

YOGA: ORÍGENES DE UN DARŚANA ORTODOXO

Yoga clásico en los Vedas y en los principales

Upaniṣads¹

Graham Burns

(Trad. Jose Antonio Offroy Arranz)

Introducción

El *yoga* es una de las seis escuelas ortodoxas generalmente aceptadas de la filosofía india (*darśanas*, literalmente, "formas de ver"). En este contexto, se considera que "ortodoxo" implica la aceptación de la cualidad reveladora (*śruti*) de los Vedas (King 1999:43) —en contraste con el pensamiento heterodoxo de otros grupos como los budistas, jainistas, ājīvikas y carvakas—, y que "*yoga*" se refiere a las enseñanzas establecidas en los *Yoga Sūtras (YS)*, un texto de 195 o 196 versos atribuidos a un sabio llamado Patañjali². El propósito de este ensayo es considerar qué tan "ortodoxo" es, en este sentido, el *yoga* de Patañjali. Para hacer esto, propongo resumir primero brevemente el significado del término *yoga* y las características principales de la enseñanza de Patañjali; segundo, poner los *YS* en su contexto histórico; luego, con referencia a los textos y otras fuentes, considerar hasta qué punto se puede afirmar que las enseñanzas de los *YS* tienen sus origen en los Vedas³ y hasta que punto parecen derivarse de influencias no védicas⁴.

¹ Traducción del artículo de Graham Burns, "*Yoga: The Roots of an Orthodox Darsana - Classical Yoga in the Vedas and Principal Upanisads*", 2009.

² Ver más adelante la discusión sobre la identidad real del autor.

³ A menos que se indique lo contrario, debe suponerse a lo largo de este ensayo que las referencias a los "Vedas" deben interpretarse como referencias al canon védico en su sentido más amplio, que incluye los principales *Brāhmaṇas*, *Āraṇyakas* y *Upaniṣads*, y no solo a los cuatro *Samhitās* Védicos.

⁴ A menos que se indique lo contrario, en este ensayo las citas de los *Yoga Sūtras* provienen de Hariharānanda Āraṇya 1963; las del *Ṛg Veda* son de Doniger O'Flaherty 1981; las de los *Upaniṣads* (excepto para el *Maitrī*) de Olivelle 1996; y las del *Maitrī Upaniṣad* de Roebuck 2000.

No obstante lo establecido en el párrafo anterior, las traducciones de los *Yogasūtra* y el *Yogabhāṣya* se han tomado literalmente de la web del traductor (www.yoga-darshana.com) a fin de facilitar su comprensión (n.t.)

¿Qué es el *yoga*?

Si pidiésemos a 50 occidentales contemporáneos que definiesen el "*yoga*", lo más probable es que recibiésemos 50 respuestas diferentes. Muchos encuestados reconocerían los orígenes indios del *yoga*, pero probablemente enfatizarían el *yoga* como una disciplina de educación física y/o alivio del estrés. Solo los estudiantes más serios probablemente lo identificarían con una disciplina filosófica y espiritual con siglos de antigüedad. Está más allá del alcance de este ensayo investigar cómo se desarrolló el *yoga* en los siglos posteriores al *YS*, pero lo que está claro es que el "*yoga*" ha desarrollado una amplia gama de significados. Probablemente, sin embargo, la mayoría de quienes enseñan *yoga* hoy en occidente consideran los *YS* como el texto básico de lo que están enseñando, incluso cuando el contenido real de sus clases tiene poca relación con la filosofía y las enseñanzas subyacentes de Patañjali.

La palabra *yoga* se deriva etimológicamente de la raíz *yuj*, que significa "unir" o "uncir", y *yuj* es reconocido por el Oxford English Dictionary como una raíz de la palabra inglesa "yugo". Este significado vulgar de la palabra presenta, como veremos, sus propios problemas para el estudiante de los orígenes del *yoga* como disciplina filosófica y espiritual, especialmente si se siguen tales orígenes hasta las sociedades predominantemente ganaderas y agrícolas.

Con el tiempo, la palabra *yoga* se ha convertido en una palabra apropiada para casi "cualquier técnica ascética y cualquier método de meditación" (Eliade 1969:4), ya sea que real o manifiestamente reconozca la autoridad védica o no. Tal como dice Larson:

"El *yoga* puede convertirse en cualquier método de meditación para inhibir las enfermedades del corazón, tonificar los músculos, aumentar la concentración, fomentar la relajación... las posibilidades a nivel global son casi infinitas"⁵.

¿Por qué se ha utilizado tanto la palabra *yoga* de esta forma, más allá de su significado original, vulgar, o del significado que le dieron Patañjali o aquellos en cuyas enseñanzas se inspiró Patañjali? Tal como señala Joshi (1965:53) "La palabra '*yoga*' tiene un gran prestigio". Quizás haya dos razones principales, y un poco conflictivas, para esto. Primero, existe una tendencia común a tratar de legitimar algo asociándolo con la antigüedad, especialmente a una disciplina espiritual antigua y considerada "ortodoxa" (una tendencia que se refleja en muchos anuncios contemporáneos de productos de consumo que representan personas en supuestas posturas de *yoga*,

⁵ Citado en Whicher 1998:6.

pero que afianzan de esta forma su legitimidad asociados a los tiempos de la antigua India). En segundo lugar, existe la naturaleza "exótica" del *yoga*, que se aprovecha para presentar el *yoga* como algo fuera de lo común, más que como un ejercicio o sistema de relajación. A lo largo de los tiempos (y, nuevamente, hasta el día de hoy), los practicantes de *yoga* (*yoguis*) han sido considerados como personas fuera de lo común, más allá del ámbito de la persona normal, quizás incluso poseyendo poderes extraordinarios —secillamente, no ortodoxos. Tal como dice Joshi:

"Es habitual considerar el *yoga* como un curioso y antiguo arte que combina un conjunto de creencias religiosas con una extraña y misteriosa disciplina práctica. Para la mente hindú ortodoxa, representa algo muy elevado, más allá de la comprensión del hombre en la calle..."⁶.

Esta aparente mezcla de supuesta ortodoxia y exaltada heterodoxia es, como veremos, un fenómeno que no es nuevo en la historia del *yoga*.

Para Patañjali, la descripción del *yoga* es sencilla:

"Yoga es el [estado en que] cesa [la identificación con] los procesos mentales: entonces (en el estado de yoga), [se produce] el establecimiento de "lo-que-observa" en sí mismo"⁷.

Se han ofrecido numerosas traducciones de estos dos versos, pero se puede ver que sus elementos clave son:

- (a) alguna forma de aquietar o controlar (*nirodha*) los remolinos o movimientos (*vṛtti*) de la mente o conciencia (*citta*); y
- (b) la posición resultante de "lo-que-observa".

La palabra usualmente traducida como "lo-que-observa" —*draṣṭuḥ*— es interesante. Visto como una referencia a alguna forma de conciencia, realidad individual última o ser esencial, es sorprendente en un texto supuestamente ortodoxo no encontrar la palabra *ātman*, una palabra que tiene gran prominencia en los *Upaniṣads* védicos pero que no aparece en ninguna parte de los *YS*. La explicación de esto puede residir en las asociaciones entre el *yoga* de Patañjali y la escuela de filosofía *Sāṃkhya*, puesto que los *YS* usan frecuentemente el término *puruṣa*, un término clave en *Sāṃkhya*. ¿Podría el uso de *draṣṭuḥ* al comienzo del texto reflejar la preocupación de no utilizar

⁶ 1965:53. Consultar este artículo para una discusión general sobre los diversos significados de la palabra en una serie de textos

⁷ *YS* 1.2 y 1.3 - traducción propia del traductor (n. t.).

una palabra que podría tener connotaciones "negativas" para los budistas y otras escuelas heterodoxas?⁸

El objetivo y el(los) camino(s)

Ciertamente, disminuir o reducir [la identificación con] los remolinos de la mente no es un objetivo en sí mismo. Si lo fuera, los *YS* 1.3 y mucho de lo que sigue sería redundante. Para Patañjali, el objetivo final del *yoga* es el *kaivalya*, literalmente "soledad trascendental", un estado que se define de acuerdo con el *Sāṃkhya* como:

"la involución de los constituyentes fundamentales de la naturaleza, desprovistos de todo sentido para el 'sí-mismo-esencial'" (*YS* 4.34)

en otras palabras, un estado de aislamiento del espíritu (*puruṣa*) con respecto a la materia (*prakṛti*).

Para lograr este fin, los *YS* presentan al practicante varios caminos. En cada caso, sin embargo, queda claro que el *kaivalya* no se logrará solo mediante el conocimiento, sino que requiere "práctica... durante mucho tiempo" (*YS* 1.14) junto con "fe, energía, atención, interiorización [con objeto] y conocimiento trascendente" (*YS* 1.20).

Normalmente se considera que el *pāda* (libro) 1 de los *YS* presenta una aproximación "avanzada". Sus caminos son variados, y salvo en 1.34 (suspensión del aliento), todos giran en torno a alguna forma de meditación. El *pāda* 2 establece dos caminos más. El primero, en el *sūtra* 2.1, se describe como el "*yoga* de la acción" (*kriyāyoga*) y consta de tres miembros:

- *tapas* - en este contexto, se entiende generalmente como autodisciplina, en lugar de austeridad;
- *svādhyāya* - estudio de uno mismo o de las escrituras; y
- *īśvarapranidhāna* - devoción o rendición a *īśvara* (dios).

El segundo es el bien conocido camino de "ocho pasos", o *aṣṭāṅga* (*YS* 2.29), que comprende:

⁸ Teniendo en cuenta que el budismo niega específicamente la existencia de una única realidad última o "sí-mismo-esencial".

- *yama* - normas de comportamiento (no violencia, veracidad, no robo, continencia y no posesividad material)
- *niyama* - observancias personales (limpieza, satisfacción, *tapas*, *svādhyāya* e *īśvarapranidhāna* - ver antes)
- *āsana* - postura corporal (literalmente "asiento", aunque más tarde se referirá a las bien conocidas posturas físicas del *hatha yoga*)
- *prāṇāyāma* - control de la respiración, o del *prāṇa*⁹
- *pratyāhāra* - retracción de los sentidos
- *dhāraṇā* - concentración
- *dhyāna* - meditación
- *samādhi* - absorción.

Los puntos a tener en cuenta aquí son, en primer lugar, la incorporación de los tres primeros miembros al "segundo" paso (YS 2.1) (que, según afirma el YS 2.2, ellos solos nos conducen al *samādhi*) simplemente como tres de los cinco *niyamas*; y, en segundo lugar, la idea de ocho pasos, que algunos comentaristas han considerado como un reflejo del noble camino de ocho pasos de Buda¹⁰. Zigmund-Cerbu ha sugerido que las cualidades éticas de los dos primeros pasos pueden tener su origen en el "superficial" teísmo de Patañjali (1963:129, citando a Eliade); una explicación alternativa podría ser verlos relacionados con el desarrollo de ideas de moral budista y/o la importancia en el desarrollo de las doctrinas del *karma* y la reencarnación.

De paso, también vale la pena señalar que el *pāda* 3 de los YS establece una serie de *siddhis* (poderes extraordinarios) supuestamente disponibles para aquellos que siguen el(los) camino(s) del *yoga* de Patañjali. Si bien los YS mismos previenen contra el uso de estos poderes con fines egoístas¹¹, su inclusión en un texto que en muchos

⁹ *Prāṇa* es un término complejo, pero muy importante en *yoga*. Aunque a menudo se equipara con la respiración, generalmente se considera que abarca una energía más profunda o "fuerza vital". Ver más adelante.

¹⁰ P.ej. Cope 2006:279; Stoler Miller 1998:109, n15

¹¹ Aunque este *sūtra* (III.37) es citado a menudo por los comentaristas e investigadores modernos para demostrar que Patañjali consideraba los poderes como un obstáculo hacia el objetivo del yoga, de hecho su posición no está clara. Si leemos su autocomentario vemos que solo se refiere a los poderes mencionados en III.36 ("conocimiento luminoso y oído, sensación, vista, gusto y olfato [divinos]") como obstáculos al *samādhi*. Por otro lado, Patañjali dedica el resto del tercero y el cuarto capítulos de su *Yogasāstra* a la descripción de otros poderes, y de éstos no se dice que sean obstáculos; además incluidos entre ellos se halla el aislamiento (*kaivalya*) en el *sūtra* III.50, el objetivo último del yoga de Patañjali. Más aún, aunque en el *Patanjalayogasāstra* (en el *bhāṣya* que precede al *sūtra* II.35) se afirma que los poderes señalan el éxito en el yoga, en ningún lado se dice que surjan automáticamente; por el contrario, hay que concentrarse en un objeto específico para lograr un poder concreto (Mallinson, James "Roots of Yoga", pag. 361) (n. t.).

aspectos puede parecer seco y analítico puede ser otro guiño a la consideración del yogui como "exótico" o "heterodoxo".

Los *YS* en contexto cronológico

Es imposible explorar los orígenes históricos de los *YS* sin intentar reconstruir algún tipo de cronología. Existe un gran debate sobre la datación de los *YS*, así como otros debates sobre (a) si forman un texto integral o una compilación y (b) si son obra de un solo autor; de ser así, si se trataba del mismo Patañjali que el famoso gramático sánscrito de ese nombre, que se cree vivió en el siglo II a.C. Estos últimos debates son de menor importancia para los intereses actuales, pero se resumen brevemente en Eliade (1958:370-2) y Connolly (2007:137-40). En cuanto a la datación real de los *YS*, lo mejor que podemos encontrar es una fecha probable entre 200 a.C. y 200 a 300 d.C., con la opinión del mundo académico (al menos del occidental) inclinado hacia el final de ese rango¹². Como señala Eliade (1958:9), la datación de los *YS* es, en cierto modo, de escasa importancia si, tal como generalmente se acepta, lo que pretende es reafirmar y consolidar las enseñanzas existentes; a otro nivel, sin embargo, su datación puede llegar a ser significativa cuando consideramos los textos y las enseñanzas que pueden haber influido en ellos.

Citar los antiguos textos *śruti* de los Vedas presenta sus propias dificultades. Primero, no estamos buscando fechar textos escritos, ya que los Vedas se transmitieron oralmente mucho antes de que se redactasen. En segundo lugar, como *śruti*, o revelación, para muchos "la pregunta es irrelevante, ya que, en esencia, al menos, toda la literatura *śruti* se considera *apauruṣeya*, de origen no humano, y de notable antigüedad" (Roebuck 2000:xxiv). Como dice Olivelle en relación con los principales *Upaniṣads* "...cualquier datación de estos documentos que intente una precisión más cercana que algunos siglos es tan estable como un castillo de naipes" (1996:xxxvi). Sin embargo, el consenso general sitúa a los *Samhitās* védicos, comenzando con el *Ṛg Veda*, en algún lugar entre 1500 y 1200 a.C. (o tal vez un poco más tarde en el

¹² Véase, por ejemplo, King 1999:68 ("del tercer al cuarto siglo d.C."); Flood 1996:96 ("entre 100 a.C. y 500 d.C."; Whicher 1998:39 ("del segundo al tercer siglo d.C."). Ver Iyengar (una de las figuras más respetadas en el *yoga* contemporáneo) en 1966:1 ("entre 500 y 200 a.C."). Ni Eliade ni Connolly, que resumen los argumentos, expresan una conclusión. Bechert, en el contexto de la datación de la vida de Buda, señala que "la tendencia a reclamar una antigüedad exagerada para el fundador de una tradición es común en todos los períodos de la historia de la India" (1982:33).

caso del *Atharva Veda*)¹³; y a los principales *Upaniṣads*¹⁴ entre aproximadamente el 700 y el 200 a. C.¹⁵.

El individuo cuya vida, más que la de Patañjali, es relevante para este estudio es Buda. Tradicionalmente, se pensaba que Buda vivió entre 566 y 486 a.C., pero estudios más recientes¹⁶ tienden a ubicarlo más o menos un siglo después, aunque sigue siendo especulativo si esta precisión es más consistente que el castillo de naipes de Olivelle. Teniendo en cuenta las advertencias anteriores, podemos proponer una tentativa de cronología para los textos y caracteres que conciernen particularmente a esta investigación de la siguiente manera:

Ṛg Veda - 1500 a 1200 a.C.

Atharva Veda - 1200 a 1000 a.C.

Bṛhadāraṇyaka, Chāndogya y Taittirīya Upaniṣads - 700 a 400 a.C.¹⁷

La vida del Buda - c 450 a 350 a.C.

Kaṭha y śvetāśvatara Upaniṣads - 400 a 200 a.C.¹⁸

Yoga Sūtras - 200 a.C. a 300 d.C.¹⁹

Un texto que he omitido de la cronología anterior es el *Maitrī Upaniṣad*. La datación de esta obra que, como veremos, es un texto clave en la exposición del *yoga*, resulta controvertida. Se cree que es un *Upaniṣad* tardío (es decir, posterior a Buda)²⁰ o, al menos, que ha llegado a su forma actual en una etapa relativamente tardía del desarrollo del canon védico, y el capítulo 6, que es de mayor relevancia para nosotros, se piensa que es una adición tardía al texto central. Roebuck considera que el *Maitrī* "podría haber sido redactado en su forma actual tan tarde como hacia el segundo o tercer siglo d.C." (2000:xxvi).

¹³ Hay puntos de vista contrarios: el conocido erudito de *yoga* David Frawley se acoge a la evidencia astrológica y de otro tipo del *Ṛg Veda* para sustentar la teoría de que el *Ṛg Veda* era anterior a la Civilización del Valle del Indo que floreció desde aproximadamente el 2500 a.C. e incluso llega a sugerir que "el pueblo védico probablemente estuvo en la India hacia el 6000 a.C." (1991:39).

¹⁴ Estoy usando el término "principales *Upaniṣads*" para referirme a los 12 o 13 textos que generalmente reciben esta denominación. Aunque las listas varían, los 13 incluidos mayoritariamente bajo este encabezado son los incluidos en la traducción de Roebuck: *Īśā, Bṛhadāraṇyaka, Cāndogya, Taittirīya, Aitareya, Kauṣītaki, Kena, Kaṭha, Śvetāśvatara, Muṇḍaka, Praśna, Māṇḍūkya y Maitrī*.

¹⁵ Flood 1996:37; Roebuck 2000:xxvi.

¹⁶ P.ej. Bechert 1982

¹⁷ Bronkhorst sitúa el *Bṛhadāraṇyaka* posterior a Buda (1993:112-113).

¹⁸ Radhakrishnan (1953:22) sitúa el *Kaṭha* significativamente antes.

¹⁹ Ver artículos sobre historia y cronología de los *yogasūtras* en la página web del traductor (www.yoga-darshana.com) (n.t.)

²⁰ Aunque Max Müller y van Buitenen discuten lo contrario; para un resumen de la controversia, véase Cohen 2008:254-6

Yoga en los *Samhitās* védicos

Una vez perfiladas las enseñanzas básicas de los *YS*, y colocados en perspectiva histórica, vuelvo ahora a la cuestión de la relación entre los *YS* y los *Vedas*.

Como es bien sabido, algunos de los sellos hallados por los arqueólogos que excavaron los emplazamientos del Valle del Indo muestran individuos sentados con las piernas cruzadas²¹. Esto parece sugerir que, según los sellos, debe haberse practicado una forma de *yoga* en el Valle del Indo. Sin embargo, este tipo de conclusiones tienen que abordarse con considerable precaución. Hay poca evidencia, si alguna, de las prácticas reales llevadas a cabo por estos individuos: realmente, no hay casi evidencias de que estuvieran haciendo algo más que sentarse con las piernas cruzadas. Como dice Samuel sobre el más famoso de estos sellos, "la única conclusión razonable es que no sabemos realmente cómo interpretar la figura" (2008, 4). De manera similar, se han encontrado pinturas murales egipcias de bailarines que parecen mostrar a los danzantes realizando posturas de *yoga* (Scaravelli 1991:16): si bien las posturas de *yoga* pueden haberse realizado en Egipto siglos antes de que se documentaran por primera vez en India, no tenemos evidencia acerca de por qué los cuerpos de los bailarines adoptaban estas formas particulares. En este último caso, hay al menos tanta lógica en el argumento de que las posturas de *yoga* se basan en movimientos de danza tradicionales como al revés.

Debemos abordar la cuestión del *yoga* en los *Samhitās* védicos con la misma precaución. La palabra "*yoga*" aparece solo un puñado de veces en el *R̥g Veda*, y luego, ostensiblemente de todos modos, en su contexto "mundano" de unión, o vinculación, de una cosa a otra, sin evidencia concreta de un significado más profundo y simbólico. Una vez más, eso no prueba que los *ṛ̥ṣis* védicos no tuviesen en mente la práctica meditativa, sino que, al igual que con los sellos del Valle del Indo, no podemos afirmarlo con certeza. A pesar de ello, los investigadores han buscado referencias al *yoga* en el *R̥g Veda* de varias maneras. Miller y Frawley, por ejemplo, se basan ambos en las referencias en *R̥g Veda* 5.81 a los sacerdotes que "controlan sus pensamientos sagrados" (traducción de Griffith) como ejemplos de una práctica de control mental²².

²¹ Véase, por ejemplo, Samuel 2008:2-7; Eliade 1958:354-6

²² Miller 1974:50; Frawley 1991:210. Frawley incluso, de manera algo tendenciosa, traduce como "controlan sus mentes yóguicamente" las palabras que Griffith traduce como "controlan sus pensamientos sagrados". Sin embargo, vale la pena señalar que la palabra *yoga* no aparece en este versículo.

Miller continúa sugiriendo que el sacrificio védico era en sí mismo una forma de *yoga*: el canto de los himnos y el ritual del sacrificio sirviendo como "ayudas para el proceso de interiorización". En sentido amplio, pueden estar en lo cierto: pero, de nuevo, ¿tenemos alguna evidencia que respalde el argumento de que este versículo y/o las prácticas de sacrificio fueron los precursores del *yoga* más sistematizado de los *YS*?

Otros dos versos del *Rg Veda* se citan a menudo en apoyo del argumento de que la práctica del *yoga* era, si no común, al menos conocida. La comparación en 7.103 de los brahmanes con ranas²³ se ha utilizado para sugerir una referencia a los sacerdotes sentados con las piernas cruzadas, o en *padmāsana* (postura de loto), con la quizás inevitable conclusión de que los brahmanes pueden (¿deben?) haber practicado *yoga* (Frawley 1991 :220). El otro verso citado a menudo es 10.13621, que se refiere a los ascetas de pelo largo (*keśins*) que aparentemente poseen algún tipo de sensibilidad especial alimentada por experiencias corporales con la deidad Rudra, quien, como Śiva, llegó a ser considerado más adelante el "señor del *yoga*". El uso de este último verso destaca otra tendencia entre los historiadores de *yoga*: la de igualar las referencias al ascetismo con la práctica del *yoga*. Nuevamente, pueden estar en lo correcto, pero no tenemos evidencia que respalde la idea de que los ascetas de pelo largo de *Rg Veda* 10.136²⁴ estaban aplicando prácticas de *yoga* en el sentido que tal idea llegó a adquirir. Ciertamente, existe algún tipo de contradicción cuando se afirma que tanto los ascetas de pelo largo no ortodoxos como los brahmines rana ortodoxos eran los primeros practicantes de *yoga*, a menos que el *yoga* estuviera más extendido en los tiempos védicos de lo que apoya realmente la evidencia textual²⁵.

²³ Doniger O'Flaherty 1981:232

²⁴ Doniger O'Flaherty 1981:137

²⁵ Un importante concepto yóguico que tiene referencias tempranas en los *Samhitās* védicos, es la importancia de la respiración o, más específicamente, del *prāṇa* en su contexto más amplio de fuerza vital o energía. Hemos visto que el control del *prāṇa* (*prāṇāyāma*) es uno de los miembros del *aṣṭāṅga yoga* de los *YS* y, mientras que la práctica de posturas (*āsana*) ha llegado a dominar gran parte de la práctica del *yoga* contemporáneo, Patañjali dedica significativamente más de los *YS* a la práctica del *prāṇāyāma* de lo que lo hace a la práctica de *āsana*. En el sūtra 2.52 se nos dice que "De esta forma (con el control de la respiración), se atenúa el velo que oculta la luz [del conocimiento]". Mucho más tarde los textos de *yoga* (por ejemplo, el *Hatha Yoga Pradīpikā* y algunos de los *Yoga Upaniṣads*) también confieren al *prāṇāyāma* una posición más elevada que *āsana*. *Prāṇa* tiene un significado mucho mayor en los *Brāhmaṇas* y los *Upaniṣads*, y en el *Atharva Veda* ya se encuentra un adelanto de su creciente importancia, cuando en el libro 11, himno 4, se alaba al *prāṇa* como "el señor de todos, sobre quien todo se sostiene" y como lo que "verdaderamente, es el señor de todo lo que respira, y todo lo que no respira" (traducción de Bloomfield). Vale la pena señalar, sin embargo, que, en esta etapa, *prāṇa* parece ser algo que debe ser reverenciado y honrado, en lugar de, como luego se convirtió, en algo para ser controlado.

Yoga en los principales Upaniṣads: una introducción

Mientras que el foco principal de la práctica religiosa en el momento de los *Samhitās* védicos fue el sacrificio, con los objetivos tanto de recompensas tangibles en la tierra (generalmente en forma de lluvia, vacas o hijos) como de lograr la inmortalidad, para la época de los Principales *Upaniṣads* habían surgido nuevas inquietudes espirituales (Werner 1977: 108). Si bien la idea de que el *yoga* tiene raíces en los *Samhitās* védicos (o incluso antes) tiene tanto defensores (por ejemplo, Miller y Frawley) como oponentes, o al menos escepticos (por ejemplo, Whicher y Pomedá), no existe una disputa real respecto a que el *yoga* tenga sus orígenes en los Principales *Upaniṣads*²⁶.

Es normal clasificar a los *Upaniṣads* en un "primer grupo", que incluye al *Bṛhadāraṇyaka*, la *Chāndogya* y la *Taittirīya*, y un "grupo posterior", que incluye el *Kaṭha*, la *Śvetāśvatara* y la *Maitrī*. Si bien existen diferencias estilísticas entre los dos grupos, el período intermedio entre ellos es especialmente notable por haber visto el surgimiento de una serie de tradiciones religiosas heterodoxas, particularmente las de los budistas, los jainistas, los *ājīvikas* y los *carvakas*, que no aceptaron la autoridad de las enseñanzas védicas o la soteriología del sacrificio védico. Aunque los *Upaniṣads* contienen una amplia gama de enseñanzas, un tema común es la subordinación de la acción ritual al conocimiento, particularmente al conocimiento sobre el yo (*ātman*). A veces se argumenta que este cambio, descrito por Whicher como una "revolución" (1998:13), coincidió con un declive en la realización del sacrificio védico. Esto puede o no ser cierto pero, si lo es, seguramente es más útil considerar las razones de su declive y las razones de la llamada "interiorización" del sacrificio en la búsqueda del conocimiento y la comprensión. Ciertamente, es probable que los grupos heterodoxos hayan sacado provecho de una fertilización cruzada con las tradiciones brahmánicas ortodoxas, incluso si crecieron en un área geográfica que en su momento pudo no haber sido completamente "brahmanizada"²⁷, sino que, como señala Floodman (1996:83), los *Upaniṣads* se definen a sí mismos tan firmemente integrados en el canon védico que se consideran una reinterpretación y elucidación de las prácticas védicas, en lugar de una reacción en contra de ellas, y no muestran una conciencia explícita de las tradiciones heterodoxas.

²⁶ En el resto de este ensayo, se debe suponer que las referencias a los *Upaniṣads* son referencias a los principales *Upaniṣads*, como se definió anteriormente. No voy a hablar de los *Yoga Upaniṣads* en este ensayo, ya que, para cualquier análisis, son posteriores a los *YS*.

²⁷ Un punto enfatizado por el Prof. Johannes Bronkhorst en su serie de conferencias 2008 Numata en SOAS.

Tal vez de mayor relevancia es el cambio significativo en la sociedad india que tuvo lugar alrededor de la época de los *Upaniṣads*. Conocida generalmente como la "segunda urbanización" (la civilización del Valle del Indo fue la primera), el primer milenio a.C. vio el cambio de una sociedad predominantemente ganadera a una sociedad agraria centrada en ciudades cada vez más desarrolladas, con el correspondiente aumento en el comercio y los viajes. Como vemos en la sociedad contemporánea, la urbanización tiende a provocar un mayor énfasis en el individuo sobre la familia extensa o grupo social, y, tal vez, una mayor exposición y voluntad de explorar nuevas ideas²⁸. Ciertamente, Thapar (siguiendo a Staal) considera el surgimiento de las tradiciones de renuncia como derivadas, al menos en parte, de la nostalgia por una vida nómada que desaparece (2000a:822) o, como también lo expresa, "la era de la trascendencia no fue accidental" (2000b:882).

En los primeros Upaniṣads, *Bṛhadāraṇyaka* y *Cāndogya*, todavía no hay evidencia real de ninguna práctica sistemática de control mental. Probablemente lo máximo que podemos decir es que comenzaron a surgir algunas ideas importantes que adquirieron relevancia en enseñanzas posteriores de *yoga*. La más significativa de estas es sobre el *prāṇa*. Hemos visto que el *prāṇa* era reverenciado en el *Atharva Veda*, pero son los primeros *Upaniṣads* quienes comienzan a desarrollar una teoría más sofisticada del *prāṇa*, especialmente su división en cinco formas principales de moverse, cuyo control y manipulación adquirieron gran importancia en la tradición mucho más tardía del *hatha yoga*²⁹. La idea de que el estado de la respiración de un individuo puede influir en su estado mental y la idea de que la respiración puede ser un enfoque útil para la meditación (ambas están incluidas en cierto modo en los *YS*³⁰ y se vuelven cada vez más importantes en la práctica posterior del *yoga*) se puede ver en el *Chāndogya Upaniṣad*, en el que Uddālaka Āruṇi enseña a Śvetaketu:

"Considera un pájaro que esté atado con una cuerda. Volará en todas direcciones y, cuando no encuentre ningún otro lugar de descanso, volverá a posarse sobre lo que está atado. De manera similar, hijo mío, la mente vuela

²⁸ Kaelber 2004:386-8, resume bien todo esto

²⁹ Estos fluidos se describen de diversas maneras en diferentes *Upaniṣads*, pero, en términos generales, llegan a asociarse con diferentes áreas del cuerpo físico, diferentes funciones corporales y diferentes efectos energéticos.

³⁰ P.ej. 1.34

en todas direcciones y, cuando no encuentra ningún otro lugar de descanso, vuelve a la respiración; porque la mente, hijo mío, está unida a la respiración"³¹.

En los primeros *Upaniṣads*, el objetivo final de la observancia religiosa había comenzado a cambiar de la obtención de fines materiales y el logro de la inmortalidad a la liberación del ciclo de la muerte y el renacimiento. Si bien las prácticas de sacrificio védico estaban arraigadas en la noción de que la acción —en el sentido de una precisa ejecución ritual— estaba inextricablemente ligada a los resultados de esa acción, esos resultados, como hemos visto, generalmente se describieron como beneficios materiales en esta vida, la prolongación de la vida, y, en última instancia, la inmortalidad en algún reino celestial. Los primeros *Upaniṣads* desarrollaron la noción de que todas las acciones humanas estaban vinculadas a los resultados de dichas acciones (generalmente referidas como la ley del *karma*); que las acciones en una vida determinaban la calidad de la próxima vida; y que el objetivo final era la libertad de una ronda continua de renacimientos en el mundo humano (*saṃsāra*). La doctrina del *karma* se convirtió en "una actuación casi universal" (Tull 2004:318) en el pensamiento religioso indio, tanto "ortodoxo" como "heterodoxo", aceptado por igual, con algunas variaciones, por hindúes, budistas y jainistas. La pregunta que, por lo tanto, comenzó a predominar fue cómo se podría lograr la liberación del *saṃsāra*, aparte de la acción ritual.

Conocimiento, práctica y gracia —*yoga* en las *Upaniṣads* tardías más importantes

Hemos visto que, para Patañjali, el logro del *kaivalya* requería "una práctica prolongada, ininterrumpida y alerta" junto con "fe, energía, atención, interiorización [con objeto] y conocimiento trascendente"³². También hemos visto que uno de los caminos hacia el *kaivalya* enfatiza *tapas* (autodisciplina), *svādhyāya* (estudio) e *īśvarapranidhāna* (devoción o rendición a *īśvara*)³³. Mientras que ya se ha destacado el "teísmo superficial" de los *YS*³⁴, los estudiantes contemporáneos de *yoga* a menudo

³¹ *Chāndogya Upaniṣad* 6.8.2. Otro concepto temprano de las *Upaniṣads* que se volvió muy significativo en la práctica posterior del *yoga* es la idea de los cinco *kośas* —vainas o capas— que rodean el núcleo esencial del individuo (descrito aquí como bienaventuranza), derivado del capítulo 2 del *Taittirīya Upaniṣad*.

³² *YS* 1.14 y 1.20

³³ *YS* 2.1

³⁴ Ver pág. 5

caen en la trampa de considerar el *yoga* como un camino de acción o práctica, y descuidan la importancia de la fe (*śrāddha*) y lo que Hariharānanda describe como "conocimiento real" (*prajñā*). Contrastar esto con el verso final del *Chāndogya Upaniṣad* en el que la enseñanza de Brahma, que se dice que conduce al mundo del que "no se vuelve", también enfatiza el estudio (*svādhyāya*) y el retiro de los sentidos, pero (aparte de recomendar la recitación védica regular) carece de cualquier requisito para la fe³⁵, y hay pocas sugerencias en esta etapa sobre cualquier forma sistemática de práctica mental como requisito previo para la liberación.

Las primeras referencias al *yoga* como sistema comienzan a aparecer en los últimos *Upaniṣads*, y tres de estos, *Kaṭha*, *Śvetāśvatara* y *Maitrī*, son de particular importancia. Como ya se señaló³⁶, estos textos generalmente se consideran post-budistas, pero existe otra conexión significativa entre ellos, en el sentido de que todos están asociados con el *Yajur Veda* Negro. Cohen (2008:62) señala que se cree que el *Yajur Veda* floreció en el área a la que Bronkhorst se refiere como el Gran Maghada, el área geográfica en la que surgió el budismo. Aunque no sugiere necesariamente la influencia directa del *śākhā Yajur Veda* en las primeras enseñanzas de Buda, Cohen sí postula la probabilidad de una fertilización cruzada de ideas entre las dos tradiciones. Si bien su análisis tiende a centrarse en aparentes referencias a los *Yajur Veda Upaniṣads* en las enseñanzas budistas, su argumento debe implicar lógicamente que aquellos *Yajur Veda Upaniṣads* que son contemporáneos con Buda pueden, a su vez, haber sido influenciados por ideas budistas que surgen del mismo "medio cultural y espiritual"³⁷.

Se considera generalmente al *Kaṭha (KU)* como el más antiguo de estos tres importantes *Upaniṣads* y, como ya se señaló³⁸, de ninguna manera hay unanimidad en que sea post-budista. En la *KU* encontramos probablemente el primer uso inequívoco de la palabra *yoga* en un sentido diferente al mundano en la tercera enseñanza dada por Yama a Naciketas en el capítulo 3. En esta conocida enseñanza acerca de la naturaleza del "sí-mismo", Yama comienza al enfatizar la eficacia de los "ritos realizados correctamente" (3.1), antes de comparar el "sí-mismo" (*ātman*) con el caballero de un carro de guerra, que tiene al intelecto (*buddhi*) como auriga y la mente (*manas*) como riendas. Los sentidos se comparan con los caballos y los objetos de los

³⁵ *Chāndogya Upaniṣad* 8.15

³⁶ Ver pág. 7

³⁷ Cohen 2008:62. Werner 1977 es otro que sugiere que la tradición brahmánica asumió las prácticas ascéticas del Gran Maghada y las adoptó en la enseñanza ortodoxa con el objetivo de reclamar su universalidad. Cf. Flood 1996:83 (ver página 10).

³⁸ Ver nota 15

sentidos con los caminos. En 3.5 se continúa enseñando que la persona cuya mente está descontrolada no posee dominio sobre los sentidos, de la misma manera que los caballos indisciplinados escapan al control del auriga. En 3.6 se explica que los sentidos de una persona que tiene comprensión (*vijñāna*) y cuya mente está restringida lo obedecen igual que los caballos mansos obedecen al auriga. El que tiene una mente descontrolada y falta de comprensión permanece en el ciclo del renacimiento; aquel que tiene entendimiento y control sobre su mente (y que es "puro") alcanza el "último paso del que no renace nuevamente" (*KU* 3.8).

Esta enseñanza es interesante en varios aspectos. Primero, usa palabras con la raíz *yuj* (lo mismo que la palabra *yoga*) cuando habla de controlar la mente. Esta no es una elección sorprendente en el contexto de la historia (el hecho de enganchar los caballos a un carro), y podría considerarse como una coincidencia, de no ser por el versículo 6.11 (ver más adelante). En segundo lugar, enfatiza el control de la mente, pero sin ofrecer ninguna herramienta para lograr ese control, que no sea a través de la "comprensión". En otras palabras, parece sugerir que el *conocimiento* es la clave para controlar la mente y, en consecuencia, la liberación. A este respecto, tal vez siga la tradición de los primeros *Upaniṣads*. En tercer lugar, se considera que el control de la mente conduce al control de los sentidos. Como hemos visto, la retracción de los sentidos (*pratyāhāra*) es una etapa del camino de ocho pasos de Patañjali. Por último, aunque quizás periféricamente, enseña que la liberación requiere pureza. Esta no es una idea nueva (véase la preparación del *yajamāna* antes del sacrificio védico), pero su énfasis tal vez sea una prefiguración temprana de *yama* y *niyama*³⁹.

En el *KU* 6.10 y 6.11, se dice:

"Cuando los cinco sentidos... junto con la mente cesan... y el intelecto mismo no se agita, eso, dicen, es el estado más elevado. Esto se considera que es *yoga*, el firme control de los sentidos. Entonces ya no se preocupa porque el *yoga* vaya y venga" (traducción Radhakrishnan).

Por primera vez, encontramos una asociación directa de la palabra *yoga* con el control de la mente y los sentidos. Aún así, sin embargo, no tenemos ninguna guía sobre cómo se produce este control. La idea de que el *yoga* "va y viene" no es una traducción de la parte final del 6.11 aceptada por todos: Olivelle, por ejemplo, lo traduce como "el *yoga* es entrar en la existencia, así como dejar de ser" (1996:246).

³⁹ Aquí soy consciente del peligro de caer en la trampa que supondría hacer más referencias de las que están justificadas.

Sin embargo, la idea del *yoga* como algo transitorio sugiere que la práctica sistemática puede ser importante, un énfasis que en gran parte no se encuentra en el resto del texto.

Para el autor de la *KU*, no hay duda de que el objetivo del *yoga* era la liberación del *samsāra* y que esa liberación se encontraba principalmente a través del conocimiento, tanto el conocimiento para controlar la mente y los sentidos como el conocimiento de las enseñanzas de Yama sobre el "sí-mismo". El versículo final (6.18) establece que:

"... una vez que Naciketas recibió de Yama esta serie de conocimientos y todo el conjunto de reglas yóguicas (*etām yogavidhim*), alcanzó a *Brahman*; se liberó de la vejez y la muerte; también lo harán quienes conozcan esta enseñanza...".

Es interesante suponer lo que podría significar "y todo el conjunto de reglas yóguicas" con la conclusión de que Yama le dio a Naciketas no solo una "serie de conocimientos" sino algo más. ¿Implicaría esto un conjunto de prácticas sistemático, cuyos detalles se omiten en el *Upaniṣad*? ¿O simplemente se refiere al control de la mente y los sentidos? Está claro que el *Upaniṣad* enfatiza el conocimiento como principal medio de liberación, pero esta referencia a "reglas" puede ser otra sugerencia de que la práctica forma parte del camino. Lo que falta, sin embargo, es cualquier referencia a que se precise la renuncia o el ascetismo *per se*⁴⁰. La influencia teísta también suele faltar en la parte final del texto. Si bien debemos tener en cuenta que la enseñanza fue inicialmente transmitida por el dios de la muerte, no hay un requisito obvio de la gracia divina como parte del camino hacia la liberación. Sin embargo, en 2.23 encontramos que el "sí-mismo" "no puede ser captado mediante las enseñanzas o la razón, ni siquiera por un aprendizaje superior". Solo el hombre que es elegido puede captarlo... ". Si vamos a leer el texto como un tipo de enseñanza coherente, tenemos que concluir por lo tanto que, si bien el conocimiento es la clave de la liberación, ese conocimiento no está necesariamente disponible de forma universal⁴¹.

Olivelle describe el *Śvetāśvatara Upaniṣad (SU)* como "un texto algo tardío compuesto bajo la influencia de la tradición Sāṃkhya-Yoga, así como de las tendencias teístas emergentes" (1996:252). No está claro si está sugiriendo que puede ser posterior al *YS*, o simplemente aludiendo a la cantidad de conceptos Sāṃkhya y referencias al

⁴⁰ A menos que se suponga que el control de la mente y los sentidos no sería posible sin la renuncia.

⁴¹ Para Radhakrishnan, esta es una clara enseñanza del "sí-mismo" como "Dios personal" y una "doctrina de la gracia divina" (1953:619)

yoga en el texto. Ciertamente, como hemos visto en nuestra esquema cronológico, la mayoría de los estudiosos dataría la *SU* antes de la fecha más probable de los *YS*⁴².

La *SU* establece pronto su punto de vista teísta. En 1.3 dice que "aquellos que siguen la disciplina de la meditación han visto a Dios". Por lo tanto, no solo se considera la visión de Dios como deseable, sino que el camino hacia esta visión es a través de "la disciplina de la meditación". La palabra usada aquí para la meditación, *dhyana*, es significativa no solo por su uso posterior como uno de los ocho miembros de Patañjali, sino también por su importancia en el budismo. El primer capítulo también aclara que *Brahman*, descrito como "el objeto más elevado de las enseñanzas sobre conexiones ocultas (*upaniṣad*)", está "arraigado en la austeridad" así como en el conocimiento del "sí-mismo" (*SU* 1.16). Vemos, por lo tanto, por adelantado en este *Upaniṣad* un mayor énfasis tanto en la práctica (bajo la forma de austeridad) como en la gracia que conduce al conocimiento requerido del *ātman*.

A diferencia del *KU*, el Capítulo 2 de la *SU* nos presenta algunas de las primeras instrucciones prácticas sobre *yoga*. El capítulo comienza con la imagen de Savitr "uniendo primero su mente" antes de extraer el fuego (*agni*) de la tierra: citando, entre otros textos antiguos, al *Śatapatha Brāhmaṇa*, probablemente como un intento de proporcionar a las enseñanzas que siguen mayor autoridad relacionándolas con la tradición védica, pero también proporcionando una referencia intrigante a posibles usos primitivos de la palabra *yoga*, o palabras relacionadas con ella, en un sentido que no sea el corriente. En el *SU* 2.8 se proporcionan algunas de las primeras instrucciones sobre la postura, lo que indica que cuando el cuerpo se mantiene erguido, con el pecho, el cuello y la cabeza rectos y los sentidos abstraídos, el sabio cruza "todos los imponentes ríos con el bote de... *Brahman*". En 2.9 se dan instrucciones sobre el uso de la respiración, y vemos por primera vez una clara declaración de que el *prāṇa* debe ser controlado, en lugar de venerado (como en el *Atharva Veda*). Igual que en la *KU*, el control de la mente está relacionado con el

⁴² Adjudicar fechas a la escuela de filosofía Sāṃkhya es más difícil, ya que el *Sāṃkhya Kārikā*, el texto fundamental existente del *darśana* Sāṃkhya, no es el primer intento de sistematizar el Sāṃkhya (King 1999:63). La palabra "*sāṃkhya*" significa "enumeración", y (nuevamente con el efecto tal vez distorsionador de la retrospectiva) podemos ver lugares en los *Upaniṣads*, y textos anteriores, donde las listas se usan para explicar una jerarquía, a menudo con el *ātman* o (como en el Sāṃkhya ortodoxo) *puruṣa* en la parte superior del árbol. Si esto es una forma de "proto-Sāṃkhya" no está claro: sin duda, los *Upaniṣads* generalmente no reflejan el dualismo bastante radical de la filosofía Sāṃkhya posterior. Cohen (2008:215) cita la sugerencia de Bronkhorst de que Kapilā, el fundador aceptado de la escuela Sāṃkhya, originalmente pudo haber sido una deidad en la misma región del Gran Maghada, ya que vio tanto el surgimiento del budismo como el *śākhā Yajur Veda*. Si ese fuera el caso, proporcionaría otro eslabón en la cadena que puede conectar esa región con el *yoga* de los *YS*.

control (o el sometimiento) de caballos indomables. En 2.10, encontramos instrucciones para el lugar de la práctica ("nivelado y limpio, libre de piedras, fuego y arena, cerca tranquilas corrientes de agua y similares... en tal lugar se debe efectuar la práctica yóguica"). Después de enumerar los consejos para "facilitar el camino" para la "completa manifestación de *Brahman*", se nos dice que "ese hombre, al disponer de un cuerpo atemperado por el fuego del *yoga*, ya no experimentará enfermedad, vejez o sufrimiento" (*SU* 2.11 y 2.12). Vemos aquí, por lo tanto, un énfasis mucho mayor en la práctica con en el cuerpo físico; la conclusión es que debemos usar la práctica del *yoga* para construir un cuerpo sano que nos habilite para los resultados de nuestra práctica. Aunque no es una característica importante de las enseñanzas de Patañjali, siglos después este énfasis en la purificación del cuerpo físico sería una parte esencial de las enseñanzas del *hatha yoga*.

Gran parte del resto de la *SU* está repleta de enseñanzas sobre el "sí-mismo" y Brahman, identificado aquí con Rudra. Rudra es visto como la clave para superar el sufrimiento, otra sugerencia de influencia budista, ya que los textos védicos anteriores no enfatizan el dolor de la existencia mundana de la misma manera que las Cuatro Nobles Verdades de Buda, y se considera que "el sabio Śvetāśvatara" ha llegado a conocer a Brahman "gracias al poder de sus austeridades y por la gracia de Dios" (*SU* 6.21). En la *SU* no se afirma con claridad que la meta final del *yoga* sea la liberación del *saṃsāra*. Como en los *Upaniṣads* anteriores, la percepción de la verdadera naturaleza del "sí-mismo" se considera fundamental, pero, en lugar de esa percepción que explícitamente conduce a la liberación del renacimiento, la "persona encarnada... logra el aislamiento trascendental, alcanza su objetivo y se libera del dolor". Cuando contempla la verdadera naturaleza de Brahman, "conoce a Dios" (*SU* 2.14 y 2.15).

La *SU*, por lo tanto, da por sentada la idea de que *yoga* significa control de la mente y los sentidos, pero, a diferencia de la *KU*, proporciona instrucción práctica y una relación de los resultados generales de la práctica, incluyendo cosas vulgares como el brillo de la piel y la reducción de heces y orina. El conocimiento de *ātman/Brahman* sigue siendo clave, pero ese conocimiento se logrará mediante la meditación, la austeridad y la gracia de Dios, y el objetivo final se expresará más en los métodos para el aislamiento del *Sāṃkhya* (ver *kaivalya* en los *YS*) y no tanto en las técnicas de liberación del *saṃsāra*.

Ya he aludido a las dificultades para datar el *Maitrī Upaniṣad* (*MtU*)⁴³. El extenso análisis en 1962 de Van Buitenen acerca del texto identifica al menos dos fuentes distintas para él. Cohen 2008 adopta ampliamente las conclusiones de van Buitenen, aunque considera que su teoría es "innecesariamente complicada" (2008:256). Los argumentos para la relativa datación tardía del *Upaniṣad* se basan en sus frecuentes citas de *Upaniṣads* anteriores, su referencia a la *trimurti* (*Brahma*, *Śiva* y *Viṣṇu*) y, de nuevo, a posibles referencias al pensamiento budista (Radhakrishnan 1953:793), y no siempre está incluido en las colecciones de los principales *Upaniṣads*. Pudo haber sido uno de los primeros *Upaniṣads* que se editó por escrito, en lugar de transmitirse oralmente (Roebuck 2000:xxvii). Al igual que el *KU* y el *SU*, está asociado con el Yajur Veda Negro. Un punto aceptado tanto por van Buitenen como por Cohen es que el capítulo 6 probablemente sea una adición posterior.

El *MtU* comienza con una referencia al sacrificio védico, que indica que, después de que se hayan levantado los fuegos del sacrificio, el *yajamāna* debe "meditar en el sí-mismo" para que el sacrificio se complete⁴⁴. Aquí se establece que el "sí-mismo" sobre el que hay que meditar es *prāṇa*. En el capítulo 3 se establece una diferenciación entre el "sí-mismo-esencial" (*ātman*) y el "sí-mismo-elemental" (*bhūtātman*) sometido a los tres *guṇas*, no muy diferente de la distinción *Sāṃkhya* entre *puruṣa* y *prakṛt*⁴⁵, y el capítulo 4 comienza con una petición al maestro (*Maitrī*) para aprender las técnicas para separarse de *bhūtātman* y unirse con *ātman*. El *MtU* 4.3 presenta la respuesta como una combinación de conocimiento védico, práctica del deber personal (*dharma*) y comportamiento según la etapa de la vida (*āśrama*), que puede incluir o no la renuncia ascética. Sin embargo, según 4.4, "*Brahman* se alcanza por el conocimiento, el ascetismo y la contemplación. Quien, sabiendo esto... adora a *Brahman*, va más allá de *Brahma* y alcanza la divinidad sobre los dioses. Logra una dicha indestructible, sin medida, sin defectos... Logra la unión consigo mismo". En la traducción de Roebuck, el capítulo 4 termina citando claramente los versículos de un texto anterior no identificado que exalta las virtudes del cese de los movimientos (*vṛtti*) de la mente (*citta*) que, según se dice, conduce a una mente que no está engañada ni apegada a los objetos de los sentidos. Estos versículos particulares a veces aparecen en *MtU* 6.34 (como en la traducción de Radhakrishnan) y su similitud con la descripción del *yoga* en *YS* 1.2 será evidente.

⁴³ Ver las páginas 7 y 8. También a veces conocido como *Maitreya*, *Maitrāyaṇa*, *Maitrāyaṇī* o *Maitrayāṇiya*.

⁴⁴ Cf. el argumento de Miller sobre la naturaleza yóguica del sacrificio védico: ver página 9.

⁴⁵ Tener en cuenta que los *YS* 4.34 considera el cese de la acción de los *guṇas* como un requisito previo para lograr el *kaivalya*.

Si el capítulo 6 de la *MtU* es de hecho una adición posterior a lo que ya se considera un *Upaniṣad* "tardío", debe existir la posibilidad de que el capítulo 6 sea posterior a la fecha de los *YS*⁴⁶. La importancia de esto para los propósitos actuales es la inclusión en 6.18 de un sistema de seis miembros de *yoga*, que generalmente se considera⁴⁷ precursor del sistema de ocho miembros de los *YS*. Los seis miembros del *yoga* presentados en *MtU* 6.18 son:

- *prāṇāyāma*
- *pratyāhāra*
- *dhyāna*
- *dhāraṇā*
- *tarka*
- *samādhi*.

Será muy evidente que cinco de los seis se presentan en el método de ocho pasos de los *YS* —la excepción es *tarka*, traducido por Radhakrishnan como "investigación contemplativa" (1953:830). Los tres miembros "desaparecidos" son *yama*, *niyama* y *āsana*; en otras palabras, los primeros tres de los ocho⁴⁸ de Patañjali. Como ya se señaló⁴⁹, se ha sugerido que el compilador de los *YS* estaba decidido a establecer un método de ocho pasos, con el fin de reflejar el óctuple noble camino propuesto por Buda. Ciertamente, yendo hacia adelante a partir de los *YS*, encontramos ramas de *yoga* tanto de ocho como de seis pasos en textos tales como los *Yoga Upaniṣads* y en las tradiciones tántricas de India y del Tíbet⁵⁰.

Pueden encontrarse muchas explicaciones para la omisión de *yama*, *niyama* y *āsana*. Lo más probable es que se pensó que eran simplemente prácticas preparatorias para el control de la mente, especialmente si a *āsana* se le da su significado literal de "asiento"⁵¹ (aunque claramente los compiladores del *MtU* no consideraron *prāṇāyāma*

⁴⁶ Esto sería cierto si aceptamos la teoría de Roebuck de que el *MtU* en general pertenece a los primeros años d.C., y más aún si el rango de fechas probable para los *YS* fuese anterior. Curiosamente, pocos escritores sobre *yoga* comentan acerca de su potencial significado. Cohen 2008:261; Whicher 1998:21; Zigmund-Cerbu 1963 y Flood 1996:95 parecen presuponer que el capítulo 6 de la *MtU* era anterior a los *YS*. Eliade 1958:125 está alerta ante la posibilidad de que el capítulo 6 pueda ser posterior a los *YS*, aunque pasa por alto el significado potencial que conlleva al señalar (correctamente) que la datación de los textos no proporciona, en sí misma, una cronología para las ideas expresadas en ellos.

⁴⁷ Ver las fuentes referidas en la nota 44.

⁴⁸ También vale la pena señalar que, en el *MtU*, *dhyāna* y *dhāraṇā* se colocan en el orden opuesto al *YS*.

⁴⁹ Ver nota 10

⁵⁰ Ver Zigmund-Cerbu 1963 para una discusión sobre este punto.

⁵¹ En lugar de la idea más amplia de posturas de *yoga*, que probablemente surgió más tarde. Cf. SU 2.8

de la misma manera). Zigmund-Cerbu sugiere que *yama* y *niyama*, con sus componentes éticos, reflejan el enfoque más teísta de los *YS*, por superficial que sea⁵², pero este argumento ignora los elementos teístas del *yoga* que aparecen en el *SU* y en el *MtU*. Se sostiene que es probable que la importancia de la ética en el budismo (y quizás en los *dharma śāstras*) sea más influyente en la inclusión de *yama* y *niyama* que el "teísmo superficial" de Patañjali. La ausencia de *yama*, *niyama* y *āsana* ciertamente no puede, por sí misma, considerarse como evidencia de que los *YS* llegó más tarde que el capítulo 6 del *MtU*. De hecho, cada uno de los versos 6.19 a 6.28 de la *MtU*, algunos de los cuales desarrollan el tema yóguico iniciado en 6.18, comienza con la palabra "*athanyatrapyuktam*" - "se ha dicho en otra parte", indicando al menos un intento de imbuir las enseñanzas con la legitimidad de la antigüedad, si no una referencia a enseñanzas anteriores específicas.

En *MtU* 6.20 a 29, junto con varias referencias para controlar la respiración, encontramos referencias tempranas al *sūṣumna nāḍī* y a la técnica de colocar la punta de la lengua en el paladar, y ambas cosas cobran importancia en el *haṭha yoga* posterior. También encontramos una referencia (6.22) al cierre de los oídos para escuchar el "sonido del espacio dentro del corazón", que de nuevo presagia la práctica posterior del *nāda yoga*, y de particular interés, las referencias a la meditación en la sílaba OM, o *praṇava*, técnica que los *YS*⁵³ propone como una forma de realizar el ser interior (*pratyakcetana*) y eliminar los obstáculos al *yoga*⁵⁴.

Quizás, la naturaleza compuesta del capítulo 6, al menos en su referencia continuada a fuentes primeras, se refleja en las diferentes descripciones que ofrece del resultado de las prácticas de *yoga*. En 6.18, se dice que el séxtuple camino conduce al conocimiento de Brahman; en 6.20 y 6.25 se habla de los objetivos más bien budistas de convertirse en "desapegado", y del "abandono de todas las condiciones de la existencia"; en 6.22 se habla de convertirse en alguien "sin naturaleza separada" al llegar a Brahman. De mayor interés para nuestros propósitos, en 6.21 se afirma:

"Colocando la punta de la lengua contra el paladar y dominando los sentidos... se alcanza al desapego. Debido a ello, ya no se experimenta alegría y dolor: se alcanza la plenitud "(traducción Radhakrishnan)

⁵² "Por lo tanto, se puede considerar que si los primeros dos miembros del *Yoga* de Patanjali, *Yama* y *Niyama*, no se agregan al *Yoga* tradicional de seis partes podría ser para estar conectados con este *Yoga* de orientación teórica cuyo primer editor fue Patanjali". (1963:129)

⁵³ 1.27 y 28

⁵⁴ La sílaba sagrada OM aparece regularmente en los *Upaniṣads*, aunque los primeros textos se enfocan generalmente en su significado y simbolismo en lugar de prescribir la meditación en ella.

La necesidad de que la mente deje de verse afectada por emociones opuestas es, según los *YS*, una característica clave para aquietar los movimientos mentales⁵⁵, y la palabra que tanto Radhakrishnan como Roebuck traducen como "plenitud" es *kevalatva*, una palabra que literalmente significa "soledad" y que deriva de la misma raíz que *kaivalya*.

A diferencia del *KU*, con su énfasis en el conocimiento como forma de liberación, y la *SU* abiertamente teísta, el camino yóguico propuesto en el capítulo 6 de la *MtU*, sin ignorar ni el conocimiento ni la gracia divina, está muy centrado en la práctica. Contiene varias ideas que aparecen tanto en los *YS* como en el *yoga* tántrico y el *hatha yoga* posterior, y hay fuertes razones para suponer que esto influyó en los *YS* o viceversa. Lo que resulta de interés para los estudiantes de la tradición del *yoga* post-Patañjali es la medida en que el *MtU* parece prefigurar prácticas de *yoga* que solo cobrarán importancia un tiempo considerable después.

Budismo en los Yoga Sūtras

Es bien sabido que Buda practicó tanto la meditación como las austeridades antes de alcanzar la iluminación⁵⁶, y que el término "*yoga*" adquiere más tarde gran importancia en el budismo, especialmente en las tradiciones mahayāna y vajrāyāna. Sin embargo, según Bronkhorst, no se puede afirmar que el término *yoga* se aplique a las prácticas ascéticas y/o meditativas personales de Buda⁵⁷, lo que significa que no podemos concluir que existiese una forma sistemática de *yoga* en el budismo temprano que pudiera haber influido en los *Upaniṣads* posteriores, o en el *yoga* de los *YS*. Sin embargo, lo que sí podemos decir es que los *YS* contienen numerosos ejemplos de aparente influencia budista⁵⁸. Las correlaciones particulares observadas son:

- el uso del término *nirodha* en *YS* 1.2: un término importante en las Cuatro Nobles Verdades de Buda;
- la referencia en *YS* 1.20 a los cuatro *upāyas* ("fe, energía, atención, interiorización [con objeto] y conocimiento trascendente");

⁵⁵ P.ej. *YS* 2.48

⁵⁶ Ver, p. Gethin 1998:21-22

⁵⁷ Profesor Johannes Bronkhorst: conferencia titulada "Budismo sánscrito, Budismo brahmanizado" publicada en SOAS el 5 de diciembre de 2008.

⁵⁸ Se puede notar en el uso de la palabra *draṣṭuḥ* en *YS* 1.3, cuando, en un texto ortodoxo, habríamos esperado encontrar *ātman* o *puruṣa*.

- en *YS* 1.33 una referencia directa al cultivo de las cualidades de la amabilidad (*maitrī*), la compasión (*karuṇā*), la alegría (*muditā*) y la ecuanimidad (*upekṣaṇa*) conocidas por los budistas como los *brahmavihāras*;
- la importancia en los *YS* de los *kleśas* u obstáculos para el *yoga*, especialmente la ignorancia (*avidyā*);
- la inclusión de los *yamas* y *niyamas*, que refleja el énfasis budista en la ética;
- la sugerencia (*YS* 2.15) de que todos los objetos mundanos causan sufrimiento (*duḥkha*): otra idea clave de las Cuatro Nobles Verdades;
- la inclusión en los *YS* de cuatro etapas de *samādhi*, análogas a los cuatro *dhyānas* en el budismo⁵⁹.

La Vallée Poussin 1936/7, Stoler Miller 1998 y Bronkhorst⁶⁰, entre otros, ven estas correlaciones como reflejo de una influencia budista concreta en los *YS*, y es difícil estar en desacuerdo con su conclusión.

Conclusiones

Entonces, ¿cuánto de "ortodoxo" es el *yoga* de los *YS*? Hemos visto que la evidencia de las ideas y prácticas yóguicas en los *Samhitās* védicos (o primeros) es, en el mejor de los casos, circunstancial. La evidencia para el *yoga* en la Civilización del Valle del Indo se basa en la interpretación arqueológica que está abierta a una serie de conclusiones: no tenemos constancia real de lo que la gente del Valle del Indo creía, pensaba o practicaba. Mientras que los versos en el *Rg Veda* y el *Atharva Veda* señalan algunas formas de tradiciones ascéticas establecidas, de nuevo tampoco tenemos evidencia de las prácticas de esas tradiciones y los esfuerzos para considerar a esos ascetas como los precursores de los yoguis posteriores tienden a caer en la trampa de equiparar el ascetismo con el *yoga*, cuando solo en textos posteriores vemos referencias claras a ascetas practicando técnicas de *yoga*⁶¹.

En la etapa de los primeros Upaniṣads, comenzamos a ver un avance hacia algunas de las ideas clave que subyacen a la práctica del *yoga*, especialmente al acento en el "sí-mismo" y al creciente énfasis en el conocimiento como una parte esencial en camino hacia la liberación, así como los comienzos de una exploración del *prāṇa* como

⁵⁹ Ver La Vallée Poussin 1936/7 para un análisis más detallado de estas correlaciones.

⁶⁰ Conferencia titulada "Budismo sánscrito, budismo brahmanizado" publicada en SOAS el 5 de diciembre de 2008.

⁶¹ Ver Eliade 1958:138-40.

algo con lo que se debe trabajar en lugar de reverenciar. Sin embargo, en esta etapa, tenemos poca evidencia de formas sistemáticas de práctica, y, aparte de algunas posibles analogías (la idea de "unir" los sentidos), no hay evidencia real del uso de la palabra *yoga* asociado a cualquier otro sistema. Solo en los últimos *Upaniṣads* — especialmente el *Kaṭha*, *Śvetāśvatara* y *Maitrī*— se empieza a ver el uso inequívoco de la palabra "*yoga*" para referirnos a la disciplina mental y, más tarde, a un sistema de prácticas más definido. Todavía hay diferencias sustanciales dentro de estos *Upaniṣads* en cuanto a qué es realmente la práctica del *yoga*, dónde se dice que conduce, y si esos objetivos se logran mediante el conocimiento, la práctica ascética u otra, la gracia divina o una combinación, pero la constante es una disciplina mental en la que la inmovilización (o "unión") de la mente y los sentidos se considera clave para la liberación, ya sea que la liberación se describa en términos de conocimiento de *Brahman* o *ātman*, *kaivalya* *kevalatva* o de otro modo.

También hemos visto que estos tres *Upaniṣads* casi con certeza son posteriores a la vida de Buda y al surgimiento de otras tradiciones heterodoxas, así como a la creciente urbanización de la sociedad india. Sigue siendo una pregunta sin respuesta si lo que Lubin llama "los austeros encantos de los movimientos heterodoxos" (2005:91) influyó directamente en estos *Upaniṣads* tardíos, pero el hecho de que los tres se encuentren dentro del *śākhā* del *Yajur Veda* Negro⁶², y que el desarrollo de ese *śākhā* particular se ubicó geográficamente dentro del área en que se desarrolló el budismo, es evidencia circunstancial de fertilización cruzada, por lo que es posible que la tradición brahmánica adoptara prácticas e ideas heterodoxas y buscara darles legitimidad védica; aunque no es posible demostrarlo, ciertamente no se descarta. Finalmente, hemos visto que la evidencia de la influencia budista en los *YS* es fuerte.

Con lo que concluimos, por lo tanto, es con un híbrido de "ortodoxia" bastante cuestionable, un sistema que surgió con origen en los primeros *Upaniṣads*, pero que, como sistema coherente, solo puede observarse con alguna certeza como producto de aquellos *Upaniṣads* posteriores a la época de Buda, y quizás también, con fuertes influencias fuera del ámbito de la ortodoxia védica, tal vez en lo que podría llamarse "ascetismo brahmánico", pero más claramente en prácticas no védicas. Sin embargo, se debe enfatizar que cualquier conclusión sobre "qué influyó qué" es, en el mejor de los casos, tentativa. Como dice Eliade:

⁶² Aquí vale la pena señalar que, aunque no establece ningún camino sistemático de *yoga*, el anterior *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad* contiene referencias a prácticas de respiración y se encuentra dentro del *śākhā* del *Yajur Veda* Blanco.

"No debe afirmarse continuamente que la composición de los textos filosóficos y religiosos indios no se corresponde cronológicamente con la" invención "de su contenido teórico" (1958:125).

Para Eliade, el desarrollo del *yoga* fue una de "las más grandes síntesis espirituales indias" (1958:101-2) y esta debería ser nuestra conclusión: que, en lugar de buscar dogmáticamente las raíces del *yoga* en la ortodoxia brahmánica, o en las tradiciones heterodoxas budista y jainista, deberíamos ver elementos de ambas tradiciones "unidas" para formar un sistema que, a lo largo de su larga historia, continuó explotando sus "posibilidades ecuménicas" proponiendo gran variedad de prácticas y planteando distintos objetivos finales.

Bibliografía

- Bechert, H. "The Date of the Buddha Reconsidered" en *Indologica Taurinensia*, 10 (1982) 29-36
- Black, Brian 2007 *The Character of the Self in Ancient India* Albany: State University of New York Press
- Bloomfield, Maurice *Hymns of the Atharva Veda* www.kessinger.net
- Brockington, J.L. 1981 *The Sacred Thread* Edinburgh: Edinburgh University Press
- Bronkhorst, Johannes 1993 *The Two Traditions of Meditation in Ancient India* Delhi: Motilal Banarsidas
- Bronkhorst, Johannes 1998 *The Two Sources of Indian Asceticism* Delhi: Motilal Banarsidas
- Cohen, Signe 2008 *Text and Authority in the Older Upaniṣads* Leiden: Brill.
- Connolly, Peter 2007 *A Student's Guide to the History and Philosophy of Yoga* London: Equinox Publishing Limited
- Cope, Stephen 2006 *The Wisdom of Yoga* New York: Bantam Books
- Doniger O'Flaherty, Wendy 1981 *The Rig Veda* London: Penguin Books
- Eliade, Mircea 1958 *Yoga: Immortality and Freedom* Princeton: Princeton University Press
- Flood, Gavin 1996 *An Introduction to Hinduism* Cambridge: Cambridge University Press
- Frawley, David 1991 *Gods, Sages and Kings* Salt Lake City: Passage Press.
- Gethin, Rupert 1998 *The Foundations of Buddhism* Oxford: Oxford University Press

- Griffith, Ralph *The Rig Veda* www.kessinger.net
- Hariharānanda Ārya, Swāmi 1963 *Yoga Philosophy of Patañjali* Albany: State University of New York Press
- Iyengar, B.K.S. 1966 *Light on the Yoga Sūtras of Patañjali* London: Thorsons
- Joshi, K.S. "On the Meaning of Yoga" in *Philosophy East and West* (1965) 15.1: 53-64
- Kaelber, Walter. O. 2004 "Āśrama" in *The Hindu World* (ed. Mittal and Thursby). Abingdon: Routledge
- King, Richard 1999 *Indian Philosophy: An Introduction to Hindu and Buddhist Thought* Edinburgh: Edinburgh University Press
- La Vallée Poussin, Louis de 1936/7 "Le Bouddhisme et le Yoga de Patañjali" in *Mélanges Chinois et Bouddhiques* 5, 223-242. (Traducción al español [El Budismo y el Yoga de Patañjali](#))
- Lubin, Timothy 2005 "The Transmission, Patronage and Prestige of Brahmanical Piety from the Mauryas to the Guptas" in *Boundaries, Dynamics and Construction of Traditions in South Asia* (ed. Squarcini) Florence: Florence University Press
- Miller, Jeanine 1974 *The Vedas: Harmony, Meditation and Fulfilment* London: Rider & Company
- Olivelle, Patrick 1996 *Upaniṣads* Oxford: Oxford University Press
- Pomeda, Carlos 2005 *The Wisdom of Yoga*, vol.1 Berkeley: YogaKula (DVD)
- Radhakrishnan, S. 1953 *The Principal Upaniṣads* Atlantic Highlands: Humanities Press
- Roebuck, Valerie J. 2003 *The Upaniṣads* London: Penguin Books
- Samuel, Geoffrey 2008 *The Origins of Yoga and Tantra* Cambridge: Cambridge University Press
- Scaravelli, Vanda 1991 *Awakening the Spine* San Francisco: Harper Collins
- Stoler Miller, Barbara 1998 *Yoga: Discipline of Freedom: The Yoga Sūtra Attributed to Patañjali* New York: Bantam Books
- Thapar, Romila, 2000a "Sacrifice, Surplus and the Soul" in *Cultural Pasts*. Oxford: Oxford University Press
- Thapar, Romila, 2000b "Renunciation: The Making of a Counter-culture?" in *Cultural Pasts* Oxford: Oxford University Press
- Tull, Herman W. 2004 "Karma" in *The Hindu World* (ed. Mittal and Thursby). Abingdon: Routledge
- Van Buitenen, J.A.B. 1962 *The Maitrāyaṇīya Upaniṣads: a critical essay, with text, translation and commentary* s'Gravenhage: Mouton
- Werner, Karel 1977 *Yoga and Indian Philosophy* Delhi: Motilal Banarsidass

Whicher, Ian 1998 *The Integrity of the Yoga Darśana* Albany: State University of New York Press

Zigmund-Cerbu, Anton 1963 "The Sadangayoga" in *History of Religions* 3, 128-134.