

HAT̥HAYOGA¹

Lubomír Ondračka²

(Trad. Jose Antonio Offroy Arranz)

Definición

El Haṭṭhayoga es un sistema de práctica física destinado a alcanzar la liberación final del ciclo de renacimiento y alcanzar poderes sobrenaturales.

Introducción

Como esta entrada a menudo apunta a muchas incertidumbres en la comprensión académica de varios aspectos del Haṭṭhayoga, será útil al principio explicar por qué el conocimiento actual de este tema aún está lejos de ser satisfactorio. Hay dos razones principales para esta situación. En primer lugar, el interés académico en el Haṭṭhayoga es un fenómeno relativamente reciente, y a pesar de los importantes avances en este campo de investigación en la última década, los hallazgos siguen siendo inadecuados. En segundo lugar, el carácter de la evidencia sobre el Haṭṭhayoga nos impide obtener una comprensión más profunda y completa de la historia completa de esta tradición.

Historia de la erudición sobre el Haṭṭhayoga

Hasta hace poco, tanto los eruditos occidentales como los indios expresaban poco interés en estudiar el Haṭṭhayoga. Los indólogos han estado fascinados durante mucho tiempo por la literatura, la filosofía, los idiomas, el arte, etc. de la India, pero el Haṭṭhayoga

¹ Este artículo fue escrito en noviembre de 2018. Desde entonces, se han publicado varios estudios importantes y se han realizado varios descubrimientos significativos. Por ejemplo, al preparar la edición crítica de *Yogabīja*, James Mallinson y Jason Birch encontraron que el versículo que define la palabra *haṭṭha* como una combinación de sílabas *ha* (sol) + *ṭha* (luna) (ver p. 4b) no formaba parte del texto original y, por lo tanto, es una adición posterior. Espero proporcionar una versión actualizada de este artículo para la versión impresa de la enciclopedia, que se publicará en julio de 2021.

² Lubomír Ondračka del Departamento de Filosofía y Estudios Religiosos de la Facultad de Artes, en la Universidad de Carolina, Praga, República Checa. El artículo original se publicó en Nueva York, en 2023, y online en "Oxford Bibliographies in Hinduism"; se puede consultar de forma gratuita en https://www.academia.edu/106151289/Hatha_Yoga_Oxford_Bibliographies_Online_

no podía competir con estos temas y ofrecer algo absorbente. La indiferencia académica hacia el Haṭhayoga se hace más evidente cuando comparamos su estudio con la larga historia de erudición sobre el Pātañjalayoga. Debido a que el Pātañjalayoga ha sido considerado como una escuela importante de la filosofía india desde los inicios de la Indología, siempre ha atraído a un número de excelentes eruditos, que han producido muchas ediciones publicadas, traducciones y estudios relacionados con esta forma de yoga. En contraste, el Haṭhayoga, que se ocupaba de los ejercicios físicos y no ofrecía ninguna filosofía elaborada, fue prácticamente ignorado.

En segundo lugar, en el siglo XIX y principios del XX, el Haṭhayoga tenía una muy mala reputación debido a su asociación con los yoguis contemporáneos, que eran vistos como practicantes del Haṭhayoga (aunque, de hecho, en su mayoría no lo eran). En aquella época, los yoguis eran típicamente representados como vagabundos peligrosos, embaucadores mendicantes, mendigos agresivos, ascetas automortificantes, faquires, malabaristas y, a menudo, incluso criminales, que carecían de cualquier conocimiento textual de sus propias tradiciones. Las fotografías coloniales de estas repulsivas figuras son muy ilustrativas. Para la intelectualidad india, este ambiente yóguico representaba un vestigio de los viejos tiempos del que se avergonzaban y que buscaban superar en su camino hacia la modernidad. Los eruditos occidentales aceptaron fácilmente este punto de vista, y por lo tanto el Haṭhayoga fue desacreditado durante mucho tiempo.

En tercer lugar, los primeros promotores destacados del Haṭhayoga en Occidente fueron los teósofos, quienes incorporaron algunas de sus enseñanzas en su doctrina y, lo que es más importante, produjeron las primeras traducciones de tres textos sánscritos del Haṭhayoga a finales del siglo XIX: *Gheraṇḍasaṃhitā*, *Haṭha[yoga]pradīpikā* y *Śivasāṃhitā*. Estos, en traducciones fluidas, contribuyeron a la creación de lo que podría considerarse como la "santísima trinidad" de los textos de Haṭhayoga. Durante muchos años, estos tres textos fueron las únicas obras de Haṭhayoga disponibles en inglés, y por lo tanto hasta hace poco se consideraban representantes veraces de la literatura del Haṭhayoga. Su asociación con la Sociedad Teosófica aseguró la aceptación de algunas enseñanzas haṭhayóguicas en los círculos teosóficos, ocultistas, esotéricos y herméticos occidentales, pero de manera finita no ayudó a que el Haṭhayoga fuera considerado un tema de investigación académica seria.

Un punto de inflexión en la aceptación del Haṭhayoga como tema digno de estudio fue la publicación del libro de Mircea Eliade *Yoga: Inmortalidad y Libertad* (en el original

francés en 1954, luego en 1958 en una traducción al inglés). Este trabajo abrió nuevos horizontes no solo en la investigación sobre el Haṭhayoga sino también en el estudio del yoga en general, principalmente porque colocó al yoga en el marco del tantrismo. Aunque este libro, ahora obsoleto, no está exento de graves defectos, durante décadas ha sido el libro académico más popular sobre yoga y ha proporcionado una tremenda inspiración para las personas interesadas en el yoga y su estudio.

Sorprendentemente, el libro de Eliade no dio a luz de inmediato a un estudio académico serio y generalizado del Haṭhayoga; el momento aún no estaba maduro. Aunque Eliade demostró lo estrecha y compleja que era la relación entre el Haṭhayoga y el tantrismo, los estudios tántricos hindúes estaban en su infancia a mediados del siglo XX. La situación comenzó a cambiar décadas más tarde, particularmente gracias a dos proyectos que hicieron que miles de manuscritos tántricos fueran accesibles a los eruditos (el primero consistió en recopilar manuscritos de Śaivasiddhānta en el Instituto Francés de Pondicherry; el segundo fue el Proyecto de Catalogación de Manuscritos Nepal-Alemanes). Sólo entonces podrían comenzar los estudios serios de las tradiciones tántricas. Alexis Sanderson en particular (y más tarde también sus estudiantes) llevaron a cabo una investigación innovadora sobre el Śaivismo tántrico que allanó el camino para los estudios contemporáneos de Haṭhayoga.

Además de esta nueva comprensión del tantrismo, otro ímpetu extremadamente importante para la investigación del Haṭhayoga fue la publicación en 1994 del estudio histórico de Christian Bouy sobre los Yoga Upaniṣads y su relación con los textos anteriores de Haṭhayoga. Aunque este libro fue escrito en francés y, por lo tanto, tuvo un número limitado de lectores, se convirtió en una importante fuente de inspiración para la generación actual de estudiosos del yoga. En este trabajo, Bouy demostró de manera esclarecedora cómo trabajar de manera adecuada y confiable con textos de Haṭhayoga: deben ser analizados a través de un riguroso estudio filológico.

Una nueva era en la investigación sobre el Haṭhayoga comenzó en 2007, cuando James Mallinson publicó su tesis doctoral, una edición crítica ricamente anotada del primer texto de Haṭhayoga: el *Khēcarīvidyā*. Desde entonces, han aparecido muchos estudios de investigación de alta calidad, pero el trabajo de Mallinson sigue siendo la única edición crítica de un texto de Haṭhayoga publicado hasta la fecha. No obstante, se han producido buenas ediciones semicríticas de varias otras obras, en su mayoría por Kaivalyadhama en Lonavla y por el Instituto de Yoga de Lonavla. Si bien estas

ediciones son muy útiles, no son realmente críticas porque generalmente se basan en un número limitado de manuscritos y carecen del análisis filológico necesario para establecer la mejor forma del texto.

En comparación con el estudio textual del Haṭhayoga medieval, que apenas está emergiendo de su infancia, la investigación sobre el Haṭhayoga moderno está mucho más desarrollada. Hay más de una docena de excelentes monografías académicas y volúmenes editados sobre este tema (comenzando con los trabajos pioneros de Elisabeth De Michelis y Joseph Alter, ambos publicados en 2004); También se han escrito innumerables trabajos de investigación sobre el tema. Durante muchos años, la investigación sobre el yoga moderno fue distinta del estudio del Haṭhayoga clásico, pero ahora se están convirtiendo en campos cada vez más conectados porque los eruditos de ambos lados entienden que pueden beneficiarse el uno del otro. Los mismos desarrollos han ocurrido en el estudio del Pātañjalayoga. Por lo tanto, el estudio de varios tipos de yoga hoy en día es un esfuerzo altamente interconectado (como lo demuestra un volumen publicado recientemente).

Carácter de las fuentes

Además del desinterés de los eruditos, la segunda razón por la que el conocimiento sobre la historia del Haṭhayoga es aún inadecuado es la falta de fuentes que permitan su reconstrucción más completa. Los estudiosos deben depender casi exclusivamente de los textos, porque otros tipos de evidencia (materiales etnográficos, arte, epígrafes, diarios de viaje, etc.) pueden ayudar en una medida muy limitada. La mayoría de estas obras textuales son manuales de Haṭhayoga relativamente breves o pasajes sobre Haṭhayoga que se encuentran en otros géneros de la literatura india, aunque más tarde se producirían tratados más grandes y compendios voluminosos. La gran mayoría de estos textos están escritos en sánscrito, pero también se pueden encontrar importantes obras de Haṭhayoga en otras lenguas indias (dravídicas y lenguas modernas del norte de la India); estas últimas permanecen prácticamente sin estudiar hasta ahora.

Hay varios problemas con estas fuentes textuales. En primer lugar, no sabemos, y, de hecho, nunca sabremos, hasta qué punto son representativos; en otras palabras, no hay manera de determinar cuánto del medio de Haṭhayoga se reflejan. Sin lugar a dudas, este entorno siempre ha sido muy heterogéneo, con cientos de tradiciones, escuelas y linajes de gurús individuales que enseñan las mismas técnicas de Haṭhayoga

en diversas formas. Debido a que la cultura india es verbomotora (tradicionalmente prefiere la transferencia oral de conocimientos) y los manuscritos normalmente no sobreviven más de un par de cientos de años, no sabemos si el corpus de textos de Haṭhayoga disponibles contiene una mayoría o una minoría de enseñanzas de Haṭhayoga .

En segundo lugar, la naturaleza de estos textos también los hace problemáticos. En su mayoría son manuales técnicos típicos de sánscrito y, por lo tanto, prescriben una forma normativa e ideal de práctica y prometen varios resultados (a menudo fantásticos). Sin acceso a textos descriptivos que reflejen la práctica real que puedan confirmar o corregir estos manuales prescriptivos, es difícil confiar en estos trabajos como la única forma de evidencia histórica. Además, estos textos prácticamente guardan silencio sobre los antecedentes sociales y religiosos de los yoguis y su vida cotidiana. Por lo tanto, aunque tenemos un buen número de textos sobre la práctica haṭhayóguica, no sabemos casi nada acerca de sus practicantes.

En tercer lugar, con pocas excepciones, los textos haṭhayóguicos no están fechados y, por lo tanto, presentan un gran obstáculo para reconstruir una historia más precisa del Haṭhayoga. Ocasionalmente, es posible formular una hipótesis sobre la cronología relativa de algunas obras. Muchos textos de Haṭhayoga comparten versos idénticos que varían en número de unos pocos a cientos; en tales casos, el análisis filológico puede determinar qué texto es la fuente original de los versos y cuál es el préstamo. Las cronologías construidas de esta manera, sin embargo, rara vez son ciertas, ya que, con la excepción de compendios posteriores, los textos de Haṭhayoga no dan el nombre de la fuente de la que se toman los versos específicos. Por lo tanto, a menudo no estamos seguros de si los versículos compartidos son préstamos directos, si han sido tomados de un tercer texto, ahora perdido, o si ambos textos se basan en otra fuente desconocida. Además, a veces incluso la dirección del endeudamiento no está clara y, de hecho, puede ser lo contrario de lo que creen los investigadores.

En cuarto lugar, aunque la mayoría de los textos usan terminología idéntica o similar para las técnicas haṭhayóguicas, no podemos estar seguros de que los mismos términos se refieran siempre a la misma técnica, a menos que su práctica prescrita esté claramente explicada en el texto. Los nombres de las posturas de yoga, o *āsanas*, son un buen ejemplo de ello. Por un lado, muchos *āsanas* idénticos se conocen bajo diferentes títulos, pero por otro lado, un nombre a menudo se refiere a diferentes *āsanas*.

Sin duda, deben surgir situaciones confusas similares cuando nos referimos a otras técnicas, por lo que debemos tener mucho cuidado al hablar de la presencia de una práctica particular en un texto determinado.

Desafortunadamente, la información contenida en los textos de Haṭhayoga rara vez es complementada y corregida por otra evidencia. Por ejemplo, en la literatura vernácula medieval de la India sólo encontramos unas pocas descripciones de la práctica haṭhayóguica y de los yoguis, pero no está claro si reflejan observaciones directas o representan un topos literario fijo; esto último parece lo más probable. Los relatos de yoguis en escritos históricos y diarios de viaje árabes y persas son más informativos. También se pueden obtener algunas ideas valiosas del arte visual (por ejemplo, pinturas en miniatura o tallas de templos), pero esta evidencia material proviene del período mogol relativamente tardío. Los viajeros europeos se encontraron por primera vez con yoguis en el mismo período y escribieron sobre sus experiencias. Toda esta información, así como los datos de otras fuentes (por ejemplo, de la investigación etnográfica, pueden ayudarnos a comprender mejor la historia del Haṭhayoga y las técnicas haṭhayóguicas, pero la principal fuente de evidencia sigue siendo el corpus de textos de Haṭhayoga, a pesar de sus muchos problemas.

El significado del término *Haṭhayoga*

La palabra sánscrita *haṭhayoga* (escrita a veces por separado como *haṭha yoga*) es un compuesto que consta de dos palabras, *haṭha* y *yoga*. El significado del término es ambiguo y no está claramente definido en los textos de Haṭhayoga. De hecho, la palabra en sí no se usa con mucha frecuencia en ellos, y su aparición es bastante rara, particularmente en los textos antiguos. Además, el significado de la palabra ha cambiado repetidamente a lo largo del tiempo y, por lo tanto, buscar una traducción única, finita y "correcta" de este término sería un ejercicio inútil.

El significado más común de la palabra *haṭha* es "violencia", "fuerza". En la literatura sánscrita, se usa con frecuencia en forma adverbial para significar "violentamente", "por la fuerza" o "repentinamente". La segunda parte del compuesto, la palabra *yoga*, se deriva del verbo "unir" (\sqrt{yuj} -) y tiene muchos significados. En los textos de Haṭhayoga, *yoga* se usa en el sentido de "método", "práctica" o, más frecuentemente, el objetivo alcanzado a través de dicha práctica. El hecho de que los compuestos sánscritos puedan analizarse de varias maneras introduce más ambigüedad; el compuesto

haṭhayoga puede definirse como "yoga *de* la fuerza" o "yoga *por* la fuerza". Por lo tanto, surgen dos significados diferentes: (1) "la [práctica] de yoga enérgico" y (2) "[el estado de] yoga [alcanzado] por medio de la fuerza"; esta última definición es mucho más común que la primera.

Aparentemente, sin embargo, no todos los autores de textos de Haṭhayoga estaban satisfechos con estos significados; en particular, la idea de que el yoga debería estar relacionado de alguna manera con la fuerza y la violencia era difícilmente aceptable para ellos. Por esta razón, el autor de un texto (fechado probablemente a finales del siglo XIV) utilizó la herramienta hermenéutica tradicional india del análisis semántico (*nirvacana*) para explicar el término *haṭha* como una unión de dos sílabas: *ha* que significa "sol" y *ṭha* que significa "luna" (Yogabīja 148cd–149ab). De acuerdo con esta comprensión, Haṭhayoga significa "la unión (*yoga*) del sol (*ha*) y la luna (*ṭha*)". Aunque esta interpretación tiene algunos precursores en los textos tántricos, probablemente sea una invención posterior o una adopción por parte de los autores del yoga para evitar la asociación de su práctica con cualquier tipo de fuerza o violencia. En cualquier caso, esta explicación del término se ha vuelto muy popular en la literatura moderna sobre yoga y hoy en día es probablemente la definición más común que se encuentra en el discurso globalizado del yoga. Por otro lado, los ascetas y practicantes de yoga indios rara vez aplican esta definición de Haṭhayoga.

El término *haṭha* también puede interpretarse como "firme resolución". Este significado está bien atestiguado en las obras tántricas hindúes y budistas del primer milenio que describen varias prácticas peligrosas y extremas que requieren coraje y firme determinación para realizarlas. También se encuentra en textos medievales hindúes e incluso entre los ascetas indios de hoy en día que se involucran en duras prácticas de automortificación. De acuerdo con esta comprensión, *haṭhayoga* significa, por lo tanto, la fuerte determinación de utilizar una práctica peligrosa y exigente que también es más directa y efectiva para lograr los objetivos deseados.

Período Formativo del Haṭhayoga

Las primeras obras hindúes que formulan sistemas maduros y coherentes de Haṭhayoga provienen de alrededor del siglo XII. Sin embargo, no surgieron de la nada, por lo que debemos suponer la existencia de un período formativo anterior a su composición. Desafortunadamente, dado el estado actual de la investigación, se sabe muy poco

acerca de lo que estaba sucediendo exactamente en los siglos anteriores a la aparición de los primeros textos de Haṭhayoga, pero la evidencia dispersa puede al menos darnos una idea general.

Todas las primeras referencias al Haṭhayoga provienen, tal vez un poco sorprendentemente, del corpus de textos tántricos budistas. El término *haṭhayoga* aparece en unas 15 obras, algunas de las cuales lo explican claramente. El Haṭhayoga se describe como una práctica enérgica utilizada en un ritual sexual. Su propósito es hacer que la respiración (*prāṇa*) entre y fluya a través del canal central (llamado aquí *madhyamā*, pero en trabajos de yoga posteriores conocidos como *susumṇā*) y retener el semen en el pene para evitar la eyaculación. Estos trabajos recomiendan el Haṭhayoga sólo como último recurso, cuando otras técnicas estándar han fracasado, o incluso lo rechazan por completo. Aunque en los textos hindúes haṭhayóguicos posteriores falta este contexto sexual tántrico, la idea de la manipulación forzada con fluidos corporales y energías (respiración, semen, *kuṇḍalinī*) permanece.

El período formativo del Haṭhayoga culminó con el texto sánscrito del *Amṛtasiddhi* (literalmente "El logro de la inmortalidad" o "La perfección del néctar de la inmortalidad"), que data aproximadamente del siglo XI. Esta obra proviene claramente del medio tántrico budista, pero al mismo tiempo incluye muchos elementos Śaiva. El *Amṛtasiddhi* carece del contexto del ritual sexual, y aunque no utiliza el término *haṭhayoga*, es la primera obra existente que enseña algunas técnicas y formula algunos conceptos que pronto se convertirían en característicos del Haṭhayoga hindú. Por lo tanto, puede clasificarse con justicia como el primer texto proto-haṭhayóguico.

Aunque el *Amṛtasiddhi* presenta la única evidencia textual clara de Haṭhayoga antes de la aparición de los primeros tratados hindúes haṭhayóguicos, esto no significa que todas las prácticas enseñadas en estos textos fueran nuevas y totalmente desconocidas a partir de fuentes anteriores. Es probable que algunas de estas técnicas sean mucho más antiguas, como el control de la respiración (*prāṇāyāma*), aunque sus formas anteriores eran probablemente rudimentarias. El problema es que el medio ascético, en el que podemos suponer que algunas de estas técnicas podrían haber sido practicadas, presentaba una cultura predominantemente oral y, por lo tanto, no produjo ninguna obra escrita. Por otro lado, es altamente improbable que existiera un sistema complejo similar al Haṭhayoga antes del segundo milenio. Si tal sistema existiera, esperaríamos encontrar al menos algunos rastros de él en la literatura sánscrita, particularmente en

los Purāṇas enciclopédicos que lo abarcan todo, pero aparte de unos pocos capítulos sobre Pāśupatayoga en el *Skandapurāṇa* original, no encontramos nada de eso.

Inicios del Haṭhayoga

Los primeros textos conocidos de Haṭhayoga aparecieron quizás en el siglo XII o, a más tardar, en el siglo XIII, y su producción culminó en el siglo XV con la obra más importante y popular de Haṭhayoga, el *Haṭhapradīpikā*. El corpus primitivo de Haṭhayoga consta de unas diez obras compuestas en sánscrito bastante simple; ninguno de estos textos, sin embargo, ha sido editado críticamente (con la única excepción del *Khecarīvidyā*. Sin embargo, existen buenas ediciones de la mayoría de ellos, y actualmente se están produciendo ediciones verdaderamente críticas de la mayoría de ellos. No sabemos nada acerca de los autores de estas obras, que o bien se atribuyen a sabios semilegendarios (Dattātreya, Gorakṣanātha, Vasiṣṭha y Yājñavalkya) o se proclama que tienen orígenes divinos. Aunque estos primeros textos de Haṭhayoga son, en comparación con otras obras sánscritas, relativamente cortos (por lo general constan de unos pocos cientos de versos), nos dan una buena impresión sobre el Haṭhayoga de esa época.

La primera característica destacable de estos textos es su giro positivo hacia el cuerpo físico. En la mayoría de las tradiciones hindúes anteriores, el cuerpo era generalmente un obstáculo en el camino hacia la liberación final. Incluso en el Pātañjalayoga, la preocupación por el cuerpo se centra en hacerlo apto para la meditación prolongada y sin interrupciones, el único camino para alcanzar el estado de *samādhi*, que otorga al practicante una visión liberadora. Hacer que el cuerpo sea capaz de realizar una meditación prolongada es el único propósito de las posturas de yoga (*āsanas*) en el *Pātañjalayogaśāstra* y sus comentarios. En la India, por supuesto, desde los primeros tiempos ha habido gente ocupada con el cuerpo físico, es decir, ascetas. Se involucran en prácticas de automortificación para generar una energía interior (*tapas*) que puede ser utilizada para diversos propósitos. Aunque el Haṭhayoga no comparte este punto de vista y nunca incluyó prácticas de automortificación, probablemente tomó prestados algunos conceptos y técnicas del medio ascético. Sin embargo, fue solo con el desarrollo de las tradiciones tántricas que el cuerpo físico fue plenamente aceptado e incorporado a la práctica religiosa como una herramienta positiva para lograr las metas

deseadas. De este modo, el Haṭhayoga comparte naturalmente muchas ideas sobre el cuerpo con el tantrismo.

Un concepto clave común tanto al tantrismo como al Haṭhayoga es la noción de que el néctar de la inmortalidad está presente en el cuerpo humano. Aunque la comprensión precisa de esta sustancia no suele explicarse claramente o difiere de un texto a otro, y los términos utilizados para referirse a ella varían (*amṛta*, *bindu*, *bīja*, *soma*, etc.), sus características básicas y su importancia son comunes a todas las tradiciones. El néctar de la inmortalidad nos permite estar vivos. Mientras esté presente en el cuerpo, podemos vivir; perderlo significa la muerte. Se almacena en la cabeza y es naturalmente inquieto: o bien gotea continuamente de su fuente y es quemado por el fuego digestivo situado en la parte inferior del estómago, o bien se eyacula en su forma más visible y material, el semen masculino. En cualquier caso, la pérdida gradual del néctar de la inmortalidad provoca el envejecimiento corporal y, finalmente, la muerte.

Para evitar estas consecuencias desastrosas, el Haṭhayoga utiliza varias técnicas llamadas *mudrā* ("sello") o *bandha* ("cierre") para evitar la pérdida del néctar de la inmortalidad. El más venerado de ellos es el *khecarīmudrā*, en el que el practicante inserta la lengua en la cavidad por encima del paladar blando, impidiendo que el néctar caiga en el fuego digestivo. Otra práctica, llamada *vajrolīmudrā*, se utiliza para prevenir la eyaculación durante el coito, o si el semen ha salido del cuerpo, esta técnica se puede utilizar para recuperarlo a través del pene y traerlo de vuelta al cuerpo para que el yogui no pierda ni una sola gota del precioso néctar.

Además de la aplicación de sellos y cierres, la segunda práctica haṭhayóguica más importante es el control de la respiración (*prāṇāyāma*). Esta práctica incorpora varias técnicas que tienen distintos propósitos (por ejemplo, purificación de los canales internos, *nāḍīs*), pero el propósito principal del *prāṇāyāma* es forzar la respiración a entrar en el canal central (*suṣumṇā*) y elevarlo. Sin embargo, la forma última de *prāṇāyāma* implica dejar de respirar por completo. Esta técnica, llamada *kevala kumbhaka*, se corresponde con la antigua idea yóguica de que para alcanzar el *samādhi* todos los procesos y actividades corporales, incluida la respiración, deben detenerse. El Haṭhayoga añade de nuevo a este concepto, formulado ya en el Pātañjalayoga, la necesidad de inmovilizar el semen, porque la mente, la respiración y el semen se entienden como fenómenos corporales mutuamente conectados.

Aparte de esta idea general sobre los procesos corporales y la necesidad de detenerlos, otros conceptos teóricos sobre el cuerpo rara vez se formulan en los primeros textos de Haṭhayoga . Del mismo modo, no se elaboran los antecedentes metafísicos de las enseñanzas que contienen estos textos. Esta ausencia de nociones teóricas se debe, en parte, al propio género de estas obras: son breves manuales prácticos que no necesitan explicar los mecanismos de funcionamiento de determinadas técnicas. Basta con explicar que si una práctica se realiza correctamente, conduce al resultado prometido. Estos primeros textos de Haṭhayoga también documentan la aceptación gradual de varios conceptos teóricos tántricos que más tarde se convertirían en característicos de la enseñanza de Haṭhayoga (como el sistema *cakra*, *kuṇḍalinī*, etc.) pero que no fueron plenamente aceptados ni comprendidos en este período temprano.

Sin embargo, lo más importante es que parece que las primeras obras de Haṭhayoga aspiraban a ser aceptables para el público más amplio posible, de ahí la exclusión de formulaciones elaboradas de posiciones teológicas y metafísicas explícitas. La omisión de ideas abstractas no significa que los textos no hayan sido producidos dentro de un medio religioso particular; de hecho, el trasfondo religioso de estos textos fue ocultado intencionalmente y, por lo tanto, su trasfondo metafísico generalmente no es aparente y está presente solo implícitamente, si es que lo está. Las referencias ocasionales al *brahman* como la meta más elevada pueden llevar a la impresión de que el trasfondo filosófico de los primeros textos de Haṭhayoga debe buscarse en el Advaita Vedānta. Aunque esta suposición puede ser correcta en algunos casos, lo más probable es que estas referencias formen parte de una estrategia transsectaria, porque desde tiempos remotos varias tradiciones, independientemente de sus posiciones filosóficas, consideraron al *brahman* como la meta más elevada. En pocas palabras, el término *brahman* nunca fue exclusivo del Advaita Vedānta.

Esto nos lleva a una pregunta importante, a saber, ¿cuáles son los objetivos de la práctica haṭhayóguica? La respuesta simple podría ser, ante todo, la liberación junto con otros placeres y beneficios mundanos. La búsqueda de la liberación final (*mokṣa*, *mukti*) es común a todas las tradiciones indias, pero los primeros textos de Haṭhayoga presentan una comprensión bastante específica del carácter de tal liberación. Si bien estos textos comparten con las tradiciones yóguicas más antiguas la idea de que alcanzar el *samādhi* es una condición necesaria para alcanzar la liberación final (y la

práctica del Haṭhayoga culmina así en el *samādhi*), añaden dos nuevas formas de alcanzar la meta final, ambas tomadas de fuentes tántricas. El primer método es una muerte voluntaria controlada, generalmente llamada "suicidio yóguico" (*utkrānti*); El segundo es el logro de un cuerpo inmortal usando la técnica de "engañar a la muerte" (*kālavañcana, mṛtyuvañcana*).

La última meta mencionada, alcanzar un cuerpo físico inmortal, también puede considerarse como la más alta de las "perfecciones corporales" o "poderes sobrenaturales" (*siddhis, guṇas*), el resultado de una práctica yóguica exitosa. Muchos de estos poderes son compartidos con las tradiciones tántricas, pero mientras que en la mayoría de los textos tántricos, los *siddhis* son el objetivo principal de la práctica, los primeros textos de Haṭhayoga los presentan más como resultados secundarios o clasifican las metas yóguicas más elevadas (*samādhi, utkrānti*) como *siddhis*. De manera similar, se dice que varias técnicas haṭhayóguicas tienen beneficios médicos, pero esto no significa que el Haṭhayoga sea principalmente un método de curación. Aunque el Haṭhayoga comparte cierta terminología y conceptos con la medicina tradicional india, el Ayurveda, estos dos sistemas siempre se han mantenido separados el uno del otro. Poseer un cuerpo sano no es el objetivo final de la práctica haṭhayóguica, sino una condición previa.

Los primeros textos de Haṭhayoga introdujeron cambios radicales en quién podía practicar yoga. Aunque ninguna obra en sánscrito ofrece información detallada sobre los yoguis, y los textos de Haṭhayoga no son excepcionales en esta falta de datos, un cambio importante es obvio en estas primeras obras. Mientras que los sistemas de yoga anteriores (por ejemplo, el Pātañjalayoga) eran accesibles sólo a los ascetas brahmanes masculinos, el Haṭhayoga también estaba abierto a los cabezas de familia y a los miembros de todas las demás clases sociales indias. Esta apertura naturalmente produjo una serie de cambios en los conceptos que el Haṭhayoga heredó del Pātañjalayoga, por ejemplo, en las reglas éticas (*yama*) y las observancias (*niyama*). El Haṭhayoga se vio obligado a omitirlos o reinterpretarlos. Así, por ejemplo, el *brahmacarya*, o "celibato estricto", se consideraba como una relación regular con la propia esposa después de la menstruación (*Vasiṣṭhasaṃhitā* 1.44). Esta apertura del Haṭhayoga llegó tan lejos que algunos textos incluso mencionan a mujeres practicantes de yoga, particularmente en relación con la práctica de *vajrolīmudrā*, se aconseja a la

yoguini que conserve su *rajas* (sangre menstrual o fluido generativo femenino) usando esta técnica, al igual que el yogui lo hace para conservar su semen.

El Haṭhapradīpikā

El *Haṭhapradīpikā* (conocido desde hace mucho tiempo en la literatura secundaria bajo el título *Haṭhayogapradīpikā*) es, con mucho, la obra más importante y popular de Haṭhayoga. Es excepcional desde varios puntos de vista. En primer lugar, conocemos el nombre de su autor, Svātmārāma, aunque no sabemos nada más acerca de él. En segundo lugar, está relativamente bien fechado: los estudiosos sitúan este texto en el siglo XV, más precisamente en el centro del mismo. En tercer lugar, el *Haṭhapradīpikā* no es enteramente una obra original, sino en gran medida una compilación de textos anteriores (los eruditos han identificado hasta ahora unos 20 textos fuente, y por lo tanto marca el *terminus ante quem* para varias obras anteriores. En cuarto lugar, establece claramente lo que implica la práctica haṭhayóguica y, por lo tanto, explícitamente define el Haṭhayoga.

Al igual que las obras anteriores, el *Haṭhapradīpikā* se centra en gran parte en las técnicas de "sellado": enseña diez *mudrās*, y más de un tercio de sus 385 versos están dedicados a describirlas. Las técnicas de control de la respiración (*prāṇāyāma*) son las segundas en importancia, ya que involucran ocho prácticas complejas (*kumbhakas*) y culminan en la retención total de la respiración (*kevala kumbhaka*). Además de estas dos antiguas técnicas yóguicas, el *Haṭhapradīpikā* elabora una práctica que más tarde se convertiría en el rasgo más característico del Haṭhayoga moderno: realizar posturas complejas de yoga (*āsanas*). Mientras que los textos anteriores enseñaban solo unas pocas posturas sentadas y acostadas adecuadas para la meditación de larga duración, con la excepción de una o dos posturas no sentadas, el *Haṭhapradīpikā* incluye 15 *āsanas*, 7 de las cuales no son sentadas. La cuarta técnica que el *Haṭhapradīpikā* establece como esencial para la práctica haṭhayóguica y que se toma prestada de fuentes tántricas es "el trabajo con sonidos internos" (*nādānusandhāna*). Esta técnica conduce a la disolución (*laya*) de la mente y finalmente culmina en el estado de *samādhi*.

El *Haṭhapradīpikā* se hizo extremadamente popular poco después de su composición y rápidamente eclipsó todos los textos anteriores de Haṭhayoga. Aparentemente, Svātmārāma eligió la estrategia correcta al compilar su trabajo. Incluyó técnicas y conceptos que serían aceptados en la mayoría de las tradiciones

haṭhayóguicas de su tiempo y omitió aquellos que podrían ser problemáticos (por ejemplo, curiosamente, el *Haṭhapradīpikā* enseña la idea tántrica de *kuṇḍalinī* pero al mismo tiempo guarda silencio sobre los *cakras* que normalmente se relacionan con el ascenso de *kuṇḍalinī*). Otra razón que contribuyó al gran éxito de este trabajo se debió a la competencia entre varios tipos de yoga. Varios textos anteriores mencionan cuatro tipos de yoga (*mantra, laya, haṭha* y *rāja*). El principal rival del Haṭhayoga era el Rājayoga meditativo, que se situaba en la cima de la jerarquía del yoga y cuyo significado podía entenderse, por tanto, como "el rey de todos los yogas". Svātmārāma, sin embargo, identificó el Rājayoga con el estado de *samādhi* y proclamó que la práctica de Haṭhayoga conduce a él. De este modo, reconcilió con éxito estas dos tradiciones rivales al incluir el Rājayoga dentro de la práctica haṭhayóguica.

Haṭhayoga en los textos medievales tardíos

A partir del siglo XVI, la naturaleza de la evidencia histórica sobre el Haṭhayoga cambió radicalmente. Como ya se ha dicho, por primera vez aparecieron fuentes distintas a las exclusivamente textuales (arte, diarios de viaje, etc.) que amplían nuestra comprensión del escenario de yoga de la época. Por otro lado, los muchos textos existentes de este período que tratan sobre el Haṭhayoga son sorprendentemente mucho menos útiles de lo que podríamos esperar, porque son de naturaleza muy diferente de los textos del corpus primitivo de Haṭhayoga. Los primeros textos, como hemos visto, eran manuales prácticos relativamente cortos, compuestos por los propios practicantes o por autores con un conocimiento íntimo de la práctica haṭhayóguica. Por el contrario, la mayoría de los textos producidos después del siglo XV no provienen de círculos yóguicos, sino académicos. Fueron producidos por eruditos bien educados que carecían de experiencia personal con el Haṭhayoga y estaban destinados a una audiencia erudita. Por lo tanto, con pocas excepciones, los textos de yoga medievales tardíos nos informan más sobre la comprensión del Haṭhayoga entre los brahmanes educados que sobre la práctica real del yoga y sus practicantes.

El Haṭhayoga fue apropiado por autores con un trasfondo Advaita Vedānta que lo incluyeron en sus trabajos sobre yoga, aunque los eruditos aún no comprenden completamente todas las razones que causan este proceso. Educados advaitavedāntines produjeron voluminosos compendios en los que incorporaron no sólo versos de obras anteriores de Haṭhayoga, sino también todos los pasajes disponibles

sobre yoga que se encuentran en la literatura brahmánica sánscrita. El marco que unificaba todo este material heterogéneo era el sistema *aṣṭāṅgayoga* ("yoga de ocho miembros") descrito en el *Pātañjalayogaśāstra*. Esto es altamente paradójico porque la metafísica monista del Advaita Vedānta es incompatible con la filosofía dualista del Sāṃkhya-Yoga presentada por Patañjali. Además, el *Pātañjalayogaśāstra* enseña cuatro formas diferentes de meditación que conducen al *samādhi*, de las cuales, sin embargo, el *aṣṭāṅgayoga* es la más inferior porque no puede producir la liberación final. El objetivo del *aṣṭāṅgayoga* es imbuir al practicante con poderes sobrenaturales (aquí llamados *vibhūti*). Los advaitavedāntines guardaban silencio acerca de todos estos temas y eran muy selectivos en su uso de los estudios sobre Pātañjalayoga.

El Haṭhayoga fue presentado así como una parte integral del Advaita Vedānta. Esta afirmación no era tan difícil de hacer porque, como hemos visto, los primeros textos de Haṭhayoga no formulaban una posición filosófica explícita, y si algún trasfondo metafísico estaba implícito en ellos, era en su mayor parte la filosofía tántrica no dual Śaiva. Por lo tanto, fue bastante fácil para los advaitavedāntines identificar la metafísica tántrica de los primeros textos con su propia posición, a pesar de que estos dos sistemas no-duales son, de hecho, muy diferentes. Un corpus conocido como Yoga Upaniṣads, compilado en algún momento a principios del siglo XVIII, demuestra cuán exitosos fueron los esfuerzos para vincular estos sistemas. Los textos que contiene incorporan cientos de versos de las primeras obras de Haṭhayoga, pero el corpus en su conjunto presenta claramente las enseñanzas del Advaita Vedānta. Este corpus popular y autorizado, junto con otros textos similares del mismo período, preparó el terreno para los maestros de yoga modernos que presentan el Haṭhayoga como un aspecto práctico de la filosofía Advaita Vedānta.

Sin embargo, el hecho de que se haya producido un cambio radical en el carácter de la literatura sobre yoga no significa necesariamente que el Haṭhayoga en sí mismo haya sufrido una transformación similar. Simplemente carecemos de suficiente evidencia para comprender mejor qué estaba sucediendo exactamente en el entorno del yoga medieval tardío. Una tendencia, sin embargo, parece ser obvia: mientras que en los primeros *corpus* de Haṭhayoga las posturas de yoga (*āsanas*) no eran una parte significativa de la práctica haṭhayóguica (fue solo con el *Haṭhapradīpikā* que se introdujo un mayor número de *āsanas* no sentadas), los textos medievales tardíos enseñan docenas de posiciones corporales diversas. Este hecho, sin duda, refleja la situación

real: la realización de posturas de yoga comenzó a convertirse en una técnica cada vez más importante en la práctica yóguica, aunque las razones precisas de este desarrollo se desconocen.

El Yoga Moderno

A finales del siglo XIX, el Haṭhayoga comenzó su transformación en el fenómeno que ahora se suele llamar "yoga moderno" (o a veces "yoga postural"). Este complejo proceso, bien documentado en monografías, volúmenes editados y trabajos de investigación, ha culminado en las últimas décadas con la creación de la industria transnacional del yoga. Aunque el yoga moderno comparte algunas características con las tradiciones yóguicas más antiguas (particularmente las *āsanas*), difiere sustancialmente del Haṭhayoga medieval clásico; los practicantes y maestros son naturalmente reacios a admitir este hecho y presentan el yoga moderno como una continuación fiel e ininterrumpida de la tradición antigua. Sin embargo, tras un examen más detallado, descubrimos que muchas técnicas importantes de haṭhayoga prácticamente han desaparecido de la práctica moderna del yoga y que los objetivos de los yoguis medievales difícilmente podrían ser atractivos para los practicantes modernos. ¿Quién creería hoy en día que la práctica del yoga tendría como objetivo el *samādhi* liberador, la inmortalidad física, el suicidio yóguico o los poderes sobrenaturales?

Conclusión

Es cierto que nuestro conocimiento de la historia del Haṭhayoga es todavía bastante limitado. Aunque sabemos mucho sobre la práctica yóguica real en el pasado, se sabe relativamente poco sobre los practicantes, sus afiliaciones religiosas, la distribución regional, los orígenes sociales y la vida cotidiana, y mucho menos sobre la posición de las mujeres. Por ejemplo, varios textos de Haṭhayoga se atribuyen al santo Gorakṣanātha, quien es reconocido como el fundador de la tradición Nātha y Haṭhayoga. Por lo tanto, los Nāthas son considerados como los principales guardianes y representantes de la tradición del yoga orientada físicamente. La investigación moderna, sin embargo, indica que tales ideas probablemente no son ciertas y que deberíamos buscar practicantes de Haṭhayoga en otros linajes, particularmente entre los Rāmānandis y sus precursores. Además, nuestra comprensión del Haṭhayoga en el

hinduismo podría mejorarse sustancialmente examinando más de cerca técnicas corporales similares practicadas en otras tradiciones religiosas, particularmente las del budismo tibetano y el jainismo; de hecho, los primeros textos claramente datables con material haṭhayóguico son los *Yogaśāstra* y su autocomentario, escrito por el gran erudito jaina Hemacandra en el siglo XII. La investigación futura sobre Haṭhayoga también debe centrarse en fuentes indias no sánscritas y traducciones de obras yóguicas al persa y al árabe.

Al mismo tiempo, debemos ser muy cuidadosos al usar toda esta evidencia prescriptiva textual. El Haṭhayoga parece ser más una construcción erudita que un fenómeno histórico bien definido. Sólo algunos textos que los eruditos clasifican como haṭhayóguicos en realidad llaman a la práctica que describen Haṭhayoga . Además, en la vasta literatura sánscrita, encontramos miles de yoguis, pero no haṭhayoguis. El yoga era un término universal que se refería a cualquier práctica física o mental que condujera a los objetivos deseados, y un yogui era, en consecuencia, cualquier persona que se dedicaba a dicha práctica. Es dudoso que alguien que practique técnicas etiquetadas por los eruditos como haṭhayóguicas se llame a sí mismo *haṭhayogui* y que su práctica sea el *Haṭhayoga*. No obstante, el Haṭhayoga sigue siendo un término analítico útil que nos ayuda a nosotros, como eruditos, a estructurar un entorno de yoga poco claro y complicado.