭha-pradīpikā*, la definición de *rājayoga* no parece denotar una forma adicional de práctica, sino una fase diferente. Cuando se dice que tanto el *layayoga* como el hathayoga deben estar al servicio del *rājayoga*, no parece lógico asumir que los tres pertenezcan al mismo rango. En las primeras tres estrofas del *Haṭha-pradīpikā*, Svātmārāma hace énfasis en el hecho de que la ciencia del hathayoga tiene importancia en la medida en que funciona como una suerte de “escalinata hacia el *rājayoga*”<sup>47</sup> y que la exposición (*pradīpikā*) de dicha ciencia sólo tiene un objetivo: el *rājayoga*.<sup>48</sup> De esto podemos deducir que el término *rājayoga* designa aquí no una forma en particular de prácticas yóguicas, sino un estado al que se aspira. O, tal vez, la última fase en el ascenso hacia la perfección o liberación.

El autor del *Haṭha-pradīpikā* está alterando el sentido original del término *rājayoga*, de modo que ya no designa específicamente una manifestación de prácticas yóguicas sino un estado. En otro pasaje, el autor refiere que mediante la práctica de este yoga —que supone la retención del aliento y el mantenimiento de la mente en reposo y alejada de los objetos sensoriales— se alcanza el estado de *rājayoga*.<sup>49</sup> Curiosamente, si el *rājayoga* del *Haṭha-pradīpikā* supone un estado mental, entonces estaría más cercano al yoga que describen algunas *upaniṣads*. En el comentario a un texto de los siglos XIV-XV, el *Aparokṣānubhūti*, se identifica el *rāja* con un yoga vedántico que no se corresponde con el sistema de Patañjali, al cual se le llama *aṣṭāṅga* y que se equipara con el hatha.<sup>50</sup> Swami Vivekananda, por su parte, entendía por *rāja* un yoga más bien mental equivalente al del *Yoga-sūtra*, y dicha identificación prevalece hasta nuestros días.<sup>51</sup>

<sup>47</sup> *Haṭha-pradīpikā* 1.1.

<sup>48</sup> *Ibid.*, 1.2.

<sup>49</sup> *Ibid.*, 2.77.

<sup>50</sup> Birch, “The Meaning of *haṭha* in Early Haṭhayoga”, *op. cit.*, pp. 540-541.

<sup>51</sup> James Mallinson, “Haṭha Yoga”, *Brill’s Encyclopedia of Hinduism*, ed. Knut Jacobsen *et al.*, Leiden, Brill, 2011, vol. 3, p. 770.

### Observaciones finales

Todo parece indicar que el hathayoga llegó a ser predominante dentro del subcontinente indio, en particular entre los siglos XIII y XV. La clasificación de las varias formas de yoga ha sido errática y cambiante, pero en algún momento parece que el hatha se convirtió en un punto de referencia ineludible en dichas taxonomías, quizá sobre todo en el siglo XVII.<sup>52</sup> Sin duda, constituyó una escuela bastante importante y con gran influencia en el ámbito religioso. Resulta importante trazar muy bien los modos como los yogas de las *upaniṣads* se conectan con el *pātāñjalayoga* y cómo eventualmente se articulan con el hatha. Al mismo tiempo, deben revisarse el momento y las dinámicas en juego para la propagación de nomenclaturas como *rāja*, *laya*, *mantra* y otros yogas para comprender mejor el desarrollo del yoga en las épocas medieval y premoderna. En cierto sentido, a partir de dicha dinámica es que brotaron, en la época moderna y contemporánea, yogas conocidos como *kundalini*, Iyengar o Bikram, por mencionar sólo algunos. No parece definitiva la diferencia entre una metodología y un estado mental.

Asimismo, parece que el binomio *rāja*-hatha es el que más longevidad e influencia ha tenido en la literatura relevante; dicha contienda por la superioridad podría haber llegado a buen término en el *Haṭha-pradīpikā*, donde el autor, Svāmārāma, hace de ambos partes integrales de un mismo sistema yóguico.<sup>53</sup> Un dato curioso, sin embargo, es que a pesar de la aparente y fuerte presencia del hathayoga y sus adherentes, lo que queda en la actualidad es más la práctica de este yoga como uno de los diversos modos de disciplina más o menos espiritual, por un lado, y una orden religiosa que deriva de Gorakhnāth, al menos nominalmente, pero que ya está algo distanciada de la práctica del hathayoga, por el otro lado.

Con estas consideraciones en mente, las exposiciones y los estudios futuros sobre el hathayoga no deberían limitarse sólo a la descripción, sino que deberían elaborar además una lectura analítica de las dinámicas de la tradición yóguica en India y fuera de India. Es importante conocer los factores y los perso-

<sup>52</sup> *Ibid.*, p. 771.

<sup>53</sup> Birch, "The Meaning of *haṭha* in Early Haṭhayoga", *op. cit.*, p. 546.

najes involucrados en la gestación de esta práctica ascética, así como también los motivos simbólicos, los devenires históricos y las transformaciones ideológicas. Tal empresa deberá involucrar un corpus vasto y variado: tratados en sánscrito, glosas e interpretaciones a tratados anteriores, hagiografías y poesía en lenguas vernáculas, relaciones y crónicas de viaje tanto por autores imperiales como por misioneros, etcétera.

El punto de partida, pues, para los estudios en esta materia constituye una serie de interrogantes por disipar: aquello que llamamos “hathayoga”, ¿es lo mismo que quería decir hace cien o quinientos años? ¿Significa lo mismo para un ciudadano del “Occidente” que para un indio? ¿Existen varias formas de hathayoga? ¿Tiene una sola filiación religiosa, clara y fija o, por el contrario, constituye una metodología meditativa libre de sectarismos? ¿Qué tan larga es su historia? Y el papel de Gorakh, ¿qué tan relevante es realmente para la historia del hatha? Por último: ¿ha existido siempre sólo una forma de hathayoga o hubo diversas manifestaciones? ❖

## Bibliografía

- Bhagavad-gīta*, con el comentario de Śaṅkarācārya, trad. Swāmi Gambhīrānanda, Calcuta, Advaita Ashrama, 2000.
- BIRCH, JASON, “The Meaning of *hatha* in Early Hathayoga”, *Journal of the American Oriental Society*, vol. 131, núm. 4, octubre-diciembre de 2011, pp. 527-554.
- ELIADE, Mircea, *El yoga. Inmortalidad y libertad*, trad. Diana Luz Sánchez, México, Fondo de Cultura Económica, 1998.
- GORAKHNĀTH, “El *Yoga-bīja*, o *El germen del yoga*”, traducción, introducción y notas de Adrián Muñoz, *Estudios de Asia y África*, vol. XLIX (2), núm. 154, mayo-agosto de 2014, pp. 475-495.
- JACOBSEN, Knut A. (ed.), *Theory and Practice of Yoga. Essays in Honour of Gerald James Larson*, Leiden-Boston, Brill, 2005.
- Kaṭha upaniṣad*, con el comentario de Śaṅkarācārya, tr. Swami Gambhīrānanda, Calcuta, Advaita Ashrama, 1980.
- La Maitrāyaṇīya upaniṣad*, introducción, traducción y notas de Luis González Reimann, México, El Colegio de México, 1992.
- MALLINSON, James, “Haṭha Yoga”, *Brill’s Encyclopedia of Hinduism*, ed. Knut Jacobsen *et al.*, Leiden, Brill, 2011, vol. 3, p. 770.

- MILLER, Barbara Stoler, *Yoga. Discipline of Freedom. The Yoga Sutra Attributed to Patanjali*, Berkeley, University of California Press, 1996.
- PATAÑJALI, *Pātañjala-Yoga-sūtram*, ed. RāmŚankar bhattachārya, con comentario de Amaladhārī Singh, Benarés, Bharatīya Vidyā Prakāśan.
- SVĀTMĀRĀMA, *Haṭhayoga Pradīpikā of Svātmārāma*, comentario y traducción al inglés de Brahmānanda, Madrás, The Adyar Library, 1975 (1972).
- Śvetāśvatara-upaniṣad*, ed. Swami Tyagisananda, Madrás, Sri Rama-krishna Math, s.f.
- The Yoga Upaniṣad-s*, con el comentario de Śrī Upaniṣad-Brahmayogin, ed. Pandit A. Mahadeva Sastri, Madrás, The Adyar Library, 1983 (1920).
- TOLA, Fernando y Carmen Dragonetti, *Yoga y mística de la India*, Buenos Aires, Kier, 1978.
- Yoga-bīja*, ed. Rāmlāl Śrīvāstav, Gorakhpur, Gorakhnāth Mandir, 1982.

