

**LAS FORMAS DEL YOGA**

(Introducción Histórica y Filosófica a las Distintas Ramas del Yoga)  
Prof. Dra. Ana Jachimowicz

*El Espíritu es la cúspide de la existencia universal; la Materia es su base; la Mente es el vínculo entre ambos. El Espíritu es lo eterno; la Mente y la Materia son sus obras. El espíritu es lo oculto que ha de revelarse; la mente y el cuerpo son los medios por los que busca revelarse.(...) Toda la Naturaleza es un intento de revelación progresiva de la Verdad oculta, una reproducción cada vez más exitosa de la imagen divina.*

*Pero lo que la Naturaleza contempla para la masa mediante una evolución lenta, el Yoga lo efectúa en el individuo mediante evolución rápida. (...) Obra mediante una aceleración de todas sus energías y una sublimación de todas sus facultades.*

*(...)Y tal como la vida mental usa y perfecciona la vida material, de igual manera lo espiritual usa y perfecciona la existencia material y mental como instrumentos de una autoexpresión divina.*

(Shri Aurobindo, "Síntesis del Yoga", Vol. 1, p. 29)

Este libro resume quince años de investigación y docencia sobre las distintas escuelas del Yoga. Sistematiza las clases dictadas a los alumnos de los Instructorados de Yoga:

- a) de la Fundación Indra Devi de Yoga (1990-2000)
- b) de la Fundación Pléroma de Espiritualidad Holística (2004 y continúa)

ambas en la ciudad de Buenos Aires, Argentina.

Espero que pueda ser útil a todos aquellos que se interesan por esta milenaria disciplina de promoción integral del ser humano.

Prof. Dra. Ana Jachimowicz  
Setiembre 2005

## CONTENIDOS

### Introducción:

El “*asato mâ*”. El “*om*”. *Pûrnamadâ*. *Gayatrî mantra*. Diversos términos sánscritos para la conciencia individual. El nacimiento de la escritura en la India.....5

### El Yoga: concepto general.

El término “*yoga*”: etimología, significado primario y significado secundario. Definición de Mataji Indra Devi. Análisis de dicha definición. Los distintos caminos del *Yoga*. .....15

### El Râja-Yoga o Yoga de la Quietud Mental.

Antecedentes: los sellos del Valle del Indo-Sarasvatî, las referencias en las *Upanishad*. Los *Yoga-Sûtra* de Patañjali. Definición de *Yoga* de Patañjali. El *Ashtânga-Yoga*. El objetivo del *Râja-Yoga*..... 18

### El Jñâna-Yoga o Yoga de la Sabiduría.

Caracterización. Conocimiento directo e indirecto. *Avidyâ*. *Viveka*. *Brahman*. *Âtman*. *Aham brahmâsmi*. *Upanishad*. *Vedânta*. *Vedânta-sûtra*. *Advaita-vedânta* .....22

### El Karma-Yoga o Yoga de la Acción.

Etimología. La ley del *Karma*. Imposibilidad de la no-acción. *Svadharmâ*. *Naishkarmya-karma*. *Santosha* y paz mental. Inacción de *Âtman*. *Vairâgya*. *Yajña*.....25

### El Bhakti-Yoga o Yoga de la Devoción.

Etimología. Definición. Breve historia del *Bhakti-Yoga* en la India. Modalidades de la relación entre el devoto y la Divinidad. El misterio del amor. ....32

### El Tantra-Yoga o Yoga de la Aceptación del Mundo.

Etimología y textos tántricos. La divina pareja *Shiva-Shakti*. *Vîra*. Las cinco “*m*”. El mundo. El cuerpo. El cuerpo bioenergético o pránico: *Cakras*, *nâdîs* y *kundalinî*. *Lîlâ*. *Yoga-bhoga*. *Kula*.....44

### El Hatha-Yoga o Yoga del Cuerpo.

Orígenes del *Hatha-Yoga*. Significado literal y esotérico del término “*Hatha*”. El *Ghatastha-Yoga*. Prácticas basadas en la concepción tántrica del cuerpo:

*Shodhana, âsana, mudrâ, bhandâ, prânâyâma. Yantra, mandala, nada, anna, mantra, nidrâ namaskar.....51*

**El Pûrna-Yoga o Yoga Integral.**

Breve reseña histórica a partir de su fundador, Shri Aurobindo. Los tres pasos de la evolución de la Naturaleza. La liberación colectiva. Definición de Yoga según Shri Aurobindo. La síntesis del Yoga Integral.....58

**Bibliografía.....62**

## INTRODUCCIÓN

### Pronunciación

Los símbolos fonéticos que se encontrarán en la transliteración de los términos sánscritos se pronuncian de la siguiente manera:

â: aa

î: ii

û: uu

c: ch

### El “Asato Mâ”

Nuestra maestra Mataji Indra Devi amaba este *mantra* extraído de una de las *Upanishad*, textos sagrados de la India cuya antigüedad, según cálculos muy conservadores, se estima en unos 800 años a.C., pero que algunos estudiosos remontan a mucho más atrás.

Nos lo hacía cantar antes o después de cada clase de Hatha-Yoga, o en otros eventos de importancia. De esta forma el tiempo dedicado a la práctica cobraba un significado especial, al inscribirnos en una larga cadena ininterrumpida de buscadores de por lo menos 3.000 años de antigüedad.

En homenaje hacia ella, lo transcribo aquí, a modo de invocación propicia para este trabajo y para quienes lo transiten:

***Asato mâ sad gamaya  
Tamaso mâ jyotir gamaya  
Mrtyor mâ amrtam gamaya  
OM Shanti Shanti Shanti***

(Brhad-Ârañyaka Upanishad, I,3,28) („Del gran bosque”)

**Condúceme del no-ser al ser  
Condúceme de la oscuridad a la luz  
Condúceme de la muerte a la inmortalidad**

Así resumían, hace tres mil años, la meta del ser humano los *rshis* (sabios videntes de la India). Creemos que esta antiquísima invocación védica sigue tan vigente en la era de la Internet como en 1.000 a.C...

### **Del no-ser (*asat*) al ser (*sat*)...**

Somos todos llamados a emprender el retorno a casa. El ser humano anhela recuperar el Paraíso del que se autoexpulsa por culpa del Deseo de lo Otro (en el mito del Génesis, la metáfora del Deseo por el fruto Prohibido). Ese Deseo de lo Otro que nos hace sentirnos incompletos, creyendo que algo del Afuera podrá satisfacer alguna vez nuestra ansiedad existencial. Pero sucede que si retornamos a la fuente surgente de Ser que somos nosotros mismos, percibiremos entonces al mismo tiempo también al Ser Universal que nos hace guiños por todos lados.

### **Condúceme...**

El *mantra* se dirige al gran "Tú" que se oculta y se revela en la Tierra, en el Sol, en las estrellas, en los planetas, minerales, plantas, animales y seres humanos. A la Presencia Viva, Inteligente, Poderosa, Consciente y Feliz que impregna y sostiene todo, incluyéndonos a nosotros mismos, y de cuya naturaleza participamos, aunque, en la ilusión de nuestra separatividad, no nos demos cuenta.

### **De la oscuridad (*tamas*) a la luz (*jyotis*) ...**

En la oscuridad no puedo ver con claridad por qué ni para qué estoy en este mundo, en este cuerpo, en esta familia, en esta clase social, en este país, en este siglo... Realizo rutinariamente mis tareas cotidianas en una nube de semi-conciencia, sin estar realmente "ahí", a tal punto que los días "vuelan" y a veces ni siquiera puedo recordar qué hice, dejándome la sensación de no haber vivido del todo, de haberme perdido algo, aunque sin poder precisar muy bien qué... Me desplazo frenéticamente en todo tipo de medios de transporte, pero en última instancia no sé adónde voy. Estoy dormida y ni siquiera me doy cuenta de ello.

Pero para muchos de nosotros, en cierto momento, en el medio de la oscuridad surge el punzante dolor de la nostalgia por la luz. Algo dentro nuestro despierta y nos acicatea. Intentamos negarlo, pero no nos deja en paz. Nuestras preocupaciones habituales nos parecen intrascendentes; lo que antes nos entusiasmaba, ahora nos aburre. Nos sentimos solas: nuestros seres queridos, nuestros amigos, nuestros compañeros de trabajo no comparten nuestra desazón. Hemos despertado.

La invocación védica pide que la luz nos sea compasivamente mostrada para que sepamos hacia dónde dirigirnos. Todo nuestro peregrinar sobre esta

tierra, tanto individual como colectivo, es un trabajoso dirigirse hacia la luz. La luz de la Conciencia, del Amor, de la Alegría, de la Unidad, de la Paz, del Saber...

Quienes han retornado de una experiencia cercana a la muerte, describen un largo túnel de oscuridad, y a su término una cálida luz, palpitante de Vida, Amor, Comprensión, infinita Bondad y Justicia, Sabiduría y Compasión... Quizás no haga falta esperar a dejar este cuerpo físico para acercarnos a ella...

### **De la muerte (*mṛtyor*) a la inmortalidad (*amṛtam*)...**

Todo es efímero en este mundo: las cosas, las personas, las amistades, las relaciones, las situaciones, nuestro cuerpo, nuestros estados de ánimo, nuestros pensamientos.... En el mundo del tiempo y del espacio, todo muda y perece.

Toda la creación, con la excepción del ser humano, parece aceptar esta situación con naturalidad. Al hombre, en cambio, le molesta. No nos sentimos "en casa" en el ámbito de lo transitorio. Nos parece siempre que lo que no cambia es más "verdadero" que lo que cambia. La Ciencia busca las leyes invariables dentro de los fenómenos. La Filosofía busca el Ser Absoluto debajo de lo mutable. El Lenguaje subsume, por ejemplo, bajo la palabra "perro", lo común (lo invariable) de todos los perros posibles...

Y de ninguna manera queremos aceptar que nosotros mismos seamos perecederos. Algo en nosotros tiene nostalgia de inmortalidad. La muerte como aniquilación total nos parece un escándalo inaceptable, porque Algo en nosotros intuye que nuestro ser más íntimo es inmortal. Nuestra cultura ha puesto nuestro ser en el lugar equivocado: quiere convencernos de que somos el cuerpo, las pertenencias, el status, el éxito, la erudición. Pero todas estas cosas siguen siendo efímeras, y nuestro ser interior tiene hambre de perdurabilidad...

### **Estamos en camino, somos el camino...**

## El “Om”

*Cuando entonamos el OM, estamos llamando a Dios.*

## El ॐ

Este símbolo del OM, que se ha vuelto emblemático del yoga, está escrito en una grafía antigua del alfabeto *devanâgarî* (“morada de los dioses”),<sup>1</sup> con el cual se escribe el sánscrito. Este, actualmente el idioma sagrado de la India, es el idioma indo-europeo más antiguo del que queden testimonios documentales.

La transcripción fonética del *devanâgarî* con símbolos del alfabeto romano, se denomina “transliteración”. En este caso, la transliteración de “ॐ” es “OM”.

### ***Pranava.***

En sánscrito, “el resonante”. Nombre usado exclusivamente para referirse al OM. Como todos los demás “sonidos para la mente”, el ॐ es también un *mantra* (el más universal).

## **El ॐ como metáfora del universo: de lo inmanifestado a lo manifestado:**

### **1) Interpretación simbólica de la grafía del ॐ:**

El Tantra-Yoga interpretó la gráfica del ॐ como un símbolo de la manifestación del universo. El *bindu* (“punto”) simboliza el punto de partida de todas las cosas (lo absoluto, *Brahman*, Dios). La pequeña curva que rodea al *bindu* simboliza la primera vibración, a saber el propio “OM”. El resto del dibujo simboliza los principios masculino y femenino que en su unión sagrada, dan origen a todas las cosas del universo.<sup>2</sup>

### **2) El ॐ en las Upanishad:**

Los documentos más antiguos que tenemos acerca del ॐ son las *Upanishad*<sup>3</sup>, textos sagrados de la India de por lo menos entre 3.000 y 2.000 años de antigüedad.

Allí se explica que la primera manifestación de *Brahman* (fundamento del universo, Dios) fue una vibración. Luego, esta vibración se fue transformando en todas las

---

<sup>1</sup> En el alfabeto *devanâgarî* actual, “Om” se escribiría “ॐ-ॐ”.

<sup>2</sup> Cf. Van Lisebeth: “*Tantra...*”, p.181.

<sup>3</sup> “Estar sentado cerca y abajo”; “sesión”. *Upa*: cerca; *ni*: abajo; *shad*; estar sentado.

demás cosas que componen el universo<sup>4</sup>. Por eso dice la *Maitrî<sup>5</sup>- Upanishad* ( s. III a.C., VI-22):

“[El ॐ] es el sonido de lo Absoluto insonoro”

### 3) ॐ y AUM...:

Las dos interpretaciones siguientes del ॐ se basan en el hecho gramatical de que la letra “O” se considera en sánscrito formada por la suma de las letras “A” + “U”. Sumándole el silencio posterior a la entonación del ॐ, tenemos entonces que el ॐ está integrado por cuatro elementos: “A”, “U”, “M” y silencio.

- Según la *Mândûkya<sup>6</sup>- Upanishad*, estos cuatro elementos simbolizan de izquierda a derecha los cuatro estados básicos de la conciencia [percepción de objetos como externos, percepción de objetos como internos, no-percepción, y *turiya<sup>7</sup>*, (unión con Brahman)]
- También según la *Mândûkya - Upanishad*, estos cuatro elementos, en el mismo orden, simbolizan el pasado, el presente, el futuro y la intemporalidad.

### 4) Entonación AUM...:

Algunas escuelas entonan el sonido AUM... para poner más en evidencia los significados anteriores, señalando que se comienza con la abertura máxima de la boca (sonido “A”: lo manifestado) y se la va cerrando progresivamente hasta llegar al silencio (lo inmanifestado).

### Meditación con el ॐ

- La nave OM. El OM es la nave con la cual el *yogin* cruza a salvo el océano de la existencia, alcanzando la orilla de lo Absoluto [*Shiva-Purâna*, (Antigua Historia de Shiva), I-V, 1.17.4].
- El cuerpo es el arco, la sílaba OM es la flecha y la mente enfocada es la punta de la flecha. El objetivo es el Misterio último. (*Maitrî-Upanishad*, VI:24)
- Así como una araña trepando por medio de sus hilos encuentra el espacio abierto, así el meditador trepa por medio del OM y encuentra la autonomía (*sva-tantrya*: independencia, la propia escuela). (*Maitrî-Upanishad*, VI:22)

Nos sentamos en círculo y alineamos la columna, usando la técnica del aro de calor que va subiendo lentamente por la columna, relajando a su paso los

---

<sup>4</sup> Berendt, J., “*Nada Brahma*”, pp. 30, 58 y 110.

<sup>5</sup> Nombre de una escuela.

<sup>6</sup> Nombre de un sabio.

<sup>7</sup> “El cuarto (estado)”.

pequeños músculos intervertebrales. La columna crece como el tallo de una planta, las vértebras se despegan unas de otras. Finalmente imaginamos que alguien nos tira del pelo de la coronilla. Se separan las cervicales, el mentón baja hacia el esternón.

***Entonamos nueve OM, lo más largos posible, disfrutando la vibración, cada una a su ritmo, sin preocuparse del ritmo de los demás. Luego quedamos en silencio unos minutos.***

*“Cuanto más sutil sea el sonido, tanto más alerta estarás. Llega un punto en que el sonido entra en la insonoridad y tú te disuelves en la conciencia total...”<sup>8</sup>*

***OM SHANTIH, SHANTIH, SHANTIH.***

---

<sup>8</sup> Osho: “*Meditación...*”, p. 176.

## Pûrnamadah

**Om**  
***Pûrnamadah pûrnamidam***  
***pûrnat pûrnam udacyate***  
***pûrnâsya pûrnam âdâya***  
***pûrnam evâvashishyate.***

Aquello es pleno. Esto es pleno.  
Lo pleno se manifiesta en lo pleno.  
Sacando lo pleno de lo pleno,  
Sólo lo pleno permanece.

(Invocación introductoria a la *Isha-Upanishad*)

## GÂYATRÎ MANTRA

*Om bhûr bhuvah svahah*

*Tat savitur varenyam  
Bhargo devasya dhîmahî  
Dhiyo yo nah pracodayât*

*Om*

*GÂYATRÎ* (de *gai*, “cantar”): metro védico de 3 versos de 8 sílabas cada uno. El *GÂYATRÎ MANTRA* aparece por primera vez en el *Rg-Veda*; 3.62.10 (2000 a.C.)

Luego es comentado en la *Chândogya Upanishad* (de *chandas*, “himno”), 3.12. Hoy en día forma parte del ritual matutino de la religión hindú. Tradicionalmente, se le agrega un “*Om*” y la enunciación de los tres mundos al principio. A veces, se le agrega también un “*Om*” al final.

*Bhûh (bhûr)*= tierra  
*bhuvah* = atmósfera  
*svahah*= cielo

*Dhîmahî*= meditemos (*Dhî*: pensamiento, meditación)  
*Tat*= eso, ese

*Bhargah (Bhargo)*= en el esplendor  
*varenyam*= deseable, excelente  
*devasya*= del divino, del luminoso  
*savituh (savitur)*= de Savitri. Savitri: el estimulador, el vivificador. Nombre del sol del amanecer.

*Sâvitri*= la de Savitri (“Generador”; el sol). Verso u oración dedicado al dios Savitri.

*Meditemos en ese deseable esplendor del luminoso Savitri.*

*Yah (yo)*= eso  
*pracodayât*= inspire  
*nah*= nuestros

*Dhiyah (dhiyo)*= pensamientos, intenciones, oraciones (*Dhî*: pensamiento, meditación).

*Que eso inspire nuestros pensamientos.*

*Om. Tierra, atmósfera, cielo.*

*Meditemos en ese deseable esplendor del luminoso Savitri.  
Que eso inspire nuestros pensamientos.*

Om

### **Diversos Términos Sánscritos Para La Conciencia Individual**

**Ahamkâra:** “Yo hacedor”, principio de individuación o “ego”.

**Cit:** conciencia pura.

**Citta:** la misma, pero individualizada en un “yo”.con contenidos de conciencia.

**Âtman:** (tradición Vedânta) alma, sí mismo, chispa de la divinidad, de Brahman.

**Jîva:** vida. **Jîva-âtman:** *atman* encarnado en un ser vivo.

**Purusha:** ser humano, persona, el habitante del cuerpo (“la ciudad”), sí mismo, conciencia (tradición Yoga y Sâmkhya)

**Manas:** mente; la organizadora de los datos que provienen de los sentidos y de la razón. Mente “inferior”.

**Buddhi:** “la despierta”, mente “superior”, intuición, contacto directo con la realidad, fuente de sabiduría.

### **La escritura en la India: los inicios del alfabetismo:**

La cuestión de cuándo fueron escritos por primera vez los textos sánscritos todavía no se ha resuelto por completo. Muchos estudiosos creen que el sánscrito y sus derivados debieron ser escritos al menos en el siglo V a.C. porque es virtualmente cierto que la administración de las grandes ciudades y reinos entonces en existencia hubiera sido imposible sin alguna forma de escritura. (...) Pero la más antigua forma de escritura de tiempos históricos conocida por nosotros es un conjunto de inscripciones talladas sobre rocas y sobre columnas de piedra por toda la India por orden del emperador Ashoka, hacia fines del s. III a.C. Sus lenguajes son *prakrtis* locales. La escritura usada recibe el nombre de *brahmi*. No es el *devanâgarî*, pero es completamente capaz de anotar el sánscrito clásico. (...)

*La escritura llegó relativamente tarde a la India, introducida por comerciantes de Medio Oriente alrededor del siglo VI a.C. Las inscripciones sánscritas más antiguas que se conocen son los monolitos del rey Ashoka (s. III a.C.), en escritura Brâhma (antecesora del devanâgarî) pero aún después de la introducción de la escritura, la tradición oral y la memorización de textos siguieron siendo un rasgo dominante de la literatura sánscrita )por la impermanencia de los materiales de escritura, que no resistían el clima de la India). El primer manuscrito en devanâgarî moderno no es más antiguo que el s. XI de nuestra era. (Diccionario Sánscrito-Inglés de Sir Monier Monier Williams)*

## CAPÍTULO 1 El Yoga: Concepto General

*El objetivo del Yoga es la compenetración entre el cuerpo, la mente y el espíritu; se trata de armonizar los pensamientos, los sentimientos y los actos con el máximo potencial del ser humano, el Yo Superior. Es un proceso de unificación, un proceso salvífico. El objetivo final del Yoga, la iluminación, es también la curación definitiva.*

*(Satya Singh, Manual de Kundalini Yoga, p. 40)*

### **A) Significado primario:**

El término sánscrito “**yoga**” proviene de la raíz verbal “**yuj**”, que significa “uncir al yugo”, o, más genéricamente, “unir”. Aparece en latín como “**iugum**”, y de ahí pasa al español como “**yugo**”, al inglés como “**yoke**”, al francés como “**joug**”, al alemán como “**joch**”, al italiano como “**giogo**”.

Podemos mencionar también la palabra española “**cónyuge**”, que significa “el que comparte el yugo”, y “**subyugar**” (literalmente: “poner bajo el yugo”, “dominar”). “**Yoga**”, por lo tanto, significa primariamente, “**unión**”.

### **B) Significado secundario:**

#### **B<sub>1</sub>) Yoga como método:**

En una primera acepción, el **yoga** indica el estar uncido a un yugo, con una connotación de esfuerzo, trabajo y disciplina.

En este sentido, dice Patañjali en sus **Yoga-Sûtra** (II aC-IV), aforismo I,16:

*“[El **Yoga**] se torna firme cuando es cultivado durante largo tiempo, sin interrupción y con seriedad.”*

El **Yoga** se presenta a primera vista como un **método de entrenamiento psicofísico y espiritual para lograr un determinado objetivo**.

#### **B<sub>2</sub>) Yoga como objetivo:**

Pero ¿cuál es ese objetivo? El objetivo también está implícito en el propio término “**yoga**”: se trata de **unir**.

## ¿Unir qué con qué?

Los distintos maestros proponen varias interpretaciones: el **Yoga** las abarca todas ellas.

- Integrar todos los aspectos del ser humano: cuerpo físico, energía, mente, emociones [**personalidad**], sabiduría, intuición [**alma**].
- En términos psicológicos: integrar lo inconsciente, lo consciente y lo supraconsciente.
- En términos de **relaciones**: integrar al individuo con su familia, sus vecinos, sus compañeros de circunstancia, su sociedad, los demás seres vivos, el planeta, el universo
- Integrar el **yo individual** con el **yo universal** que ha recibido nombres diversos: Brahman, Dios, Alma del Universo, Naturaleza, Conciencia Cósmica, Vida, Espíritu, etc.)

## Definición De Mataji Indra Devi

Mataji Indra Devi definía al Yoga como “**Arte y ciencia de vida: un método, un sistema para el desarrollo físico, mental y espiritual del individuo.**”

El término “**Ciencia**” alude al uso del hemisferio cerebral izquierdo (razonamiento, análisis, intelecto, poder, control). Las técnicas del yoga son científicas, objetivas y comprobables.

El término “**Arte**” alude al uso del hemisferio cerebral derecho: (creatividad, intuición, cuerpo, imaginación, visualización).

Ambas, Ciencia y Arte, colaboran en el Yoga para la integración de ambos hemisferios cerebrales con el cuerpo y el alma.

## Definición De Shri Aurobindo

Como presentación de este libro, hemos colocado una cita de Shri Aurobindo, que afirma acerca del **Yoga**:

*“El espíritu es lo oculto que ha de revelarse; la mente y el cuerpo son los medios por los que busca revelarse.(...) Toda la Naturaleza es un intento de revelación progresiva de la Verdad oculta, una reproducción cada vez más exitosa de la imagen divina.*

*Pero lo que la Naturaleza contempla para la masa mediante una evolución lenta, el Yoga lo efectúa en el individuo mediante evolución rápida. (...) Obra mediante*

*una aceleración de todas sus energías y una sublimación de todas sus facultades.”*

Caracteriza al **Yoga**, por lo tanto, como una forma acelerada y conciente de integrar cuerpo, mente y espíritu en la autoexpresión divina, proceso que la Naturaleza efectúa de todas formas de modo más lento.

## **Las Distintas Formas del Yoga**

Todos los seres humanos somos diferentes.

¿En qué nos diferenciamos? Diferimos por nuestras particularidades individuales, familiares, sociales y culturales.

Hemos visto que el objetivo del **Yoga** es uno: la unión e integración de todos los aspectos del ser humano (individuales, familiares, sociales y con el Espíritu).

Sin embargo, cada uno y cada una deberá encontrar la forma que le permitirá vivenciar la unión que se adapte a su peculiar forma de ser.

Así fueron surgiendo las distintas **formas del yoga**, de las cuales las más tradicionales son las siguientes:

El **Hatha-Yoga** o *Yoga del Cuerpo*; el **Râja-Yoga** o *Yoga de la Quietud Mental*; el **Jñâna-Yoga** o *Yoga de la Sabiduría*; el **Karma-Yoga** o *Yoga de la Acción*; el **Bhakti-Yoga** o *Yoga de la Devoción*; el **Tantra-Yoga** o *Yoga de la Aceptación del Mundo*; el **Hatha-Yoga** o *Yoga del Cuerpo*; el **Pûrna-Yoga** o *Yoga Integral*.

Mataji Indra Devi enseñaba que éstas no deben ser consideradas como caminos excluyentes: pueden practicarse varias al mismo tiempo, e incluso podemos variar nuestra práctica según las distintas etapas de nuestra vida.

## CAPÍTULO 2 El Râja -Yoga o Yoga de la Quietud Mental

- La expresión “**Râja -Yoga**” significa “Yoga regio”, en el sentido de “Rey de los Yogas”.
- De este tipo de Yoga es del que se conservan las referencias probables más antiguas en algunos de los pequeños sellos de esteatita y las figuritas de terracota que nos han llegado de la Civilización del Valle del Indo-Sarasvatî (aproximadamente 2.800-1900 a.C.). En ellos encontramos representadas figuras humanas en lo que puede interpretarse como una postura meditativa<sup>9</sup>.
- En los siglos previos y posteriores al 1900 a.C. se produce la catástrofe del desecamiento del gigantesco río Sarasvatî. Ciudades y pueblos son abandonados, y la civilización védica se reubica a orillas del río Ganges.
  
- Las siguientes referencias al **Râja -Yoga** son documentos escritos y se encuentran en algunas **Upanishad** (1.000 a.C. en adelante).

*“Ellos [los sabios] consideran que el Yoga es eso: el control firme de los sentidos.”*  
(**Katha- Upanishad**, II,3,11).

*“Teniendo el cuerpo firme con las tres [partes: pecho, cuello y cabeza] erectas, poniendo la mente y los sentidos en el corazón, los sabios han de cruzar, en el esquife de Brahman, todas las corrientes que causan temor.*

*Reteniendo su aliento aquí [en el cuerpo], quien ha controlado sus movimientos ha de inspirar por las narinas con aliento disminuido; el sabio ha de sujetar su mente cuidadosamente como un carro uncido con caballos desobedientes.*

*En un nivel parejo y limpio, que esté libre de guijarros, de fuego y de arena, con sonidos favorables a la mente, como el agua y otros similares, que no sean ofensivos para el ojo, en un retiro oculto y sin viento, [allí] uno ha de practicar sus ejercicios [Yoga].*

*Niebla, humo, sol, viento, fuego, luciérnagas, relámpagos y luna de cristal son las formas preliminares que produce la manifestación de Brahman en el Yoga”(Shvetâshvatara<sup>10</sup>- Upanishad, II,8-13)*

---

<sup>9</sup> Ver las ilustraciones de mapas y sellos.

<sup>10</sup> *Shvetaashvatara*: “poseedor de caballos blancos”, nombre de un sabio (¿“el que tiene los sentidos puros”?)

“De manera que porque él junta la fuerza vital, la sílaba **OM** y todo este mundo en su multiplicidad, o es juntado [por ellos], por esto se llama Yoga [unión]. La unidad de la fuerza vital, de la mente y de los sentidos y el abandono de todas las condiciones de la existencia se denomina Yoga.” (Maitrî<sup>11</sup>- Upanishad, VI, 25).

La misma **Maitrî-Upanishad** enuncia un Yoga de seis pasos (**Shadanga-Yoga**) que resulta interesante comparar con el **Ashtânga-Yoga** de Patañjali:

“Esta es la manera para lograr aquella [unidad]: **Prânâyâma** (control de la energía), **Pratyâhara** (retracción de los sentidos), **Dhâranâ** (concentración), **Dhyâna** (meditación, contemplación), **Tarka** (reflexión) y **Samâdhi** (unión con lo supremo): esto se llama el Yoga de los seis miembros [**Shadanga-Yoga**].” (Maitrî-Upanishad, VI, 18)

“Cuando, después de la desaparición de la mente, uno percibe , a través del yo, al Yo resplandeciente, que es más sutil que lo sutil, uno se vuelve sin-yo después de haber visto al Yo a través del yo.” (Maitrî- Upanishad, VI, 20)

“No puedes ver al que ve lo visto. No puedes oír al que oye lo oído. No puedes pensar al que piensa lo pensado. No puedes entender al que entiende lo entendido. El es tu alma, que está en todas las cosas.”

(**Brhadâranyaka- Upanishad**, III, IV, 2)

### **El texto clásico del Râja -Yoga: Los Yoga-Sûtra de Patañjali**

**Sûtra:** “hilos” (de la misma raíz que la palabra “sutura”) Se utiliza para designar una frase corta o aforismo. En la literatura de la India, se suele agregar esta palabra al nombre del tema tratado para designar lo que nosotros llamaríamos un manual para estudiantes iniciados, una suerte de “ayuda-memoria”. A modo de ejemplo, podemos citar los *Yoga-suutra*; *Brahma-suutra*; *Kâma-suutra*, etc.

Los **Yoga-Sûtra** son una compilación de una riquísima tradición oral referida a estos conocimientos, realizada por Patañjali entre los siglos II a.C. y II. De Patañjali no se sabe prácticamente nada. Según la tradición hindú, fue una encarnación de **Ananta** (infinito), la serpiente cósmica de mil cabezas sobre la que descansa el dios Vishnu. Deseoso de enseñar el **Yoga** sobre la tierra, Ananta cayó (*pat*) en la palma (*añjali*) de una mujer virtuosa llamada Gonikâ, engendrando a Patañjali.

Todos estos textos se refieren a esta disciplina simplemente como “Yoga”. Más tarde, se la denominaría **Râja-Yoga** o “Yoga Regio”. Otras expresiones que designan a esta misma forma de Yoga son: **Yoga clásico**, **Ashtânga-Yoga**, **Patañjala-Yoga**.

---

<sup>11</sup> *Maitrii*: nombre de una maestra, “benevolencia”.

El **Râja -Yoga** propone: reunirnos con nuestra verdadera naturaleza (**objetivo**), mediante el aquietamiento de la mente (**método**).

**MÉTODO:**

**Yogashcittavrttinirodhah** (1,2)

**Yogash citta vrtti nirodhah**

**Citta:** conciencia humana ordinaria direccional.

**Vrtti:** remolinos, torbellinos, fluctuaciones, modificaciones

**Nirodhah:** supresión, inhibición, eliminación, cesación.

*El Yoga (es) la cesación de los remolinos de la conciencia ordinaria*

¿Cuál es el objetivo a lograr?

**OBJETIVO:**

**Tadâ drashtuh svaruupe 'vasthânam** (1,3)

**Tadâ** entonces.

**Drashtuh:** el veedor

**Svarûpe:** en (su) propia esencia

**Avasthânam:** permanencia

*Entonces, permanencia del veedor en su propia naturaleza*

*“No puedes ver al que ve lo visto. No puedes oír al que oye lo oído. No puedes pensar al que piensa lo pensado. No puedes entender al que entiende lo entendido.”*

(Brhadâraryaka- Upanishad, III, IV, 2)

*“Todas las religiones del mundo han sido construidas sobre ese único fundamento universal y adamantino de todo nuestro conocimiento: la experiencia directa. Todos los maestros espirituales vieron a Dios: todos ellos realizaron íntimamente su propia alma; vieron su futuro; realizaron la eternidad y eso que lograron por percepción directa es lo que predicaron...”*

*Los maestros de la ciencia del **Râja -Yoga** (...) declaran que la religión no sólo está basada sobre la experiencia habida en épocas antiguas, sino también que ningún hombre puede ser religioso hasta que no haya tenido él las mismas percepciones. El **Râja -Yoga** es la ciencia que nos enseña cómo lograr esas percepciones (...)*

*Si hay un Dios, nosotros debemos verlo; si hay un alma, debemos percibirla (...)*

*(Svâmi Vivekânanda,: Râja -Yoga: conquista de la naturaleza interior, p. 43)*

*“El Veedor es puro ver. Es puro, aunque perciba pensamientos dirigidos hacia un objeto. La existencia de lo visible es sólo para el propósito del veedor”.*

(Patañjali, Yoga-Sûtra, I, 20-21)

Para lograr 1,2 y de allí 1,3, Patañjali propone su **Yoga de los ocho miembros (Ashtānga-Yoga)**:

1. **Yama** (control en las relaciones con el mundo externo): **Ahimsā** (no-violencia), **satya** (veracidad), **asteya** (no robar), **brahma-carya** (actuar en *Brahman*, resolución espiritual de los deseos. Según Mataji Indra Devi, no malgastar la energía), **aparigraha** (no poseer, ¿poseer sólo lo necesario?).
2. **Niyama** (control en las relaciones con el mundo interno): **shauca** (limpieza, pureza), **santosha** (contentamiento), **tapas** (fervor o intensidad en las prácticas), **svādhyāya** (ir adentro de uno mismo, recitación de mantras), **Īshvara-pranidhāna** (rendición al Señor)
3. **Āsana**: postura
4. **Prānāyāma** (control de la energía vital),
5. **Pratyāhara** (retracción de los sentidos),
6. **Dhāraṇa** (concentración),
7. **Dhyāna** (meditación o contemplación),
8. **Samādhi** (absorción en lo supremo)

---

Se denominan "**BAHIRANGA**" a las *anga* 1 a 5: son las prácticas "externas", y "**ANTARANGA**" a las *anga* 6 a 8: son las prácticas "internas" o *samyama*.

### **CAPÍTULO 3** **El Jñâna-Yoga o Yoga de la Sabiduría**

Para las personas de temperamento intelectual que aspiran a acceder a la Verdad última, fundante y liberadora, pero que no pueden aceptar un conocimiento que no haya pasado por el tamiz de la **razón**, existe el camino del **Jñâna-Yoga** (Yoga del Conocimiento o de la Sabiduría).

Este utiliza como herramienta el **razonamiento**, que es un **conocimiento indirecto** (discursivo, mediato, que avanza paso a paso), pero la meta es alcanzar una experiencia de **conocimiento directo** (intuitivo, inmediato, sin intermediarios; contacto directo entre sujeto y objeto). No olvidemos que **yoga** significa “**unión**”. Se suele denominar “**sabiduría**” al conocimiento directo, para distinguirlo del conocimiento científico o indirecto. La sabiduría no consiste tanto en el aumento de la **información** como en la **transformación** del sujeto. La sabiduría no se manifiesta en en la cantidad de **conocimientos**, sino en la **conducta** de la persona.

Se trata de llegar a la unión (**Yoga**) con la Realidad última utilizando el camino del **razonamiento** para luego **superarlo** (como las rueditas auxiliares que se usan para aprender a andar en bicicleta pero luego se desechan, o como el dedo que señala a la luna o el trampolín que me sirve para saltar a la piletta).

**Jñâna** (sabiduría) es acceder a la Realidad que sustenta todo, incluyendo al propio sujeto y a los medios de conocimiento. En su uso de la facultad intelectual, se puede comparar a la disciplina que en Occidente denominamos “Filosofía”. Pero difiere en que, mientras la Filosofía occidental se limita al campo de lo racional, el **Jñâna-Yoga** utiliza lo racional para acceder a lo supraracional. Es el uso del **discurso** como **medio de iluminación**.

Los representantes básicos de **Jñâna-Yoga** en la historia de la India son:

1. Las **Upanishad** (“Sesiones”) o **Vedânta** (“fin de los Veda”). Constituyen las primeras obras reflexivo-filosóficas de la historia de la humanidad (aprox. S. X a.C. – III a.C.)
2. La **Bhagavad-Gîtâ** (“El Canto del Señor”). Aprox. S. V a.C. – S. II.
3. Los **Brahma-Sûtra** (también conocidos como **Vedânta-Sûtra**) de Badârâyana (S. II a.C. – II ?).

4. **Shankara** o **Shankarâcârya** (S. VIII-IX), escuela **Advaita-Vedânta**. (Existe una sola realidad, *Brâhman* o *Shiva*, que es una o no-dual. El mundo de la dualidad es ilusorio).
5. **Râmânuja** (S. XI), escuela **Vishishta Advaita Vedânta**. (La realidad-*Brahman*- es única, no-dual. Pero no es una identidad homogénea: debe concebirse más bien por analogía con un organismo que tiene diferenciación interna).
6. **Mâdhva** (s. XIII), escuela **Dvaita Vedânta**. [Existen dos realidades, una independiente (Dios personal: Vishnu) y una dependiente (el mundo externo).]
7. El “**Jñâna-Yoga**” de **Svâmi Vivekânanda** (S. XIX). Trajo por primera vez la Filosofía Yoga a las Américas, al participar del Primer Parlamento Mundial de las Religiones, en Chicago (1893).
8. **Shri Ramana Maharshi** (S. XX). Vivió como ermitaño en la montaña sagrada de Arunâchala. Aconsejaba como método de iluminación preguntarse constantemente: “¿Quién soy?”

### **Conceptos básicos de Jñâna-Yoga:**

**Upanishad:** (sentarse /**sad**; abajo/ **ni**; cerca/ **upa**). Sesiones a los pies del maestro. Composiciones que constituyen la parte final de los **Veda**<sup>12</sup>, textos sagrados del Hinduismo. Son las primeras reflexiones filosóficas de la historia de la humanidad (S. X a III a.C. aprox.)

**Vedânta:** “Final de los Veda”. Se refiere a las Upanishad, y también a las escuelas filosóficas derivadas de éstas.

**Avidyâ:** ignorancia. Pero no ignorancia acerca de un sector particular del conocimiento (por ejemplo, la física o la química), sino ignorancia básica a nivel existencial (quiénes somos realmente, para qué estamos en este mundo) y a nivel cósmico (por qué existe el universo y cuál es su verdadera realidad). Sería ignorancia acerca de los fundamentos del mundo y de nuestra existencia, no acerca de aspectos particulares de los mismos.

**Viveka:** facultad humana de discernimiento, de discriminación, que permite distinguir lo real de lo irreal, lo permanente de lo transitorio.

**Brahman:** lo único que realmente existe en forma permanente, el puro Ser, lo Absoluto. Es el fundamento de todo. Según el Vedânta, posee las propiedades de **sat** (ser), **cit** (conciencia) y **ânanda** (felicidad absoluta). Su primera manifestación es la vibración **Om**. El mundo de las formas impermanentes (**mâyâ**) a la vez lo manifiesta y lo oculta. Es ilusión creer que **mâyâ** es lo único real.

“*Todo esto es Brahman*” (Chândogya- Upanishad)

---

<sup>12</sup> “Veda” significa “conocimiento”.

Él está en todo “como la hoja del cuchillo en su vaina” (Brhad-âranyaka-Upanishad)

**Mâyâ:** “Engaño”, “magia”, “ilusión”.

*“De la raíz verbal **mâ**, “medir, dosificar, formar, construir”: denota en primer lugar el poder de un dios o demonio para crear espejismos, para cambiar de forma o aparecer bajo máscaras engañosas.”<sup>13</sup>*

Algo que no es lo que parece ser. Algo que es la manifestación de otra cosa. El mundo de las dualidades. Para el **Advaita Vedânta**, es ilusorio. Para el **Vishishta Advaita Vedânta**, la ilusión consiste en creer que es lo único real. Para el **Dvaita Vedânta**, es real.

**Âtman:** el Sí mismo, el verdadero e inmortal Sí-mismo del ser humano, que en Occidente se conoce como “Alma”. Es la “porción”de Brahman “metido” en el ser humano, y por lo tanto comparte con Brahman las cualidades de **sat**, **cit** y **ânanda**. Es la “chispa divina”que mora en todo ser humano.

**Aham brahmâsmi:** (“Yo soy Brahman”). Fórmula vedántica que señala la identidad fundamental entre **âtman** y **Brahman**.

1.

---

<sup>13</sup> Campbell, Joseph, *Las Máscaras de Dios*, p. 28.

## **CAPÍTULO 4**

### **El Karma-Yoga o Yoga de la Acción**

El término sánscrito **karma** deriva de la raíz verbal **kr**, que significa “hacer”. Por lo tanto, el sentido etimológico primario de **karma** es simplemente “acción, trabajo, hecho, acontecimiento”. En esta línea semántica, suele tener el significado peculiar de “acción ritual o cultural”.

La expresión “**ley del karma**” alude a las consecuencias inevitables de nuestras acciones que, según la concepción hindú, van provocando la reencarnación sucesiva del alma en distintos cuerpos materiales.

#### **EL KARMA-YOGA EN LA BHAGAVAD-GÎTÂ**

En la **Bhagavad-Gîtâ** (“**Canción del Señor**”, s. V a II a.C., aparece por vez primera la expresión y la doctrina del “**Karma-Yoga**”, significando “Yoga de la Acción”.

#### **Imposibilidad de la no-acción**

El **Karma-Yoga** parte del hecho que la vida es acción. Nada ni nadie puede dejar de actuar en algún nivel. Aún una roca tiene movimiento en sus átomos. Aunque una persona se aparte del mundo exterior y se encierre en sí misma, aún así está actuando. No tomar responsabilidades familiares, laborales o sociales también constituye una forma de actuar. Además, es imposible dejar de actuar a nivel psicológico o biológico.

*“Pues nadie permanece inactivo siquiera un solo instante; cada uno está constreñido a pesar de sí a la acción como resultado de todos los gunas de la Prakrti.”*  
(Bhagavad-Gîtâ, III:5)

#### **Sâmkhya, Prakrti y Guna:**

El término “**Sâmkhya**” significa “enumeración”. Es el nombre de una escuela filosófica de la India, vigente desde los Vedas hasta nuestros días, que intenta enumerar los principios básicos del universo manifestado.

El concepto de “**prakrti**”, que ha sido traducido como “naturaleza” o “materia”, designa en realidad la totalidad del mundo manifestado.

Mediante la expresión “**guna**” (“hebra”) la filosofía **Sâmkhya** designa cada uno de los tres componentes fundamentales que constituyen, en distintas proporciones, todo ente manifestado. En el estado no diferenciado primigenio de **prakrti**, estas tres **guna** se encuentran en iguales proporciones, pero al destruirse el equilibrio por la presencia de los **purusha** (puntos de conciencia), comienzan a predominar uno u otro, dando lugar a las diversas configuraciones del mundo determinado.

### Los tres guna:

#### 2) Sattva: (de **sat**, ser): “ser, como debe ser, bueno, perfecto”

Constituye, en el ámbito de lo manifestado, lo que más se asemeja a la pura conciencia. Es la pureza, la claridad, la quietud, la iluminación, la paz, lo ascendente. En lo psíquico es el razonamiento intelectual y la felicidad derivada del conocimiento. Se simboliza mediante el color blanco. Ejemplos de alimentos sáttvicos son los cereales integrales, las verduras y frutas frescas, la leche y la miel sin procesar, que inducen en quien los consume un estado de equilibrio y armonía. **Sattva** predomina en los dioses, en los seres celestes, en las personas desinteresadas y en aquéllas dedicadas a fines puramente espirituales. En el ámbito de lo físico, se asimila a la luz.

#### 3) Rajas: (impureza)

Designa el polvo en una tierra como la India en la que no llueve durante diez meses al año, que, al ser levantado por el viento, empaña la serenidad del cielo, cubriéndolo todo. En la fisiología femenina. Alude a la menstruación. Se simboliza mediante el color rojo. **Rajas** evoca la actividad, la pasión, el esfuerzo inquieto, el impulso expansivo, el goce febril. Es la tendencia a luchar egoístamente por los bienes de la vida sin preocuparse por las necesidades y sufrimientos de los demás. Entre los seres del panteón hindú, predomina en los monstruos, los antidioses y los demonios que representan la voluntad de poder, la temeridad, la ambición, la vanidad y el egoísmo, cualidades que encontramos lamentablemente ensalzadas en nuestras competitivas sociedades industriales de Occidente. En la física, se presenta como la energía. Se considera alimentos rajásicos a aquellos estimulantes o excitantes momentáneos, como la carne, el pescado, los huevos, el azúcar blanco, el café, el té, el mate, el alcohol, las drogas en pequeñas dosis, las especias picantes, etc.

#### 4) Tamás: (oscuridad, azul-negro, negro). Presente en la voz latina **tene-brae**, de donde proviene “tinieblas”).

Como variable física, constituye la masa inerte. En su aspecto psicológico es la pesadez, la inercia, el dejarse estar, la ignorancia, la depresión, la melancolía, la insensibilidad, la superstición y la pereza. Se encuentra en quienes ponen su comodidad y seguridad personal por encima de todas las cosas. Como representantes míticos podríamos citar el monstruo marino primigenio babilonio **Tiamat**, su equivalente hebreo **Tehomot** y también el **Xaos** griego previo a la

creación del mundo. **Tamas** obstruye, retarda, entorpece y rezaga. Como alimento, lo encontramos predominando en las harinas blancas, las grasas animales, los alimentos fermentados, conservados, en mal estado, con agregados sintéticos artificiales, drogas en dosis masivas, etc.

### Un Dios que obra

Hasta la misma divinidad actúa, para mantener la existencia y funcionamiento del mundo: *“En cuanto a mí, oh hijo de Prithá, no tengo que cumplir obligación alguna en los tres mundos, ni nada que obtener que Yo no haya alcanzado; y sin embargo, Yo continúo actuando. (...) Si Yo cesara de actuar, Yo sería el autor de una gran confusión y Yo destruiría a las criaturas.”* (Bhagavad-Gîtâ, III: 22 y 24)

### A favor de la acción

El **Karma-Yoga** se pregunta cuál será la forma de actuar correcta desde el punto de vista de **mokṣa**, la liberación (salir del ciclo de las reencarnaciones). Contesta que no se obtendrá por el alejamiento meditativo del mundo, sino mediante una activa participación en él.

*“No es absteniéndose de acciones que un hombre llega a liberarse del acto, ni por el solo renunciamiento que obtiene la realización (...) Cumple con la acción prescrita (niyatam), pues la acción es superior a la inacción. (...)”* (Bhagavad-Gîtâ, III, 4 y 8)

### La “acción prescrita”

¿Qué entiende Krshna por “acción prescrita”?

Se trata del **svadharmā**, el propio deber.

*“Más vale seguir cada uno su **svadharmā**, (aunque sea) imperfecto, que el de otro, practicado perfectamente. Más (vale) perecer cumpliendo el propio **svadharmā**, pues es peligroso seguir el **dharmā** de otro”. (Bhagavad- Gîtâ, III, 35).*

### **Dharma: (de la raíz verbal dhr: mantener, sostener)**

Se trata del conjunto de leyes (físicas, químicas, biológicas, astronómicas, psicológicas, sociológicas, morales, etc.), establecidas por la Inteligencia Suprema, que rigen el funcionamiento óptimo del universo.

Todos los seres minerales, vegetales, animales obedecen automáticamente dichas leyes. El ser humano, a nivel biológico, también. Pero al nivel del cumplimiento de sus facultades superiores, no está determinado mecánicamente, pues posee libre albedrío para decidir si las sigue o no. El ser humano elige por propia decisión desarrollar o no su **svadharmā** personal.

Las enseñanzas de las diversas tradiciones espirituales suelen mostrar coincidencias sorprendentes, como en el caso del siguiente proverbio jasídico:

*“No se han fijado límites para el ascenso del ser humano. Para todos y cada uno, hay un acceso a la condición suprema. Aquí sólo decide su elección personal.”<sup>14</sup>*

**Svadharna**: el deber propio, específico de cada uno.

¿Por qué es peligroso seguir el **dharna** de otro?

Porque no aprendemos lo que vinimos a aprender, y debemos “repetir de grado”.

Al respecto podemos mencionar una enseñanza jasídica que ilustra el mismo concepto:

*Decía Zuszia: “Cuando muera y me presente ante el Señor, Dios no me va a preguntar ‘¿Por qué no fuiste Moisés?’, sino ‘¿Por qué no fuiste Zuszia?’”<sup>15</sup>*

También el siguiente relato humorístico resulta ilustrativo al respecto:

*“Jesús y Moisés en un campo de golf, se disponen a jugar un hoyo largo. En ese momento, inexplicablemente, Jesús decide utilizar un palo número 7.*

*-Jesús, es un hoyo largo- dice Moisés-. Nunca lo lograrás con un palo 7. Es mejor que uses un “driver”.*

*Jesús sonrío y le contesta: -Arnold Palmer lo hace.*

*Mientras la pelota flota en una trampa de agua, Moisés, generosamente, se ofrece a recogerla. Se aproxima al lago, hace que las aguas se dividan, toma la pelota y se la devuelve a Jesús, quien de inmediato se prepara a lanzar nuevamente, y vuelve a elegir el palo número 7.*

*-Jesús, ya lo has intentado con ese palo –advierte Moisés-. Créeme, el hoyo es muy largo, usa el “driver”.*

*-Arnold Palmer lo hace- dice Jesús, al tiempo que envía nuevamente la pelota a la trampa de agua. Sin embargo, esta vez decide buscar la pelota por sí mismo. El cuarteto de jugadores que los sigue y que ha estado observando la escena contempla asombrado cómo Jesús se aproxima a la trampa, camina sobre las aguas y recoge la pelota.*

*-¿Quién se cree que es? –dice uno de los hombres- ¿Jesucristo?*

*-No- contesta tristemente Moisés- Desgraciadamente, piensa que es Arnold Palmer.”<sup>16</sup>*

---

<sup>14</sup> Miller, R. S. “Como es arriba...”, p. 82.

<sup>15</sup> Buber, M. “Cuentos...”, Vol. 2, p. 100.

<sup>16</sup> Miller, R. S. “Como es arriba...”, p. 18.

**¿Cómo saber cuál es mi svadharma)?**

**Krshna va a dar dos respuestas:**

## **1) Las castas**

Por “acción prescrita”, la *Bhagavad-Gîtâ* entiende, en primer lugar, la acción que corresponde al deber (**dharma**) de la casta (**varna**: color) a la que uno pertenece por nacimiento.

“Con tus ojos puestos en **tu deber propio** (svadharma) no debes vacilar, porque nada existe para un guerrero mejor que un combate conforme a su dharma.” (Bhagavad-Gîtâ, II, 31)”

Según la *Bhagavad-Gîtâ* cada uno nace en la casta que le corresponde según su grado de evolución. A medida que evolucione, irá reencarnando en castas sucesivas.

*Las cuatro castas han sido creadas por Mí y repartidas según los **guna** y el **karma** (...)* (Bhagavad-Gîtâ, IV, 13).

*“Cuando inmolaron al Ser Humano Primordial,  
¿en cuántas partes lo dividieron?  
¿qué fue de su boca, qué de sus brazos,  
qué de sus muslos, cómo llamaron a sus pies?*

*El sacerdote (brahman) fue su boca,  
Sus brazos se convirtieron en el guerrero (kshatriya),  
Sus muslos fueron los labradores (vaishya),  
De sus pies nacieron los sirvientes (shûdra).”* (Rg-Veda, X;90)

**Brahman:** sacerdotes, filósofos, eruditos, conductores religiosos. (Predomina *Sattva*).

**Kshatriya:** (de *Kshan*: herir, y *trai*: proteger), guerreros y reyes: garantizan el orden social. (Predominan *Sattva* y *Rajas*).

**Vaishya:** (de *vish*: gente, pueblo), agricultores, comerciantes, y proveedores en general. (Predomina *Rajas*).

**Shûdra:** (etimología incierta): servidores. (Predominan *Rajas* y *Tamas*).

**Pârya:** descastados, intocables. Tocan y comen cadáveres. Tocan excreciones del cuerpo. (Predomina *Tamas*).

Por lo tanto, hay una justicia inmanente de origen divino en la casta (situación social) en la que nacemos.

## **2) Las Escrituras**

Hay situaciones en que no alcanza con fijarse en la propia casta. Por ejemplo, en cuestiones referentes a conductas domésticas. En ese caso, hay que recurrir a los

**Shâstra** (escrituras sagradas: discursos inspirados por la Divinidad; por ejemplo, los Vedas). Representan otra forma de conocer la voluntad Divina.

### 3) ¿Y cómo sería en Occidente?

Hoy en día en Occidente consideraríamos más bien que la propia naturaleza o la propia misión se expresa en la “vocación” (llamado).

#### **Naishkarmya-karma**

Según la ley del *karma*, las inevitables consecuencias de nuestras acciones (tanto buenas como malas) nos traen una y otra vez a esta rueda de nacimientos y de muertes, considerada por los hindúes como una fuente de sufrimientos sin fin de la cual desean liberarse.

¿Cómo congeniar la búsqueda de *moksha* (liberación) con la inevitabilidad de las acciones?

Krshna propone un ingenioso recurso, base del *Karma-Yoga*.

*Interésate sólo por el acto, pero jamás por sus frutos; no actúes en vista de los frutos de tus actos (...) Pues los sabios (...) después de haber renunciado a los frutos [de los actos], liberados de los lazos del nacimiento, llegan al estado sin dolor.*  
(Bhagavad-Gîtâ, II, 47 y 51)


Gran revolución de la *Bhagavad-Gîtâ*: poner el acento en la actitud interior de desapego (*tyāga*) de los frutos de la acción. Lo principal no es lo que sucede en la *prakṛti*, sino lo que sucede en nuestra conciencia.

Es lo que el *Karma-Yoga* denominará *Naishkarmya-karma*: “inacción en la acción”.

#### **Santoshā**

*Habiendo abandonado el apego a los frutos del acto, siempre satisfecho, sin apego, aunque sumido en sus actividades, ése, en verdad, no actúa (...) No cumpliendo los actos sino con su cuerpo, no comete falta. (...) Satisfecho con lo que las circunstancias le deparan (...) permaneciendo el mismo en el triunfo y la derrota, él no está ligado ni siquiera después de haber actuado.*

(Bhagavad-Gîtâ, IV, 20-22)

Destaquemos el “*siempre satisfecho*”: el *Karma-Yoga* permite lograr Santo  *ā*, “contentamiento”, uno de los objetivos del *Ashtāṅga-Yoga* de Patañjali.

### **Yajña: el sacro-oficio**

El *Karma –Yoga* de la *Bhagavad-Gîtâ* se aproxima al *Bhakti-Yoga* en su concepto de **sacrificio**, al que interpreta como “tornar sagrada toda acción”, ofreciéndola a la Divinidad. Al desapegarse de los resultados de la acción se le agrega el ofrecer todos los actos a Krshna.

*Cualquier cosa que hagas (...) hazla como un don a Mí. (Bhagavad-Gîtâ IX,27)  
Abandonando en Mí todas tus acciones, tu conciencia [fijada sobre] el Sí  
Supremo, exento de deseo y de egoísmo, lucha sin acaloramiento.*

(Bhagavad-Gîtâ: IIIII, 30)

## CAPÍTULO 5 El *Bhakti-Yoga* o *Yoga* de la Devoción

*“Señor, no me diste el poder de conocerte tal como Tú eres.  
Permíteme adorarte bajo la forma en que Tú me has permitido conocerTe.”*  
(Plegaria tradicional hindú)

El **Yoga** es entonces una disciplina, un camino espiritual que se origina en la India y que busca en última instancia la **unión** del individuo con la realidad fundante abarcativa. Como los seres humanos diferimos unos de otros por nuestras peculiaridades individuales, sociales y culturales, han surgido históricamente en la India distintas modalidades para lograr la meta deseada. La Verdad es Una, pero se puede llegar a ella por distintos caminos. Las modalidades, “formas” o “ramas” del **Yoga** son muy numerosas (en última instancia, tan numerosas como los mismos seres humanos), pero las de desarrollo histórico más significativo han sido el **Jñâna-Yoga**, el **Karma-Yoga**, el **Tantra-Yoga**, el **Hatha-Yoga**, el **Râja-Yoga**, el **Bhakti-Yoga** y el **Pûrna-Yoga**.

### Etimología del término “*bhakti*”:

El término sánscrito “*bhakti*” deriva de la raíz verbal “*bha*” que significa “compartir”, “suministrar”, y de su sentido particular de “suministrar ofrendas a la divinidad” pasó a utilizarse como sinónimo de “adorar, servir”. “**Bhakti**” se define entonces como “adoración, homenaje, devoción, amor”.

### Definición:

Se denomina “**Bhakti-Yoga**” a aquella forma del **Yoga** que ve la realidad fundante como una personalidad (antropomórfica o no), dotada de conciencia, inteligencia, voluntad, conocimiento, poder, amor, etc., y privilegia por lo tanto la relación personal con Dios como camino para llegar a El/ Ella/ Ello.

En la práctica del **bhakta** tienen cabida los **sentimientos**, cosa que no sucede en las demás formas del **Yoga**.

A diferencia del **Brahman** del **Jñâna-Yoga**, el **bhakta** ve a la realidad fundante bajo la forma de un **Îshvara**.

**Îshvara:** “Señor” (de **Îsh**= “señorear”, “dominar”). Es una forma personalizada de Dios. Es el *Brahman* del *Advaita-Vedânta*, pero con forma fenoménica. En el Hinduismo, **Îshvara** puede ser cualquier miembro de la **Trimûrti** (trinidad): **Brahmâ Vishnu** o **Shiva**, o cualquier otra forma divina personal.

## El Bhakti Como Recordación

El camino del **Bhakti-Yoga** es el de la **recordación constante de lo divino**. Esta recordación toma infinitas formas, según las distintas religiones, las distintas espiritualidades y las distintas personalidades de cada uno.

*“Recuerdo a mi Señor con cada aliento.*

*Al levantarse, al sentarse, durmiendo o comiendo*

*durante toda la vida debemos meditar en el nombre de Hari.*

*Pura es la palabra, puro el sonido,*

*pura la luz que en todos habita.”*

(Guru Nânak, S. XV-XVI, fundador de la comunidad Sikh: deseaba la fusión del Hinduismo y el Islam)

*Hari= Vishnu*

*Hare= ven*

*Hara= Shiva*

## Formas de Recordación de lo Divino, Según la Tradición Hindú

En el caso del Hinduismo, algunas de las formas tradicionales de recordar a la divinidad, mencionadas en el **Bhâgavata-Purâna** (S. X) (*Antigua narración de los seguidores del Señor- vishnuita*), son ;

- *Shravana* (escuchar los nombres de la Divinidad)
- *Kîrtana* (cantar alabanzas y danzar en honor del Señor)
- *Smârana* (meditar sobre Dios)
- *Pâda-sevana* (servicio a los pies del Señor)
- *Arcana* (devoción ritual)
- *Vandana* (postrarse frente a la imagen del Señor)

## Breve Historia del Bhakti-Yoga en la India:

Resulta imposible adscribirle un origen histórico exacto, pues en la India, como en todas las culturas, la percepción y la reverencia a una Persona divina ha acompañado a la humanidad desde los albores de su historia como tal. En la ciencia antropológica, se considera inclusive un rasgo distintivo que permite distinguir los restos humanos de aquellos de simios humanoides, la presencia de algún amuleto u otro objeto relativo a un culto.

□ Los restos más antiguos que testimonian una actividad devocional en el ámbito de la India provienen de la **cultura del Valle del Indo-Sarasvatî** (hoy

Pakistán) que floreció **entre 2.400 y 1800 a.C.** Algunos representan deidades femeninas, otros una deidad masculina de tres (o quizás cuatro) rostros, sentada en postura yóguica y rodeada de animales, considerada por los estudiosos una imagen de un Proto- *Shiva*.

□ Los **arios**, una tribu del valle del Indo, poseían una tradición oral de himnos devocionales reunidos más tarde bajo el nombre de **Rg-Veda** (“conocimiento de alabanza”, **S. XV-X a.C.**). Se trata de plegarias dirigidas a los dioses pidiéndoles favores o riquezas (**do ut des**: “doy para que des” o “devoción secundaria”).

El primer lugar lo ocupa **Indra**, dios bélico o dios del trueno, a quien están dedicados unos 250 himnos. Es el único de los dioses védicos que posee carácter antropomórfico. Los demás himnos están dirigidos a **Soma** (planta y su licor sagrado), **Agni** (el fuego), **Mitra** (el cielo), **Varuna** (el cielo nocturno, o las aguas), los **Maruts** (las tormentas), **Savitar** o **Sûrya** (el sol), y otros.

*El fuerte raptó, la gloria y la fama están en Indra  
Con Soma. Poderoso, bebe el zumo estrujado.  
Él, adorable con cantos de alabanza, bondadoso con los hombres,  
Celestial, Rey de canciones, no desfallece en su ayuda.  
(Rg-Veda, VI, 24)*

En algunos versos aparecen atisbos de una conciencia de unidad:

*“Los hombres han llamado Indra, Mitra, Varuna y Agni;  
es el garutmat celeste de alas fuertes; los sabios sacerdotes  
dan diversos nombres al ser único: lo llaman Agni, Yama, Mâtarishvan”  
(Rg-Veda, X, 164)*

□ Como camino espiritual autoconsciente en busca ya no de favores, sino de la unión mística, surge a comienzos del primer milenio a.C.: en la **Shvetâshvâta-Upanishad** (la *Upanishad del Caballo Blanco*), al lado del concepto abstracto de **Brahman**, se invoca al dios védico de la tormenta y de la destrucción **Rudra**, nombrándolo a veces como *Shiva*. En ellas aparece tanto el concepto *Brahman* como el de este *Îshvara*.

*“Él, que está en los rostros, cabezas y cuellos de todos, que habita en la caverna (del corazón) de todos los seres, que penetra todo. Él es el señor y por lo tanto el omnipresente Shiva.”  
(III,11)*

Y también habla de una persona (**Purusha**) cósmica que habita en todo, sin ponerle nombre:

*“Al Dios que está en el fuego, que está en el agua, que ha penetrado el mundo entero, que está en las plantas, que está en los árboles, a ese Dios haya adoración, adoración.” (II,17)*

*“Yo conozco a esta gran Persona (Purusha), del color del sol, más allá de la oscuridad. Sólo conociéndolo va uno más allá de la muerte.No existe otro camino para ir.*

*Nada es más elevado que El, nada es más pequeño que El, nada mayor.*

*El Uno está de pie como un árbol establecido en el Cielo. De El, la Persona, está repleto este todo.*

*Aquello que está más allá de esto no tiene forma, y está libre del mal.*

*Los que Lo conocen se vuelven inmortales, pero los demás sólo hallan sufrimiento.”* (III, 8-10)

□ La tradición **bhakti** focalizada en **Krshna** (**avatar** de Vishnu), por su parte, se expresa por vez primera en los hermosos versos de la **Bhagavad-Gîtâ** (S. V a III a.C.; incluido en el **Mahâbhârata**).

- **Actitud interior del bhakta:**

*“[Aquél] cuyo sí-mismo está uncido al Yoga y que contempla lo mismo por doquier, ve al Sí-mismo habitando en todos los seres y a todos los seres en el Sí-mismo.*

*El que Me ve por doquier y ve a todo en Mí, (...)*

*El que, establecido en la unidad (ekatva), Me adora como estando presente en todos los seres,*

*este yogin, de cualquier manera que viva, mora en Mí.” (VI-30,31)*

- **Monismo:**

*“(…) Los que, devotos de otras divinidades, ofrecen con fe sacrificios (...), es a Mí a quien hacen estas ofrendas (...)” (IX,23)*

- **Consejo final:**

*“Trayendo a Mí todas tus acciones mediante un acto de devoción hacia Mí, el Supremo, buscando refugio mediante la concentración interior, ten tu mental siempre fijo en Mí.”*

(XVIII,57-58)

*“Así te he enseñado la Sabiduría más secreta que lo secreto. Medita profundamente*

*esto y actúa en seguida como quieras.” (XVIII,63) (Cf.: “Ama y haz lo que quieras”, San Agustín)*

□ Los **relatos mitológicos** de los dioses se encuentran en las **dos grandes épicas** de la India: el **Mahâbhârata** (S. V a.C.- s. II) y el **Râmâyana** (S. IV a.C.), y en los **Purâna** (S. VI a XVI), colecciones de textos que relatan leyendas de las

diversas encarnaciones y apariciones de las deidades, sus genealogías y las prácticas devocionales dirigidas a ellas.

□ Entre los siglos VII y X de nuestra era, dos familias de poetas, los **Âlvâr** (adoradores de Vishnu ) y los **Nâyanâr** (adoradores de Shiva), compusieron himnos de alabanza que se cantan aún hoy en los servicios religiosos.

### **Selección de algunos textos de Nammâlvâr (India, s. X):<sup>17</sup>**

*No es macho, ni hembra, ni eunuco  
No puede ser visto: no es existente ni no-existente,  
Asume la forma en la que sus devotos desean verlo:  
No tiene esa forma,  
Es extraordinariamente difícil hablar de Él*  
(p. 102)

*Todo lo que Te ruego ahora y para siempre es que me des la mano de la sabiduría para alcanzar Tus pies sin la menor demora. Llena mi mente con Tu Presencia sin interrupción y conságrame a Tu eterno servicio. No me importa para nada si luego de la muerte voy a la Morada Eterna o al cielo o al infierno. Sólo permíteme la alegría de ser consciente de Ti, sin la menor interrupción. Déjame adorarte alegremente con el pensamiento, la palabra y la acción. Es tal la veleidad de mi mente que quizás se aleje de Ti aún después de que me hubieras traído a Tus pies. Por ello por favor asegúra que nunca me aleje de Tus pies.* (p. 103)

*Él está en mí, Su servidor; Él está en mi cuerpo. Él es el alma del universo. Él está fuera de él.* (p. 104)

*¿Cómo podría olvidar a mi Padre, a mi Señor? Él Se hace yo. Impecablemente canta Sus canciones a través mío.* (p. 106)

*¿Qué es lo que puede ser correctamente llamado “yo”? ¿Qué es lo que puede ser llamado “mío”? Yo no podía entender mi yo. Por ello estaba satisfecho con ser de importancia única y de que todo era mío. ¡O Señor celestial! Soy Tú: Tú eres mi posesión.* (p. 110)

✠ Shandilya, autor de los **Bhakti-sûtra** (anteriores al S. X), define *bhakti* como “atadura suprema al Señor”.

Nârada (S. X), al comentarlos, distingue dos tipos de **devoción**, la **secundaria**, teñida de motivaciones personales y objetivos espúreos, y la

---

<sup>17</sup> Citado en *Hindu Spirituality*, vol. 2.

**primaria**, que consiste en rendirse totalmente a Dios. En el *sûtra* n°5, afirma que el verdadero *bhakta* o devoto “sólo ve amor, sólo oye amor, sólo habla de amor y sólo piensa amor”.

### Modalidades de la relación devoto-Divinidad:

Durante el período medieval se desarrollaron diversas escuelas de *bhakti* que enfatizan, cada una, una **modalidad de amor a la Divinidad**, en analogía al amor entre seres humanos de este mundo. El amor del devoto hacia Dios tomará un matiz determinado según las características personales del primero. El amor del ser humano revestirá inevitablemente formas relativas a su condición humana. El **Bhakti-Yoga** las ha clasificado en los siguientes tipos, que se pueden encontrar en todas las tradiciones:

1) La primera es la llamada “apacible” **shânta**. El **shânta-bhakta** es calmo, tranquilo, suave. No se trata de una locura de amor, sino de un apaciguado amor dirigido hacia lo divino.

*El que conoce a Brahma carece de altibajos,  
pues con él vive el Señor.  
Para aquél que conoce a Brahma el nombre es su soporte  
y abandonando todo egoísmo  
experimenta el verdadero despertar.  
En el corazón del que a Brahma conoce late la más alta dicha.  
En verdad en la casa del que conoce a Brahma la alegría no está nunca  
ausente.  
Quien Lo conoce vive en tranquilidad y felicidad.  
Nânak dice: El que conoce a Brahma nunca perecerá. (Guru Nânak)*

El Guru **Nânak** (S.XV-XVI), fundador de la secta *sikh* del Hinduismo, enfatizó la **meditación en el nombre de Dios** como método para alcanzar la liberación (escapar del ciclo de las transmigraciones).

*¡Ve qué maravilloso descanso se halla en el Espíritu Supremo! (...)  
Sostenido por las cuerdas del Amor, el columpio del Océano de la Alegría  
se mece hacia adelante y hacia atrás; y un poderoso sonido rompe en canción.(...)  
La música está a su alrededor, y allí el corazón participa de la alegría del  
Mar Infinito.  
Dice Kabîr: “Sumérgete en ese océano de dulzura. Deja que así todos los  
errores de la vida y de la muerte desaparezcan.”(...)  
Viajando sin senda, he llegado al País que no tiene pena; muy fácilmente  
me ha alcanzado la misericordia del gran Señor. (...)* (Kabîr)

El poeta místico **Kabîr** (S. XV-XVI) sintetizó, en versos grávidos de un mensaje universal, elementos místicos del Islam (Sufismo) con otros de la tradición hindú.

2) En la segunda, **dâsya** predomina el afán de rendir amoroso **servicio** a Quien es considerado nuestro más pródigo Benefactor. Para complacerlo, el devoto hace toda clase de sacrificios con alegría, es más, se considera Su esclavo.

*“Quered Vos de Mí lo que quisiéredes querer, que eso quiero, pues está todo mi bien en contentaros.”*

*“Vuestra soy, para Vos nací,  
¿Qué mandáis hacer de mí?  
¿Qué mandáis pues, buen Señor,  
Que haga tan vil criado?  
¿Cuál oficio le havéis dado  
A este esclavo pecador?  
Veisme aquí, mi dulce Amor,  
Amor dulce, veisme aquí.  
¿Qué mandáis hacer de mí?  
(...)  
Dadme muerte, dadme vida:  
Dad salud o enfermedad,  
Honra o deshonra me dad,  
Dadme guerra o paz cumplida,  
Flaqueza o fuerza a mi vida,  
Que a todo diré que sí  
¿Qué mandáis hacer de mí?”*

(Santa Teresa de Jesús, S. XVI)

3) Luego viene **sâkhya**, la amistad: “Tú eres mi amigo querido”. Dios se convierte en nuestro amigo cercano con Quien podemos contar y a Quien podemos confiar todos nuestros secretos, en la seguridad de que El nos brindará protección y sostén. **Tulsîdâs** (S. XVI-XVII), al relatar la historia de Râma, centraba su visión de lo divino en el sentimiento de amistad y de lealtad.

*Hari es mi amigo y compañero  
en el dolor y en el placer  
siempre Lo recuerdo.  
¿Qué puede hacer el pobre Yama  
para atemorizarme?*

*Hari es mi refugio.  
El es mi salvación.*

*Hari es mi amigo  
y el protector de mi corazón  
Hari es mi capital  
Hari es mi verdad  
Hari es mi banquero,  
haciéndome su discípulo  
he amasado una inmensa fortuna.*

*De la misericordia del Guru  
proviene esta sabiduría.*

*Nânak, el humilde, es absorbido en el  
seno de su Hari. (Guru Nânak)*

*El Señor es mi salvación, mi luz  
no temo a nadie;  
el Señor es de mi vida el refugio  
¿Frente a quién habría de temblar?  
(Salmo 27)*

**3 bis)** La relación Divinidad-devoto puede también ser vivida como la de un **progenitor** (Padre o Madre) con su hijo (también llamada **dâsya**). En la India, el principio cósmico unifica a ambos como Shiva-Shakti, Ishvara-Mâyâ, Krshna-Râdhâ, Râma-Sîtâ, etc. Una relación semejante trae paz y seguridad al devoto y convierte su vida en algo pleno de sentido.

*“Padre Nuestro que estás en los cielos  
santificado sea el Tu nombre.” (Mateo,VI, 9)*

Los adoradores de la diosa Kalî la veneran como la Divina Madre:

*Ella es quien crea los mundos. Ella quien preserva y destruye,  
Con un mero guiño de sus maravillosos ojos;  
Ella contiene el universo en su matriz. (Shri Ramakrshna)*

*¡Oh Madre, Tú que eres siempre bienaventurada,  
No prives a Tu indigno hijo de bienaventuranza!  
Mi mente nada conoce sino Tus Pies de Loto.  
El Rey de la Muerte me mira con ceño, terriblemente;  
Dime, Madre mía, ¿qué he de decirle?... (Shri Ramakrshna)*

*Oh Madre, estoy aterrorizado por este mundo;  
Mi espíritu tiembla y grita de miedo,  
Guárdame, dulce Madre, en Tu cariñoso regazo;  
Cúbreme con los desplegados ropajes de Tu amor. (Shri Ramakrshna)*

*Señora Santa Ana  
de Cristo abuelita  
duérmeme en tus faldas  
que soy chiquitita.*

*Custodia mi sueño,  
no dejes que me aflija  
ni un mal ni un desvelo*

*ni una pesadilla.*

*Mañana de mañanita  
voy a empezar mi camino;  
cuídame, Madre bendita,  
guíame, Padre divino.  
Popular (España)*

4) El siguiente modo se denomina **vâtsalya** , adorar a Dios como nuestro **hijo**. Esto puede parecer raro, pero posibilita quitar todo rastro de temor en el amor a la Divinidad. El padre y la madre no sienten reverente temor por su hijo; tampoco se les ocurre pedirle favores. El hijo está siempre en la situación de quien recibe y por él ellos sacrificarían mil veces sus vidas. Los cristianos Lo adoran como el Niño Jesús y los hindúes como el Niño Krshna. **Vallabha** (S. XV) relatava las hazañas de Krshna como el Niño Divino.

*Ardiente en el cielo quemaba el sol, cuando Yashodâ inquieta por su Krshna,  
Cariñosamente lo llamaba “¡Aquí, mi Gopâla!<sup>18</sup> ¡Crema y mantequilla, cômelas, mi amor!  
Y ella peinaba sus largos cabellos negros y cuidadosamente los trenzaba.  
(Purânâ)*

*Krshna,  
¿Quién forjó tus largos y oscuros eslabones?  
¿Fue tu madre, Jasumatî,  
quien los encadenó tan primorosamente?  
Si vienes a mi hogar, niño,  
te encerraré tras mis puertas de sândalo.* (Mira Bai, S. XVI, India)

*En los brazos de la luna  
está dormidito el sol.  
¡Qué dichosa es la Virgen  
que así tiene al Niño Dios!* (Alfonso Letelier Llosa, S. XX, Chile)

*“Me había ofrecido desde hacía tiempo al niño Jesús para ser su solaz y su juguete, y le había dicho que no se sirviera de mí como uno de esos juguetes caros, que los niños se contentan con mirar sin atreverse a acercarse y tocarlos, sino como una palita de juego sin valor, que podía tirar al suelo, empujarla con el pie, dejarla en cualquier lugar, o bien estrecharla contra su corazón, si esto era su agrado. En una palabra: quería divertir al niño Jesús y abandonarme a sus caprichos infantiles.”*

(Teresita de Lisieux, S. XIX, Francia)

5) También está el impulso **erótico**, la más fuerte de las tendencias instintivas y emocionales, que sacude el ser todo de una persona, le hace olvidarse de sí misma y la transforma. Los *bhaktas* le dicen **madhura** (dulce), y en esta dulce representación de amor, Dios se convierte en nuestro Bienamado, en nuestro Novio o Novia, en nuestro Esposo (las monjas cristianas, al tomar definitivamente los hábitos, se consagran como “casadas con Dios”). ¿Quién en este universo podría ser más digno que El para ser amado? El gran santo y

---

<sup>18</sup> Cuidador de vacas. *Krshna* joven.

místico indio **Caitanya** (S. XV-XVI) expresaba su amor a Dios en los términos de una mujer por su amado. Encontramos la misma modalidad en el texto bíblico del “Cantar de los Cantares”:

*¡Que me bese con los besos de su boca!  
Tus amores son un vino exquisito  
suave es el olor de tus perfumes,  
tu nombre es como un bálsamo que se va derramando  
por eso se enamoran de ti las jovencitas.  
¡Llévame! Corramos tras de ti.*

(Cantar de los Cantares)

*“Y una vez vi espiritualmente que el corazón de mi Padre celestial se juntaba con el mío de un modo inefable. Sí, sentí el corazón de Dios, la divina sabiduría sin forma ni imagen, que me hablaba en lo íntimo de mi corazón, y en la embriaguez de mi gozo exclamé: ‘¡Oh, mi dulce Amado y mi único amor! ¡Ved cómo abrazo, corazón a corazón, a vuestra misma Divinidad! ¡Oh, mi Dios, más amable que todo lo amable! El que ama sigue siendo distinto del amado; mas Vos, Dulzura Infinita del verdadero amor, os derramáis como un perfume en los corazones de vuestros amantes, y penetráis todo entero en la esencia de sus almas: nada hay en Vos que quede fuera de ellos; los abrazáis divinamente y les quedáis unidos con los lazos de un infinito amor.”* (Enrique Suso, S. XIV, Alemania)

*Quedéme y olvidéme  
el rostro recliné sobre el Amado,  
cesó todo y dejéme  
dejando mi cuidado  
entre las azucenas olvidado*

(San Juan de la Cruz, S. XVI, España)

*Muéveme al fin tu amor y en tal manera  
que aunque no hubiera cielo, yo te amara  
y aunque no hubiera infierno, te temiera.*

*No me tienes que dar por que te quiera;  
pues aunque lo que espero no esperara,  
lo mismo que te quiero, te quisiera.* (Anónimo)

*Ven a mi casa, Señor del universo:  
la agonía de la separación me consume.  
Ven y sacia este fuego interno.  
Toda la noche voy errando con mis desdichas:  
el sueño y el hambre me han olvidado.  
Sólo esta alma pecadora sobrevive.  
Trae la primavera a este apenado corazón.  
Muéstrate sin demora.*

(Mira Bai, S. XVI, India)

En ocasión de su última enfermedad, como un amigo le deseara la recuperación de su salud, Jalal-Od-Din Rumi (S. XIII, Persia) respondió: “*Entre el amante y la amante no queda más que una camisa de crin. ¿No deseáis que sea quitada y que la luz se junte con la luz?*”

Tales son los seis principales sentimientos (**bhâva**) que consigna el **bhakti-yoga** tradicional en la relación del devoto hacia la divinidad.

Pero también se mencionan otros matices suelen aparecer en esta relación:

- Frente a las paradojas y contradicciones incomprensibles que se nos presentan en este mundo fenoménico, verlo como ámbito de un **juego divino (lîlâ)**.

*Oh Madre, ¡qué máquina es ésta que Tú has hecho!  
¡Qué travesuras haces con este juguete  
De tres codos y medio de alto! (...)* (Shri Ramakrshna)

*Toda la creación es el juego de mi loca Madre Kâlî;  
Por su mâyâ los tres mundos están hechizados.  
¡Loca es Ella y loco Su Esposo; locos son Sus dos discípulos!* (Shri Ramakrshna)

*¡Oh Madre Shyâmâ<sup>19</sup>, llena de las olas de divina embriaguez!  
¿Quién sabe cómo Tú juegas en el mundo?  
Tus juegos y travesuras y Tus miradas avergüenzan al dios del amor*  
(Shri Ramakrshna)

- Finalmente, el fenómeno maravilloso del **amor** es percibido como prueba del misterio divino.

*“Nada es tan dulce, ni tan fuerte, ni tan elevado, ni tan amplio, ni tan jubiloso, ni tan satisfactorio, ni mejor en el cielo ni en la tierra que el amor; porque el amor proviene de Dios (...)”*

Tomás de Kempis (S. XV, Alemania)

*“Ama y haz lo que quieras”* (San Agustín; S. IV, Africa)

*“Hubo un tiempo en que tomaba a mal de mis compañeros el que su religión no fuera parecida a la mía, pero ahora mi corazón adopta todas las formas; es pasto para las gacelas y convento para monjes, Templo para los idólatras y Kâba para*

<sup>19</sup> “La Negra”: otro de los nombres de Kâlî.

*los peregrinos, las tablas de la Torah y el sagrado libro del Korán. Sólo el amor es mi religión, y adonde quiera que cabalguen sus corceles, él es mi religión y mi fe.”*  
(Ibn-al-Arabi, S. XII, España)

*No existe otra felicidad aquí en este mundo  
Que liberarse del pensamiento  
De que yo soy distinto de Ti.  
¿Qué otra felicidad hay?  
¿Cómo puede ser entonces que este devoto tuyo  
Todavía transite el sendero equivocado?*

(Shiva-stotra-avalî, 4.17, Utpaladeva, s. X)

## **CAPÍTULO 6**

### **El Tantra-Yoga o Yoga de la Aceptación del Mundo**

Los tántricos denominan a sus textos el “**quinto Veda**” [además de los cuatro *Veda* que constituyen las Escrituras Sagradas de la India]:

1. el *Rg* (verso celebratorio) -*Veda*,
2. el *Sâma* (canto)-*Veda*,
3. el *Yajur* (fórmula ritual)-*Veda*
4. el *Atharva* (sacerdote del fuego)-*Veda*.

#### **Las edades del mundo**

Consideran al Tantrismo la revelación adecuada a nuestra *yuga* (era)<sup>20</sup>, la *Kali-Yuga*, última y peor de las cuatro eras que conforman un ciclo del universo (*Mahâ-Yuga*). 2.000 *Mahâ-Yuga* forman un día y una noche de *Brahmâ*. Se trata de una concepción de la historia **cíclica, involutiva y repetitiva**, mientras que en Occidente, se considera que la historia es **teleológica, evolutiva y única**.

Las eras son:

1. *Krta* o *Satya Yuga* (1.728.000 años)- [*Yuga* realizada o verdadera]
2. *Tretâ-Yuga* (1.296.000 años)- [*Yuga* del lado 3 del dado]
3. *Dvâpara-Yuga* (864.000 años)- [*Yuga* del lado 2 del dado]
4. *Kali-Yuga* (432.000 años)- [*Yuga* del lado 1 del dado]

En cada era la calidad moral y física del universo y del ser humano decrecen.

El lado 1 es considerado “el lado perdedor de un dado”. En la *Kali-Yuga*, que según la tradición hindú comenzó en el 3.102 a.C., domina el mal, el ser humano vive sin objetivos, presa del agotamiento, la enfermedad, el hambre, la ira, el miedo y la desesperación. Muy pocos son los que pueden entender los textos sagrados de las eras anteriores (*Veda*, *Upanishad*, etc.): por ello surgieron los *Tantra*.

Esta teoría de las edades del universo no parece ser conocida en la era védica: se la encuentra formulada completa por primera vez en las dos grandes épopeyas

---

<sup>20</sup> La palabra “*yuga*” tiene la misma raíz que “*yoga*”, y significa: pareja, raza de seres humanos, generación y de allí, lapso de tiempo, era.

de la India: el **Mahâbhârata** (S. V a.C.- s. II) y el **Râmâyana** (S. IV a.C.), y en **Las Leyes de Manu** (s. II a.C.-s. II).

La palabra “**tantra**” significa “telar”, y designa ciertos textos sagrados compilados entre los siglos V y XV de nuestra era a partir de una tradición oral mucho más antigua, que muchos estudiosos hacen remontar a la era pre-védica (2.000 a. C.)

El Tantrismo se desarrolló en el hinduismo, en el budismo y en el jainismo. Nosotros nos limitaremos a su vertiente hindú. Según la tradición hindú, existen 64 Tantras, pero en realidad su número es mucho mayor. Sólo unos pocos han sido traducidos a idiomas europeos. Entre estos, los tres más conocidos son el *Kula-Arnava*<sup>21</sup>, el *Mahâ-Nirvâna*<sup>22</sup> y el *Tantra-Tattva-Tantra*<sup>23</sup>.

Los temas tratados en los *Tantra* son los siguientes:

- La creación y la historia del mundo
- Nombres y funciones de gran cantidad de dioses, diosas y otros seres superiores
- Rituales (de adoración, magia, adivinación, etc.)
- Recetas y pócimas
- Fisiología energética
- El despertar del poder de la serpiente (*kundalinî-shaktî*)
- Técnicas de purificación corporal y mental, y de iluminación
- Sexualidad sagrada

El tantrismo siempre fue despreciado por las clases altas de la India, que preferían y prefieren la filosofía *Advaita-Vedânta*, reclutando sus miembros en general entre las sub-castas más bajas (pescadores, tejedores, vendedores callejeros, etc.). En Occidente compartiríamos probablemente esa actitud de desvalorización, si no fuera por los trabajos de Sir John Woodroffe (Arthur Avalon), juez británico de la Corte Suprema de Calcuta, quien lo investigó con seriedad a principios del siglo XX.

### La pareja divina **Shiva-Shakti**.

El Tantrismo acepta en teoría al *Brahman* sin forma del *Vedânta* como fundamento de la realidad, pero prefiere adorarlo bajo la forma de su auto-diferenciación como los principios masculino y femenino de cuya unión surgen los seres del mundo manifestado. Estos se representan en el tantrismo hindú como la divina pareja *Shiva-Shakti*, representados en un solo ser o unidos en



<sup>21</sup> *Kula*: familia. *Arnava*: torrente, ola, inundación.

<sup>22</sup> *Mahâ-Nirvâna*: la gran extinción.

<sup>23</sup> *Tattva*: principio.



íntimo abrazo creador.

Con el tantrismo, renace el culto a la Diosa que aparece en la civilización del Indo-Sarasvatî (sellos), que fuera eclipsado por los dioses masculinos del panteón védico (Indra, Agni, Sûrya, etc.) y posteriormente hindú (Brahma, Vishnu y Shiva).

La divina consorte *Shakti* (energía, poder) mueve a lo Uno (*Shiva*) a manifestarse en lo Múltiple (el Universo). *Shakti* también es nombrada como *Devî* (la brillante), *Kâlî* (la negra), *Durgâ* (la inaccesible), *Umâ* (¡Oh no!= exclamación de su madre), *Pârvatî* (la de la montaña), etc.

### **La Kundalinî**

En el ser humano individual, *Shakti* asume la forma de la *Kundalinî* (“la enroscada”), energía acumulada en la base de la columna vertebral. Se la representa mediante una serpiente dormida que, si es despertada (activada), subirá por la columna vertebral despertando los centros energéticos para finalmente conectarse con la fuente de toda energía.

### **Revalorización del mundo:**

El *Tantra* acepta la cosmovisión del *Vedânta*, pero con una visión positiva de *mâyâ*. *Mâyâ*es vista como la inacabable manifestación del aspecto dinámico de lo divino. Como tal, no debe ser desvalorizada y descartada como sufrimiento e imperfección, sino experimentada y celebrada. Mientras que el *jñâna-yogin* o el *râja-yogin* se empeñan en alcanzar *kaivalya* (el aislamiento) alejándose de las atracciones mundanas, el *tantra-yogin* desea honrar la totalidad del universo como manifestación del Ser Divino.

### **El héroe tántrico (*vîra*):**

El héroe tántrico (*vîra*) es aquel ser humano que puede unirse a la Conciencia Cósmica a través y por medio de la Naturaleza en lugar de rechazarla. Cuando el *vîra* come, bebe o realiza el acto sexual, no lo hace con la idea de ser un ser limitado que satisface sus necesidades individuales, sino pensando que *Shiva* goza y sufre a través de él (como si fuera una especie de “terminal” de *Shiva*), y por ello dice: “*Shivo ’ham*” (“Yo soy *Shiva*”).

La naturaleza puede ser causa de caída, pero también oportunidad de crecimiento. “*Así como uno cae al suelo, así también tiene uno que levantarse con ayuda del suelo*” (*Kulârnavâ-Tantra*).

## Las cinco “m”(panca-ma-kara<sup>24</sup>):

El tantrismo subraya la pureza y santidad de todas las cosas. El *vîra* será quien pueda atravesar las experiencias más corporales sin perder su estado de conciencia divina. De allí el carácter sacramental para el Tantrismo de la práctica de las “cinco m”: vino (*madya*), carne (*mâmsa*), pescado (*matsya*), granos tostados (*mudrâ*) y acto sexual (*maithunâ*).

## El cuerpo:

El cuerpo no es considerado como un obstáculo para el progreso espiritual, sino como **morada de la divinidad** (“*Devâlaya*”; *Kulârnava-Tantra*, 41). El *jîva*<sup>25</sup> es la forma visible de *Brahman*.



Alex Grey

### Sâdhana (“práctica”) tántrico:

Aunque no seamos conscientes de ello, somos idénticos a lo Divino aquí y ahora, en cada acto que realizamos. *Shiva* actúa como *Shakti* en cada uno de nosotros. El *sâdhana* tántrico consiste en ser consciente de ello la mayor parte del tiempo posible. Los practicantes tántricos se denominan *sâdhaka* (masc.) y *sâdhikâ* (fem.).

### Yoga bhoga:

La gran fórmula tántrica: “Yoga es placer (disfrute)”. El *Yoga* –la unión de la conciencia individual con la conciencia divina- se logra a través del goce de todo lo que la vida nos trae, en el estado de conciencia del *vîra*.

### Una sola familia (kula):

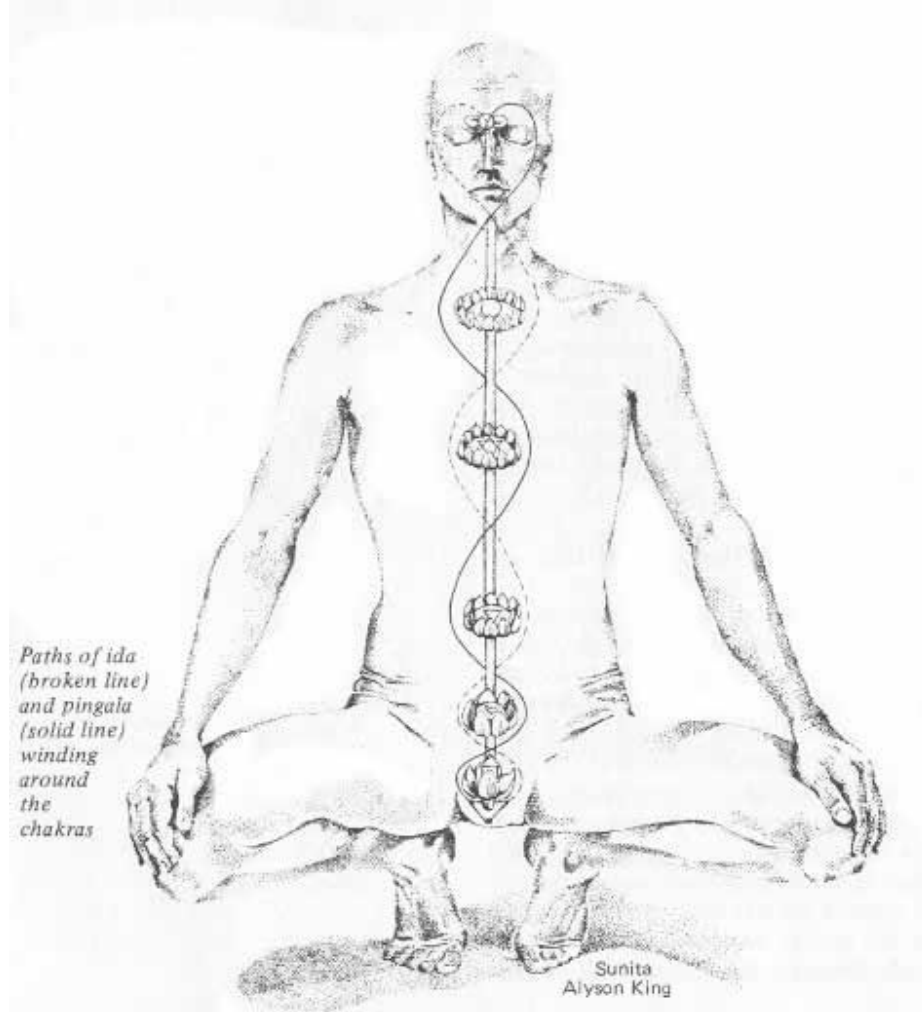
Todos los seres somos miembros de una sola familia sagrada, pues procedemos de la sustancia única divina. Los círculos tántricos, a diferencia de los vedánticos, aceptaban a *shudras* (servidores), *parias* (descastados) y mujeres. Sin embargo, no eran reformadores sociales; aceptaban el mundo tal cual era, sin pretender corregirlo. Simplemente, no aplicaban las leyes sociales en sus prácticas espirituales.

<sup>24</sup>*Panca*: cinco; *ma*: “m”; *kara*: haciendo.

<sup>25</sup> Alma encarnada.

## El cuerpo bioenergético o pránico: *Cakras, nâdîs y kundalinî*

Uno de los aportes más revolucionarios del Tantrismo ha sido el de establecer (por experimentaciones de siglos) que el ser humano, además de su cuerpo físico material, posee un cuerpo energético o pránico (de *prâna* = energía), constituido por una tupida red de luminosos ríos de energía (*nâdîs* = ríos) que la llevan a todo el cuerpo, y un cierto número de centros de acumulación, transformación y redistribución de la energía llamados cakras (círculos, ruedas) o *padmas* (lotos). La mayoría de los textos hablan de 72.000 *nâdîs*.



### Las nâdîs

Las *nâdîs* forman un sistema de distribución similar al sistema circulatorio o al nervioso, que según el Tantra, copian su forma del sistema de *nâdîs*.

Se destacan por su excepcional importancia tres *nâdîs* que corren verticales en el eje del cuerpo, llamadas *Idâ* ("la pálida"), *Pingalâ* ("la rojiza") y *Sushumnâ* ("la más graciosa").

*Idâ* y *Pingalâ* parten de la base de *Mûlâdhâra-cakra* y ascienden formando un caduceo que rodea a cada *cakra*, yendo a parar a *âjñâ-cakra*. *Idâ* parte de la izquierda y se asocia con la fría luna (se dice que domina el sistema nervioso simpático); *Pingalâ* parte de la derecha y se asocia con el sol caliente (se dice que domina el sistema nervioso parasimpático).

*Sushumnâ* parte también de *Mûlâdhâra-cakra*, pero asciende derecho por el canal central de la columna vertebral, llegando hasta *Sahasrâra-cakra*. En su recorrido atraviesa todos los *cakras*.

Todos los esfuerzos del Yoga Tântrico se proponen activar la energía dormida de la *kundalinî*, para hacerla ascender hacia arriba por el *nâdî Sushumnâ*, atravesando y activando todos los *cakras* que encuentra en su camino hasta llegar al *Sahasrâra-cakra*. Allí se produce la unión entre la conciencia individual y la conciencia universal, meta de todas las formas del Yoga. Esta se conoce como *samâdhi* (“con lo supremo”).

### **Los cakras:**

Existen siete *cakras* mayores, primarios o principales, alineados a lo largo del eje corporal.

Otros sub-*cakras* o *cakras* secundarios se distribuyen por todo el cuerpo (palmas, codos, hombros, rodillas, pies, etc.)

Los siete principales son:

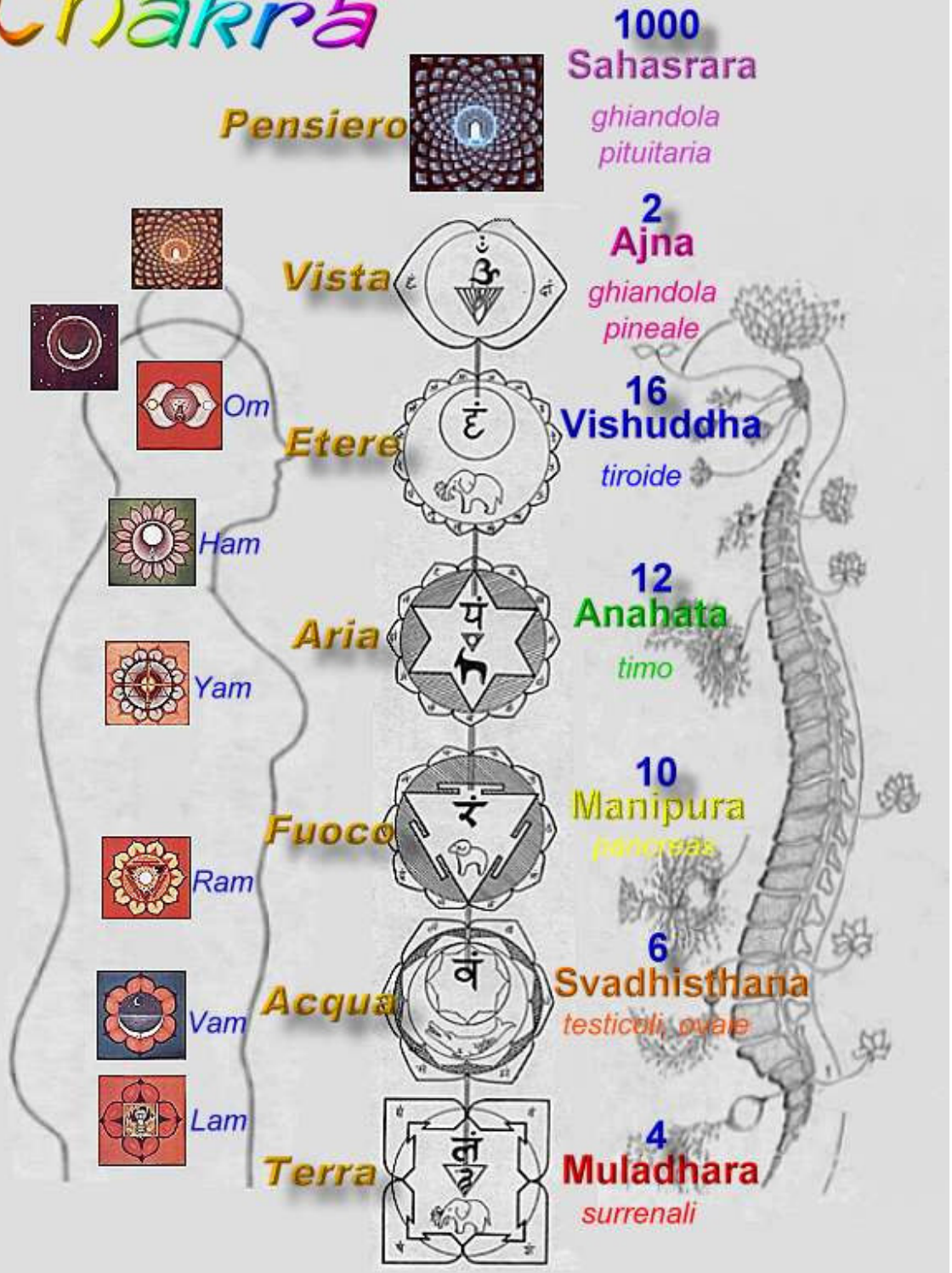
1. *Mûlâdhâra-cakra* („soporte de la raíz”). A la altura del perineo. (LAM; vam, sham, sham, sam), 4 pétalos.
2. *Svâdishthâna –cakra* (“la propia base”). A la altura de los genitales (VAM; bam, bham, mam, yam, ram, lam) 6 pétalos.
3. *Manipura-cakra* (“la ciudad de la joya”). A la altura del abdomen arriba del ombligo y entre las costillas.(RAM; dam, dham, nam, tam, tham, dam, dham, nam, pam, pham), 10 pétalos.
4. *Anâhata-cakra* (“el no tañido”). A la altura del centro del pecho (esternón). (YAM, kam, kham, gam, gham, nam, cam, cham, jam, jham, ñam, tam, tham), 12 pétalos.
5. *Vishuddha* („el puro”). A la altura de la garganta. (HAM, am, âm, im, îm, um, ûm, rm, rim, lrm, lrim, em, aim, om, aum, am, aham), 16 pétalos.
6. *Âjñâ-cakra* (“autoridad, comando”). A la altura del entrecejo. (OM, ksham, ham), 2 pétalos.
7. *Sahasrâra-cakra* (“de los mil pétalos”). A la altura de la coronilla. (OM), 1000 pétalos.

A cada uno se le asocia un *bîja-mantra*<sup>26</sup> primario y *bîja-mantras* secundarios, uno para cada “pétalo”, un elemento, un color, una deidad, un animal, una forma e influencia sobre determinadas partes del cuerpo y determinados rasgos de carácter.

---

<sup>26</sup> “Mantra-semilla”= mantra de una sola sílaba.

# Chakra



1.

## **CAPÍTULO 7** **El Hatha-Yoga o Yoga del Cuerpo.**

*Hubo un tiempo en que yo despreciaba al cuerpo;  
Pero luego vi al Dios en su interior.  
Me di cuenta de que el cuerpo es el templo del Señor;  
Y entonces lo empecé a preservar con infinito cuidado.*  
Bhogar, India, s. XVII.

### **Orígenes del Hatha-Yoga.**

El **Hatha-Yoga** es una derivación del Tantrismo, que surge aproximadamente a partir del primer milenio d.C. Los primeros textos se atribuyen al mítico **Gorakshanâtha** o **Goraknât**, que vivió entre los siglos X y XII de nuestra era. De los numerosos textos que se presume escribió, sólo nos queda el **Goraksha-Paddhati** (“Las huellas de **Goraksha**”), también llamado **Goraksha-Samhitâ** (“El compendio de **Goraksha**”). Allí encontramos instrucciones para despertar la energía *kundalinî*, conceptos de anatomía energética, e instrucciones para el recitado del *pranava*<sup>27</sup> *om*.

Se dice que su maestro fue el legendario **Matsyendra Nâtha**<sup>28</sup>, o **Matsyendra**, quien escuchó las técnicas de **Hatha-Yoga** del propio dios **Shiva**, mientras éste las enseñaba a su esposa **Umâ** en secreto en el fondo del mar. **Matsyendra**, un pescador, se encontraba en el vientre de un enorme pez que lo había engullido, el cual se acercaba a escuchar al dios junto a otros peces,.

Otros manuales importantes del **Hatha-Yoga** son:

- La **Hatha-Yoga-Pradîpikâ**<sup>29</sup>, de **Svâtmârâma Yogin** (s. XIV), y
- El **Gheranda-Samhitâ**<sup>30</sup>, atribuido al sabio **Gheranda**. (s. XVII).

### **Significado literal y significado esotérico del término “Hatha”.**

El término “**hatha**” significa literalmente “fuerza, poder, esfuerzo”. “Hatha-Yoga” significa así “El Yoga de la Fuerza”. Pero existe asimismo un significado esotérico<sup>31</sup> que lo entiende como la combinación de “**ha**” (sol) y “**tha**” (luna), las energías solares y lunares que recorren *Pingalâ* e *Idâ* respectivamente.

---

<sup>27</sup> “El resonante”: nombre reservado al *Om*.

<sup>28</sup> De “*Matsya*”, “pez”.

<sup>29</sup> “La luz del *Hatha-Yoga*”

<sup>30</sup> “El Compendio de Gheranda”

<sup>31</sup> *Yoga-Shikhâ-Upanishad* (I,133)

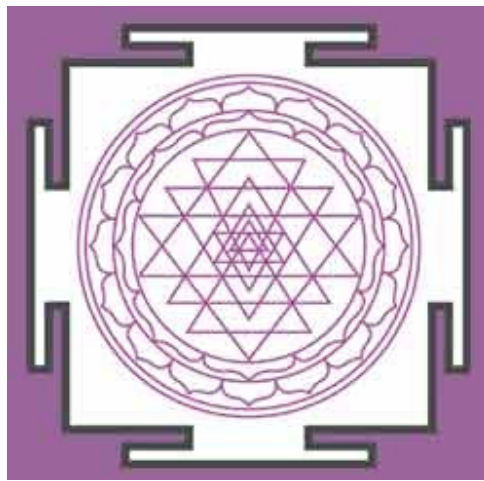
## El Ghatastha-Yoga (Yoga de la Vasija)

En el **Gheranda-Samhitâ** (1,2), el discípulo le ruega al maestro:  
“¡Oh Señor del Yoga! Quisiera escuchar ahora el Yoga de la Vasija, que es la causa del conocimiento de la verdad, ¡oh maestro del Yoga! ¡Habla de ello, oh Señor!”

A diferencia de las ramas no tántricas del Yoga, el *Hatha-Yoga* enfatiza el aspecto psico-físico de la práctica. El **cuerpo** es visto como instrumento de iluminación y no como obstáculo.

Si bien el *Hatha-Yoga* promete a quien lo practica salud, vitalidad y longevidad, su objetivo principal es, como en las demás formas del Yoga, la autorrealización del ser humano como ser divino, la vivencia de la **unión** con la realidad suprema.

### **Prácticas basadas en la concepción tántrica del cuerpo**



**Shrî-yantra**

### **Meditación con yantra**

El *yantra* (“instrumento”) es una representación geométrica simbólica del proceso de manifestación del universo a partir del punto central-matriz del universo (“**bindu**”), representado por un punto o por un espacio vacío. En el Tantrismo tibetano, se lo denomina “*mandala*” (“círculo”). Los *mandala* suelen ser más pictóricos y de predominancia circular, mientras que en los *yantra* es fuerte la presencia de triángulos y cuadrados.

Uno de los más conocidos es el *Shrî-yantra* (representado arriba).

Los **triángulos** que apuntan hacia arriba simbolizan la energía masculina (*Shiva*) y los que apuntan hacia abajo simbolizan la energía femenina (*Shakti*).

El **cuadrado** de cuatro puertas (*bhû-pura*: la ciudad de tierra) simboliza el universo material (macrocosmos) o el cuerpo humano (microcosmos).

El *yantra* debe ser visualizado internamente de adentro hacia fuera (**manifestación** del universo) o de afuera hacia adentro (**regreso** a la fuente última).

Cada elemento gráfico tiene asociado un sonido (**mantra**) y un gesto de las manos (**mudrá**).

### Gestos simbólicos (*mudrâ*)

*Mudrâ* significa “sello” y es un gesto que permite controlar la energía corporal. También representan o promueven determinados estados de conciencia. La mayoría son gestos de las manos, pero algunos involucran otras partes del cuerpo, como por ejemplo la *viparîta-karanî-mudrâ* (“sello de la acción invertida”).

Una de las más conocidos es la **jñâna-mudrâ** (gesto de la sabiduría) o **cin-mudrâ** (gesto de la conciencia). Es polisémico: puede simbolizar la unión de la Conciencia Cósmica con la conciencia individual y los tres *guṇa* (o Brahma, Vishnu y Shiva). O también pasado, presente y futuro, y la atemporalidad.



Cin Mudrâ

La *Gheranda-Samhitâ* enumera 25, entre los que incluye 4 **bandhas** o “cierres” (por ejemplo, el **uddiyâna-bandha** -“cierre hacia arriba”- “chupando” el abdomen hacia arriba y adentro)

Se los utiliza en rituales, en danza, en el *Hatha-Yoga* y con finalidades terapéuticas.

### **Siddhis y vibhûtis**

*Siddhi*= “perfección”; *vibhûti*= “manifestación de poder”. Algunas de estas facultades irán apareciendo a lo largo de la evolución del practicante. Pero todos los textos previenen contra el peligro de tomarlos como un fin en lugar de un medio.

1. La capacidad de volverse infinitamente pequeño
2. La capacidad de volverse infinitamente grande
3. La capacidad de levitar
4. La capacidad de recorrer grandes distancias en un instante
5. La capacidad de realizar la propia voluntad
6. Dominio sobre la materia
7. Dominio sobre las causas sutiles del mundo material
8. Satisfacción de todos los deseos, respetando el orden preestablecido.

## **Sonidos con poder (Mantra)**

El término *mantra* deriva de *manas* (mente) y puede entenderse etimológicamente como “instrumento de la mente”. Si lo derivamos de *trâ* (defensa, protección), se entiende como “protección de la mente” o “protección por la mente”.

### a) Saguna-mantra (*mantra* con cualidades de *prakrti*)<sup>32</sup>

Se trata de palabras con sentido. En general se trata de fórmulas sagradas dedicadas a una divinidad determinada (por ejemplo, *Om Namah Shivaya*, Om Saludo a *Shiva*).

### b) Nirguna-mantra (*mantra* sin cualidades de *prakrti*)

En primer lugar, el *Om*, *mantra* supremo del cosmos, primera vibración universal, también llamado “*pranava*” (“el resonante”).

Luego vienen los *bija-mantra* (*mantra* semilla). Se trata en general de sonidos de una sola sílaba. Cada elemento del universo tiene su *bija-mantra* correspondiente. Por ejemplo los sonidos correspondientes al éter, al aire, al fuego, al agua y a la tierra son respectivamente: *Ham*, *Yam*, *Ram*, *Vam* y *Lam*.

Otros *nirguna-mantras* se refieren a entidades metafísicas sin cualidades. Por ejemplo, *So ’ham*, Yo-Él.

Al entonar un *mantra*, estamos intentando vibrar armónicamente con la entidad cuyo sonido es ese *mantra*. Por eso los *nirguna-mantra* son más poderosos, pues son el sonido de la entidad, sin participación de la mente conceptual (como en los *saguna-mantra*).

Cada uno de nosotros también vibra con un sonido o *mantra* peculiar y único, que podemos encontrar nosotros mismos en estado ampliado de conciencia o que nos puede ser facilitado por un *guru*. Éste puede aceptar regalos, pero tradicionalmente no está aceptada la “venta” de *mantras*.

## **Shat-karman (los seis actos)**

Según el sabio Gheranda (s. XVII) existen seis técnicas de limpieza (*Shodhana*) que el *yogi* debería realizar regularmente a fin de mantener su cuerpo saludable y prepararlo para los ejercicios avanzados de *prânâyâma*.

- 1) *Dhauti* (limpieza) comprende las siguientes cuatro técnicas:

---

<sup>32</sup> Cf. p. 24.

- i. *Antar-dhauti* (limpieza interior). Incluye cuatro técnicas: tragar aire y expelerlo por el ano, llenar completamente el estómago de agua, acercar repetidas veces el ombligo a la columna para estimular el “fuego” del estómago, prolasar los intestinos y lavarlos manualmente.
  - ii. *Danta-dhauti* (limpieza dental ). Limpiar los dientes, la lengua, los oídos y el seno frontal. Frotar la lengua con manteca y alargarla para prepararla para la *khecârî mudrâ* (insertar la punta de la lengua en la apertura nasal del paladar).
  - iii. *Hrid-dhauti* (limpieza del corazón). Limpiar la garganta con un tallo de plátano, de cúrcuma o de caña o un trozo de tela, o inducir el vómito. Si se llega hasta el estómago con un trozo de tela, se denomina *vâso-dhauti* (limpieza con tela).
  - iv. *Mûla-shodhana* (limpieza de la raíz). Limpiar manualmente el ano con agua o con un tallo de cúrcuma.
- 2) *Vasti* o *basti* (vejiga). Contraer y relajar ambos esfínteres. Para curar dolencias urinarias, constipación y flatulencias. A veces se introduce un tubo en el ano en la postura de *utkata-âsana* (cucullas) (versión yóguica del enema).
  - 3) *Neti* (intraducible). Introducir un cordón largo en un orificio nasal y extraerlo por la boca, para limpiar flemas.
  - 4) *Lauli*, *laulikî*, *naulî* o *naulî-kriyâ* (movimiento de ir y venir). Hacer rodar el músculo abdominal de derecha a izquierda y viceversa para masajear los órganos internos.
  - 5) *Trâtaka* (intraducible). Mirar fija y relajadamente un objeto pequeño hasta que corran las lágrimas.
  - 6) *Kapâla-bhâti* (lustre del cráneo)
    - i. *Vâma-krama* (proceso izquierdo): inhalar por un orificio nasal y expeler por el otro, y a la inversa.
    - ii. *Vyut-krama* (proceso invertido): aspirar agua por la nariz y expelerla por la boca.
    - iii. *Shît-krama* (proceso *shît*) absorber agua con la boca y expelerla por la nariz. (*Shît* es onomatopéyico por el ruido producido por esta práctica)

Los diferentes textos suelen dar distintos nombres a algunas de estas prácticas. Los que dimos aquí son los que figuran en la *Gheranda-Samhitâ*.

## **Âsana**

El sabio **Gheranda** (s. XVII), en la *Gheranda-Samhitâ*, afirma que existen tantas posturas como especies animales. Agrega que, de éstas, Shiva enseñó 840.000, de las cuales 84 son consideradas importantes por los *yogin*.

Los manuales contemporáneos describen alrededor de mil posturas. Algunas (como *padma-âsana* o *siddha-âsana* están pensadas para sostener largos períodos de meditación. La mayoría, sin embargo, apuntan a controlar la energía vital (*prâna*) del cuerpo para equilibrarlo, fortalecerlo, e incluso sanarlo.

La práctica occidental del Yoga tiende a enfatizar la práctica de posturas. Sin embargo, no hay que olvidar el objetivo final del Hatha, así como de todo Yoga:

*El Yoga no es la postura del loto o mirarse la punta de la nariz. El Yoga, dicen los expertos, es la identidad del jîva con el âtman.*

(Kula-Arnava-Tantra / Tratado sobre la Marea de la Familia, 9.30)

### **Prânâyâma (control del prânâ o energía vital)**

El control de la energía vital puede realizarse de varias maneras: una de ellas, la más habitual, es el control de la respiración.

*Cuando el aliento se mueve, **citta** también se mueve. Cuando está inmóvil, **citta** también está inmóvil, y el **yogin** adquiere estabilidad. Por lo tanto, uno debería restringir el aliento.*

(Hatha-Yoga Pradîpikâ)

No se trata de la retención forzada, sino de una interrupción temporaria sin esfuerzo de la respiración cuya duración aumenta con la práctica intensiva de las posturas de yoga y de los ejercicios de *prânâyâma*.

Según el sabio Gheranda, el *prânâyâma* no debe practicarse sin seguir una dieta adecuada (*sâttvica*), practicar en el entorno adecuado (naturaleza, lugar aislado, clima templado) y efectuar previamente las técnicas de limpieza, tanto físicas (*shat-karman*) como energéticas (*samanu*: invocar e “instalar” en el cuerpo las deidades que presiden cada uno de los *cakras*, recitando los respectivos *bija-mantras*). De no ser así, pueden provocar graves trastornos, tanto físicos como mentales.

Gheranda menciona ocho tipos de *prânâyâma*, a los que denomina *kumbhaka* (retenciones). Las descripciones de estos ejercicios es deliberadamente incompleta para poder ser practicados correctamente sólo bajo la guía de un maestro / a.

1. *Sahita-kumbhaka* (“retención unida”). Visualización de diferentes deidades inhalando en 1, reteniendo en 4 y exhalando en 2 tiempos (*mâtrâs*: “medidas”).
2. *Sûrya-bheda-kumbhaka* („retención que perfora el sol”). Inhalar exclusivamente por el orificio nasal derecho (“solar”) y exhalar sólo por el izquierdo (“lunar”), reteniendo entre uno y otro, mientras resulte confortable, con el cierre de la garganta (*jalandhara-bhanda*)

3. *Ujjâyî-kumbhaka* („retención victoriosa”). Inhalar y exhalar con respiración *ujjâyî*, retener en la boca con *jalandhara-bandha*.
4. *Shîtalî-kumbhaka* („retención refrescante”). Inhalar por la boca, retener brevemente y exhalar por la nariz (Según la *Hatha-Yoga Pradîpikâ* la inhalación se realiza con la lengua en “U” y con un sonido sibilante).
5. *Bhastrikâ-kumbhaka* (“retención del fuelle”). Inhalar y exhalar rápidamente por la nariz, usando el abdomen como fuelle.
6. *Bhrâmarî-kumbhaka* (“retención de la abeja”). Inhalar y retener prolongadamente tapando los oídos, y escuchando los sonidos que se produce en el oído derecho.
7. *Mûrchâ-kumbhaka* („retención que desmaya”). Retener con *jalandhara-bandha* (cierre del cuello) fijando la atención en el entrecejo y abstrayéndose de todo objeto.
8. *Kevalî-kumbhaka* („retención simple”). Retener simplemente el aliento todo el tiempo que se pueda.

El *prânâyâma*, realizado correctamente:

- ❖ Cura muchas enfermedades
- ❖ Despierta la *kundalinî*
- ❖ Crea estados de conciencia de felicidad

Gheranda distingue tres niveles de maestría en la práctica de *prânâyâma*:

1. Genera calor en el cuerpo
2. Causa temblor en los miembros
3. Conduce al “abandono del suelo”.

## CAPÍTULO 8 El Pûrna-Yoga o Yoga Integral

### El Fundador: Shri Aurobindo

**Aurobindo Ghose** (1872-1950), conocido como **Shri Aurobindo**, nació en el seno de una familia bengalí anglófila. Fue educado, junto con sus hermanos, en Inglaterra. Primero por un pastor inglés y su esposa, quienes habían recibido estrictas instrucciones de que los niños no debían tener ningún contacto con personas de origen hindú. Su gran pasión era la lectura. Tanto con el pastor como luego en el secundario, leyó los clásicos, historia, novelas, la Biblia, historia y poesía, todo occidental. Estudió dos años en la Universidad de Cambridge. Durante su estadía en Inglaterra, pasó grandes privaciones pues lo que su padre enviaba era muy poco. A los 21 años retornó a la India. Al pisar Bombay, sintió una gran paz que lo invadía. Se puso al servicio del Maharajá de Baroda, enseñando francés y luego inglés en la Universidad de Baroda, de la que llegó a ser Vice-Director. Aprendió Bengalí y Sánscrito.

Mucho antes de practicar Yoga, tuvo una serie de experiencias espirituales: una vez viajando en un carruaje, tuvo una visión de Dios avisándole de un accidente. En Kashmir tuvo la experiencia de “la realización del vacío infinito”. Pero se resistía a empezar la práctica del yoga. Decía: *“un yoga que exige que yo desista del mundo no me sirve. Tengo que liberar a mi país”*. No le interesaba *“una salvación solitaria, dejando al mundo librado a su destino”*.

Aurobindo se tornó líder del movimiento nacionalista bengalí. En 1904 empezó con la práctica de *prânâyâma*. Practicaba 5 a 6 horas por día. Vishnu Basskar Lele le enseñó a meditar durante los 3 días que permanecieron solos en un pequeño cuarto. *“Ocurrieron una serie de poderosas y tremendas experiencias que me hicieron ver con increíble intensidad, todo el mundo como una película cinematográfica, de formas vagas, en el universo impersonal del absoluto Brahman.”*

Luego de dar una charla, en la que tuvo la experiencia de canalizar una voz de sabiduría hablando a través de él, decidió que no tendría más ningún gurú externo, sino que se guiaría siempre por el **divino maestro interior**. En 1908 fue encarcelado durante un año por el gobierno inglés. Allí se dedicó a orar y a meditar, y tuvo la experiencia de una paz divina descendiendo sobre él. Se produjo una transformación espiritual: ya no tenía que liberar a India, sino que tenía un objetivo para toda la humanidad. Siguiendo siempre a su voz interior, dejó la política y se instaló en Pondicherry, en el sur de India.

Mirra Alfassa, una buscadora francesa, lo visitó en 1915, y luego vino a radicarse definitivamente en 1920. Aurobindo la llamaba “La Madre”. Ella continuó su trabajo luego de su muerte.

En 1926 fue oficialmente inaugurado el **Shri Aurobindo Ashram**, en el que Aurobindo trabajaba 12 horas por día para contestar correspondencia y escribir.

A partir de 1938 cambió el rumbo y el ritmo de su trabajo. Recluído en la soledad de su cuarto, libraba una gran batalla espiritual: la lucha contra las fuerzas de la oscuridad y contra aquellos que se oponen a la verdad. Su último escrito fue el poema "Savitri". Escribió también "La Vida Divina", la "Síntesis del Yoga" y "Ensayos sobre la Gîtâ", entre otros, y numerosos artículos de diarios.

### **Los tres pasos de la evolución natural.**

La Naturaleza no consiste, para Shri Aurobindo, en el despliegue de una ilusoria *Mâyâ* distorsionadora, sino en "la energía y el accionar de Dios mismo", automanifestándose progresivamente en tres niveles sucesivos:

1. El **cuerpo**, materia y energía estructuradas de tal forma que puedan proveer morada e instrumentos adecuados para el Ser que se manifiesta en la humanidad. Su rasgo característico es buscar siempre el mantenimiento y cuidado de la vida. Cualquier retracción total de la vida física será un apartarse de la integralidad de la Sabiduría Divina y un renunciar al objetivo de la manifestación terrestre. Tal rechazo puede constituir una actitud correcta para ciertos individuos, pero jamás el objetivo propuesto para la humanidad. El Yoga Integral no puede ignorar el cuerpo. Tornar divina la vida corporal será el sello de Dios en el Universo. No debemos olvidar que nuestras máximas dificultades son nuestras mejores oportunidades de crecimiento... La purificación, transformación, control y utilización de nuestros cuerpos material y energético (no su destrucción) son los objetivos por los cuales éstos fueron creados para nosotros.
2. La **mente** es el paso siguiente en la evolución de la Naturaleza. Su energía característica consiste en el esfuerzo del intelecto que agrupa, clasifica, diferencia, ordena y organiza. También posee una tendencia intrínseca al automejoramiento, el perfeccionamiento y el progreso. En este aspecto, es típica de la forma humana de existencia. La vida mental también toma las formas de la ética y la estética, esforzándose por traer a este mundo los ideales de belleza, verdad, justicia y rectitud. Busca la perfección por medio de la constante imperfección de las formas culturales que crea. Esta vida mental también debe ser purificada y perfeccionada como instrumento de autoexpresión divina (*antahkâra*: instrumento interior; la psique).
3. El **espíritu, super-mente o mente divina**: se trata del estadio siguiente, que recién comenzamos a transitar. Se generalizará en la humanidad lo que hasta ahora ha sido sólo un logro individual, aislado, extraordinario, casi "patológico": el genio, el sabio, el santo, el místico, seres capaces de descender metódica y lúcida a sus profundidades y vivir desde allí. La Naturaleza evolucionará al ser espiritual, al hombre-dios, que contiene en sí tanto la *inmortalidad* que anhela nuestro ser corporal como la *perfección* que busca nuestro ser mental. La afirmación de que existe una vida superior a la mental, que constituye nuestro posible estado supremo de

conciencia es una constante en la filosofía de la India. Ha recibido entre otros el nombre de *sat-cit-ânanda*, trinidad de ser verdadero, autoconciencia pura y felicidad indescriptible.

### La liberación colectiva

El **Pûrna-Yoga** agrega que el individuo no existe por sí solo, sino en colectividad, y por lo tanto la liberación y la perfección individuales no pueden ser el sentido total de la intención de Dios en el mundo. El libre uso de nuestra libertad incluye asimismo la liberación de los demás y de la humanidad. La perfecta utilidad de nuestra perfección, habiendo realizado en nosotros el símbolo divino, consiste en reproducirlo, multiplicarlo y en última instancia, universalizarlo en los demás.

### El Yoga

*“El Espíritu es la cúspide de la existencia universal; la Materia es su base; la Mente es el vínculo entre ambos. El Espíritu es lo oculto que ha de revelarse; la mente y el cuerpo son los medios por los que busca revelarse. (...) Toda la naturaleza es un intento de revelación progresiva la Verdad oculta, una reproducción cada vez más exitosa de la imagen divina. Lo que la Naturaleza contempla para la masa mediante una evolución lenta, el Yoga lo realiza en el individuo mediante una evolución rápida.”*

*“El Yoga (...) es un esfuerzo metodizado en pos de la autoperfección mediante la expresión de las potencialidades latentes en el ser y la unión del individuo humano con la Existencia universal y trascendente que vemos parcialmente expresada en el ser humano y en el Cosmos. Pero toda la vida (...) es un vasto Yoga de la Naturaleza que intenta realizar su perfección en una expresión siempre creciente de sus posibilidades, uniéndose con su propia realidad divina. En el ser humano, su pensador, ella por primera vez en esta Tierra, inventa los medios autoconscientes (...) por los cuales esta finalidad puede lograrse más rápida y pujantemente. El Yoga, como ha dicho Svâmi Vivekânanda, puede considerarse un medio de condensar la propia evolución (...)*

Shri Aurobindo (*Síntesis del Yoga*)

### La Síntesis del Pûrna-Yoga

El **Pûrna-Yoga** integra dentro de sí el **Hatha-Yoga**, pero sólo como una parte, pues *“los resultados físicos, la vitalidad incrementada, la juventud prolongada, la salud y la longevidad son de poco provecho si debemos tenerlos como parias, apartados de la vida común, no utilizados ni lanzados dentro de la suma común de las actividades mundanas. El Hatha-Yoga alcanza grandes resultados, pero a un precio exorbitante y muy escaso fin”*

También el **Râja-Yoga** es considerado beneficioso pero incompleto: *“apunta a una perfección y agrandamiento supernormales de las capacidades de la vida mental”,* adentrándose en el dominio del espíritu. Pero la debilidad del sistema estriba en

apoyarse excesivamente en los estados anormales de trance, despreciando la vida física y las relaciones sociales. Identifica demasiado vida espiritual con *samdhi*. En cambio dice Aurobindo: “*Nuestro objeto es tornar la vida espiritual y sus experiencias en plenamente activas, utilizables en el estado de vigilia e incluso en el uso normal de sus funciones.*”

**Bhâkti, Jñâna y Karma-Yoga** también son integrados al **Pûrna-Yoga** bajo la denominación de “*triple sendero de la devoción, el conocimiento y las obras*”. Al respecto, acota Aurobindo: “*(...) en la visión integral de las cosas, estos tres senderos son uno solo. El Amor Divino tendría que conducir normalmente al conocimiento perfecto del Amado por la intimidad perfecta, convirtiéndose así en el sendero del Conocimiento, y al servicio divino, convirtiéndose así en un sendero de Obras.*”

El **Pûrna-Yoga** también aspira a fusionar en sí las tradiciones **védica** y **tántrica** del Yoga: la primera enfatizando la unión con el aspecto intemporal, absoluto e inmutable del Ser, la segunda utilizando la materia y la energía universales.

*“El pasaje de lo inferior a lo superior es el objetivo del Yoga. Este pasaje puede efectuarse por el rechazo de lo inferior escapando hacia lo superior –el punto de vista ordinario- o mediante la transformación de lo inferior y su elevación a la Naturaleza superior. Este más bien debe ser el objetivo del **Pûrna-Yoga.**”*

(Shri Aurobindo)

---

## **Bibliografía**

- Berendt, Joachim E., "*Nada Brahma: Dios es sonido*", ed. Abril, Buenos Aires, 1986.
- Buber, Martin, "*Cuentos Jasídicos: los primeros maestros*", ed. Paidós, Buenos Aires, 1978.
- Campbell, Joseph, "*Las máscaras de Dios*", Alianza Editorial, España, 1991.
- "*Diccionario de la Sabiduría Oriental*", ed. Paidós, 1ª ed. Esp. 1993.
- Eliade, Mircea, "*El Yoga, inmortalidad y libertad*", FCE, México, 1991.
- Encyclopaedia Britannica, Informateca, art.: "*Yoga Teachings*".
- Encyclopaedia Britannica, Informateca, art.: "*The schools (forms) of Yoga*".
- Feuerstein, G., Kak, S. & Frawley, D., "*In search of the cradle of civilization*", Quest Books, EEUU, 1995.
- Feuerstein, Georg, "*Libro de texto de Yoga*", ed. Kier, Buenos Aires, 1979.
- Feuerstein, Georg, "*The Shambhala Encyclopedia of Yoga*", Shambhala, EEUU, 1997.
- Feuerstein, Georg, "*The Shambhala Guide to Yoga*", Shambhala, EEUU, 1996.
- Feuerstein, Georg: "*The Yoga Tradition*", EEUU, 1997.
- Gardini, Walter, "*Yoga Clásico*", ed. Hastinapura, Buenos Aires, 1984.
- Gardini Walter, "*Teoría y Práctica del Yoga en el Bhagavad Gita*", ed. Kier, Buenos Aires, 1992.
- Masson-Oursel, Paul, "*El Yoga*", Eudeba, Buenos Aires, 1962.
- Miller, Ronald S., "*Como es arriba es abajo*", ed. Planeta, Buenos Aires, 1993.
- Osho, "*Meditación: la primera y última libertad*", ed. Mutar, Buenos Aires, 1991.
- Radakrishnan, S., "*The principal Upanishads*", Humanities Press, EEUU, 1994.
- Ravignat, Patrick, "*La sabiduría de la India*", ed. Gali, México, 1992.
- Ravignat, Patrick, "*Los locos por Dios*", ed. Gali, México, 1992.
- Rivière, Jean, trad. y ed., "*Bhagavad Gita*", ed. Kier, Buenos Aires, 1980.
- Shri Aurobindo, "*Guía del Yoga Integral*", Plaza y Janés Ed., España, 1977.
- Shri Aurobindo, "*On Himself*", Shri Aurobindo Ashram, Pondicherry, India, 1972.
- Shri Aurobindo, "*Síntesis del Yoga*", ed. Kier, Buenos Aires, 1ª ed. 1972.
- Taimni, "*La Ciencia de la Yoga*", Federación Teosófica Interamericana, Buenos Aires, 1983.
- Van Lysebeth, André, "*Tantra, el culto de lo femenino*", ed. Urano, 1990.
- Varenne, Jean-Michel, "*Los Yogas*", ed. Gali, México, 1992.
- Vivekananda, Swami, "*Bhakti Yoga, sendero de la devoción*", ed. Kier, 1ª ed. esp. 1960.
- Vivekananda, Swami, "*Gñana Yoga, sendero del supremo conocimiento*", ed. Kier, 1ª ed. esp. 1952
- Vivekananda, Swami, "*Raja Yoga, conquista de la naturaleza interior*", ed. Kier, 1ª ed. esp. 1963
- Vivekananda, Swami, "*Karma Yoga*", ed. Kier, 1ª ed. esp. 1960.
- Zimmer, Heinrich, "*Filosofías de la India*", Eudeba, Buenos Aires, 1965.