

## ORIGENES DEL YOGA (Historia del Yoga 1ª parte)

### EL ORIGEN DE LA YOGA

A pesar de más de un siglo de investigación, todavía no sabemos mucho acerca de los inicios de la yoga. Lo que sí sabemos, sin embargo, que se originó en la India hace 5.000 años o más. Hasta hace poco, muchos eruditos occidentales pensaban que el yoga se originó mucho más tarde, tal vez alrededor del año 500 antes de Cristo, que es el tiempo de Gautama el Buda, el ilustre fundador del budismo. Pero entonces, en la década de 1920, los arqueólogos sorprenden al mundo con el descubrimiento de la llamada civilización del Indo, una cultura que ahora sabemos se extendía sobre un área de aproximadamente un millón de kilómetros cuadrados. Este fue, de hecho, la civilización más grande de la Antigüedad temprana. En las ruinas de las grandes ciudades de Mohenjo Daro y Harappa, excavadoras encontraron representaciones grabadas en sellos de esteatita que se asemejan fuertemente a yoguis en postura de meditación. Muchos otros hallazgos muestran la sorprendente continuidad entre la civilización antigua y la sociedad y cultura hindú.

Esta figura también podría ser la de un "protoshiva", ya que representa numerosos atributos de Pashupati, el señor de los animales, una forma de Shiva todavía venerada en numerosos siglos después en numerosos templos Hindúes.

No había nada primitiva de lo que ahora se llama la civilización del Indo-Sarasvati, que lleva el nombre de dos grandes ríos que una vez fluyeron en el norte de la India; hoy en día sólo el río Indo fluye a través de Pakistán. Al igual que las civilizaciones de la Mesopotamia y Egipto, dependían de su río. Como el Nilo, el Indo se desbordaba todos los años, inundando extensas zonas y depositando sedimentos fértiles. Este inmenso potencial agrícola fue la base sobre la cual se desarrolló el urbanismo en torno al río Indo. La población urbana disfrutó de edificios de varios pisos, un sistema de alcantarillado sin igual en el mundo antiguo hasta que el imperio romano, un gran baño público cuyas paredes estaban con betún a prueba de agua, geoméricamente expuso caminos de ladrillo y estandarizó el ladrillo cocido para una construcción conveniente. (Estamos tan acostumbrados a estos logros tecnológicos que a veces olvidamos que tenían que ser inventados.) El pueblo Indo-Sarasvati eran una gran nación marítima que exporta una gran variedad de productos a Mesopotamia y otras partes del Medio Oriente y África. Aunque sólo unas pocas piezas de arte han sobrevivido, algunos de ellos muestran la artesanía exquisita.

Durante mucho tiempo, los estudiosos pensaban que esta magnífica

civilización fue abruptamente destruida por los invasores del noroeste que se llamaban a sí mismos arios (Arya que significa "noble" en el idioma sánscrito). Algunos propusieron que estos nómadas belicosos inventaron el Yoga, otros acreditan a la gente Indo como sus creadores. Sin embargo, otros piensan que el Yoga puede ser la creación conjunta de ambas civilizaciones. Hoy en día los investigadores favorecen cada vez más una imagen completamente diferente de la antigua historia de la India. Ellos están llegando a la conclusión de que nunca hubo una invasión aria y que la disminución de las ciudades del Indo-Sarasvati se debió a los cambios drásticos en el clima. Estos a su vez parecen haber sido causados por una catástrofe tectónica que cambió el curso de los ríos. En particular, se llevó al agotamiento de lo que antes era el río más grande de la India, el Sarasvati, junto cuyas orillas florecieron numerosos pueblos y aldeas (unas 2.500 sitios han sido identificados hasta el momento). Hoy en día el lecho seco del río corre a través de la gran desierto de Thar. Si no fuera por la fotografía por satélite, no habríamos aprendido sobre los muchos asentamientos enterrados bajo la arena. La desecación del río Sarasvati, que se completó en alrededor de 1900 aC, tuvo consecuencias de largo alcance. La muerte del río Sarasvati obligó a la población a emigrar a zonas más fértiles del país, especialmente al este hacia el (Ganga) Río Ganges y el sur en la India central y Tamil Nadu.

¿Por qué es tan importante para la historia del yoga? El río Sarasvati pasa a ser el río más celebrado en el Rig-Veda, que es el texto más antiguo conocido en cualquier lengua indoeuropea. Se compone de una forma arcaica (y difícil) del sánscrito y se transmitió de boca en boca por numerosas generaciones. El sánscrito es la lengua en que se escribe la mayoría de las escrituras de Yoga. Está relacionado con idiomas como el griego, latín, francés, alemán, español y el inglés. Usted puede ver esta relación familiar en el ejemplo de la propia palabra yoga, lo que corresponde a zugos, iugum, joug, Joch, yugo, y el yugo en estos idiomas. El sánscrito es como un hermano mayor para las demás lenguas indoeuropeas. Ahora, si el río Sarasvati se secó alrededor o antes de 1900 aC, el Rig-Veda debe ser anterior a la fecha de referencia. Si eso es así, entonces los compositores de esta colección de himnos deben haber sido contemporáneo de la gente de la civilización del Indo, que florecieron entre 3000-1900 aC De hecho, las referencias astronómicas en el Rig-Veda sugieren que al menos algunos de sus 1028 himnos fueron compuestos en el tercer o incluso cuarto milenio antes de Cristo. Por lo tanto, los arios de habla sánscrita, que creó el Rig-Veda, no vinieron de fuera de la India para destruir la civilización del Indo-Sarasvati. Habían estado allí todo el tiempo. Entonces, ¿cuál era su relación con el pueblo Indo-Sarasvati? Aquí opiniones todavía difieren, pero hay una creciente comprensión de que los arios y los pueblos Indo-Sarasvati eran lo mismo. No hay nada en el Rig-Veda para sugerir lo contrario.

## YOGA Y LA CIVILIZACIÓN INDUS-SARASVATI

Esto significa que el Yoga es el producto de una civilización madura que era sin igual en el mundo antiguo. Muchos de los inventos acreditados en Sumeria legítimamente pertenecen a lo que hoy conocemos como la civilización del Indo-Sarasvati, que evolucionó a partir de una tradición cultural que de forma fiable se ha fechado en el séptimo milenio aC. A su vez dio lugar a la gran tradición religioso y cultural del hinduismo, pero también, indirectamente, del budismo y del jainismo. La civilización de la India puede presumir de ser la civilización perdurable más antigua del mundo. Sus problemas de hoy en día no nos deben hacer olvidar su glorioso pasado y las lecciones que se pueden aprender de ella. Los practicantes de yoga en particular, pueden beneficiarse de la experimentación prolongada de la India con la vida, especialmente en sus exploraciones de los misterios de la mente. La civilización de la India ha producido grandes genios filosóficos y espirituales que son los que han cubierto cada respuesta concebible a las grandes preguntas, que son tan relevantes hoy como lo fueron hace miles de años.

## LA HISTORIA DE LA YOGA

La historia de Yoga convenientemente se puede dividir en las siguientes cuatro categorías:

Yoga védico - Yoga Preclásico - Yoga Clásico - Yoga Posclásico

Estas categorías son como instantáneas estáticas de algo que es en realidad en continuo movimiento de la "marcha de la historia."

## YOGA VEDICO O ARCAICO

Ahora estamos entrando en territorio un poco más técnico, tendremos que utilizar y explicar una serie de términos sánscritos. Las enseñanzas del yoga se encuentran en el mencionado anteriormente-Rig-Veda y los otros tres Hipnos antiguos que se conoce como yoga védico. La palabra sánscrita veda significa "conocimiento", mientras que la plataforma sánscrito Rig significa "alabanza." Así que el Rig-Veda es la colección de himnos en alabanza de un poder o conocimiento superior. Esta colección es, de hecho, la fuente del hinduismo, que cuenta con alrededor de mil millones de seguidores en la actualidad. Se podría decir que el Rig-Veda es el hinduismo lo que el libro de Génesis es el cristianismo. Los otros tres hipnos védicos son:

- Yajur-Veda ("El conocimiento del Sacrificio").
- Sama-Veda ("Conciemiento de Cantos" o "Conocimientos de melodias").
- Atharva-Veda ("Conocimiento de Atharvan" o "sacerdotes del fuego").

La primera colección contiene las fórmulas de sacrificio utilizados por los sacerdotes védicos. El segundo texto contiene los cantos que acompañan a los sacrificios. La tercera está lleno de conjuros mágicos para todas las ocasiones, pero también incluye una serie de poderosos himnos filosóficos. Está conectado con Atharvan, un famoso sacerdote de fuego que es recordado por haber sido un maestro de rituales mágicos.

Estos himnos se pueden comparar a los distintos libros del Antiguo Testamento. Se desprende de lo que se ha dicho hasta ahora que el Yoga védico que también podría ser llamado Arcaico, estaba íntimamente conectado con la vida ritual de los antiguos indios.

Se giró en torno a la idea del sacrificio como medio de unir el mundo material con el mundo invisible del espíritu. Con el fin de realizar los rituales exigentes con éxito, los sacrificadores tenían que ser capaces de enfocar su mente durante un período prolongado de tiempo. Tal enfoque interno por el bien de trascender las limitaciones de la mente originaría la raíz del yoga. Cuando tiene éxito, el yogui védico era agraciado con una "visión" o la experiencia de la realidad trascendental. Un gran maestro de yoga védico fue llamado un "vidente" "rishi" en sánscritos. Los videntes védicos fueron capaces de ver la estructura misma de la existencia, y sus himnos hablan de sus maravillosas intuiciones, que todavía nos pueden inspirar hoy.

## YOGA PRECLÁSICO

Esta categoría abarca un extenso período de aproximadamente 2.000 años hasta el siglo II dC.

Esta periodo surgen comentarios de los vedas anteriores ante la dificultad de a la hora de interpretar y entender los complicado rituales: por lo que una explicación elavaborada se hizo necesaria. Estas son los Brahmanas y Aranyakas.

Los brahmanas son comentario sobre ritos dedicado a los rituales ejecutados por brahmanes con sus respectivos mantras.

Los Aranyakas son textos rituales específicos a los que eligieron vivir en reclusión en una ermita del bosque. Debido a los limitados recursos de los bosques, no podían realizar los sacrificios convencionales, ni podían cumplir con los rituales. Fue entonces cuando los Aranyakas fueron desarrollados

El Yoga entró en su autentica expresión con los Upanishads (la parte final de los vedas), que son textos gnósticos que exponen la enseñanza oculta sobre la unidad última que está detrás de todas las cosas.

Hay más de 200 de estas escrituras, aunque sólo un puñado de ellos fueron



compuestas en el período anterior a Gautama Buda (siglo V aC). Estos trabajos pueden compararse con el Nuevo Testamento, que se apoya en el Antiguo Testamento, pero al mismo tiempo va más allá de el.

La palabra "Upanishad" se deriva de la raíz sánscrita "sad". El verbo sánscrito "sad" se refiere al conocimiento o al satya. 'Upa' Las palabras + 'ni' sugiere 'sentado (antes de que alguien, o por debajo de alguien) con respeto'. La palabra 'Upanishad' puede entenderse como: sentarse respetuosamente o con devoción cerca (cerca de) un gurú con el objetivo de adquirir conocimientos.

La mayoría de los Upanishads son en forma de diálogo entre un maestro y un discípulo. En los Upanishads, un buscador plantea un tema y el gurú iluminado satisface la consulta acertadamente y de manera convincente.

la doctrina upanishádica defiende la existencia de una divinidad Brahman única y absoluta, que a veces se identifica con el creador del universo (el dios Brahmá), a veces con su conservador (Visnú) y a veces con su destructor (Shivá).

En el segundo libro de los Upanishads, a la divinidad se describe así: *"El Absoluto es como un terrón de sal que se disuelve en el agua y no hay manera de retenerlo en las manos; pero que si se extrae el agua, la sal queda ahí. Así es ese gran ser infinito, ilimitado"*. Chandoguia-upanishad (12, 3)

En los Upanishads se dice que el hombre está conectado con la divinidad y puede llegar a identificarse con él «a través del hilo que une este mundo con el otro mundo y con todas las cosas». La salvación consiste en comprender que la realidad eterna es igual al "atman", el alma de cada individuo.

Sobre el siglo III a.c. Aparecen dos obra literarias perteneciente al genero de la epopeya, estas son el *Majábhharata* y el *Ramáyana*. Estas tienen un gran impacto en la cultura y el arte del subcontinente indio. (Son siete veces el tamaño de la Ilíada y la Odisea combinado)

El *Majábhharata* sobre las luchas dinásticas entre los descendientes del rey Bharata: los piadosos Pándavas y los malvados Kauravas. Vencen los Pándavas, ayudados por su amigo el dios Krishná.

Una de las escrituras de Yoga más notables, es parte de este texto del *Majábhharata* es el Bhagavad-gita ("Canción del Señor") y es considerado uno de los clásicos religiosos más importantes del mundo. El gran reformador social Mahatma Gandhi habló de la siguiente manera: Cuando la decepción me mira fijamente a la cara y no puedo ver ni un rayo de luz, vuelvo a la Bhagavad-Gita. Me encuentro un verso aquí y un verso allí y comienzo de inmediato de sonreír en medio de abrumadoras tragedias- mi vida ha estado

llena de extrema tragedia y si no han dejado ninguna cicatriz indeleble visible en mí, se lo debo todo a las enseñanzas del Bhagavad-Gita. (Young India, 1925, pp. 1078-1079)

En su significado, esta obra de 700 versos quizá es para los hindúes el Sermón de la Montaña es para los cristianos. Su mensaje, sin embargo, no es poner la otra mejilla, sino para oponerse activamente al mal en el mundo. En su forma actual, el Bhagavad-gita fue compuesto alrededor del año 500 aC y desde entonces ha sido una inspiración diaria para millones de hindúes.

Su enseñanza central: estar vivo significa estar activo y, si queremos evitar dificultades para nosotros y los demás, nuestras acciones deben ser benignos y también ir más allá de las garras del ego.

Yoga Preclásico comprende también muchas escuelas cuyas enseñanzas se pueden encontrar en dos grandes epopeyas nacionales de la India, el Ramayana y el Mahabharata. Estas diversas escuelas preclásicos desarrollaron todo tipo de técnicas para lograr la meditación profunda a través del cual los yoguis y yoguinis pueden trascender el cuerpo y la mente y descubrir su verdadera naturaleza.

## YOGA CLÁSICO

Esta etiqueta se aplica al Yoga también conocida como "raja yoga" impartido por Patanjali en sus Yoga-Sutra. Este texto sánscrito se compone de poco menos de 200 declaraciones aforísticas, que se han comentado una y otra vez a través de los siglos. Tarde o temprano, todos los estudiantes serios de yoga tienen que descubrir este trabajo y tienen que lidiar con sus declaraciones concisas. La palabra sūtra (que está relacionada con la sutura latín) significa literalmente "hilo". Aquí se transmite un hilo de la memoria, una ayuda a la memorización de los estudiantes deseosos de retener el conocimiento y la sabiduría de Patanjali.

El Yoga-Sutra fue escrito probablemente en algún momento del siglo II dC. El más antigua comentario disponible en sánscrito sobre los sutras es "Yoga Bhashya" ("Discurso sobre el Yoga") atribuye a Vyasa. Fue escrito en el siglo V dC y proporciona explicaciones fundamentales de declaraciones a menudo muy crípticas de Patanjali. Más allá de algunas leyendas no se sabe nada acerca de cualquiera Patanjali o Vyasa. Este es un problema con la mayoría de los antiguos textos sobre del yoga e incluso con otras obras mucho más recientes. A menudo, todo lo que tenemos son sus enseñanzas, pero esto es, por supuesto, más importante que cualquier información histórica podríamos desenterrar sobre sus vidas personales. Patanjali, que es por cierto a menudo erróneamente llamado el "padre del yoga", cree que cada individuo es un compuesto de materia (prakriti) y espíritu (purusha). Él entendió el proceso de yoga restaurando así el espíritu en su pureza



absoluta. Su formulación se caracteriza generalmente como dualismo filosófico. Este es un punto importante, porque la mayoría de los sistemas filosóficos de la India a favor de uno o el otro tipo de no-dualismo: Los innumerables aspectos o formas del mundo empírico son en última instancia la misma "cosa" existencia sin forma pero consciente -pura.

## YOGA POSTCLÁSICO

Esto es de nuevo una categoría muy amplia, que se refiere a todas aquellos tipos y escuelas de yoga que han surgido en el período después de Patanjali.

En contraste con el Yoga clásico, yoga posclásico afirma la unidad última de todo. Esta es la enseñanza central del Vedanta, el sistema filosófico basado en las enseñanzas de los Upanishads. En cierto modo, el dualismo del Yoga clásico puede ser visto como una breve pero poderosa interludio en una corriente de enseñanzas no-dualista que se remontan a los antiguos tiempos védicos. De acuerdo con estas enseñanzas, que, nosotros, y todo el mundo o todo lo demás es un aspecto o expresión de una misma realidad. En sánscrito que la realidad singular es llamada brahman (que significa "aquello que ha crecido expansiva") o âtman (el Ser trascendente frente a la limitada ego).

Los sistemas de pensamiento de la India se pueden clasificar en dos grandes grupos:

1. Ortodoxos, que aceptan y siguen las escrituras sagradas del hinduismo, como los Vedas, los Brahmana y los Upanishad;
2. Heterodoxos, es decir, aquellos que no aceptan la autoridad de tales escrituras como texto revelado.

Los ortodoxos son seis aspectos de una misma tradición y, aunque en apariencia puedan ser abiertamente contradictorios, debe enténderselos como proyecciones complementarias de la realidad, intuiciones válidas desde diferentes puntos de vista. En este grupo se encuentra el Yoga de Patanjali. Estos sistemas, o puntos de vista sobre la realidad (darshana), se pueden agrupar de dos en dos de acuerdo a su afinidad.

### ORTODOXOS

Vedanta, Mimansa, Yoga, Samkhya, Nyaya, Vaishesika

### HETERODOXOS

Budismo, Jainismo, Materialistas

El Vedânta (literalmente, "fin de los Vedas"; también denominado "Uttara Mimansa", o interpretación posterior). Según Shankara, el pensador mas conocido de este sistema, sólo existe lo absoluto, Brahman, y todo lo demás

es ilusión, mâyâ. El propósito es eliminar mâyâ y tomar conciencia de la identidad entre el espíritu individual y el espíritu universal.

El Mimansa (literalmente, "interpretación"; también denominado "Purva Mimansa", o interpretación primera) aclara el aspecto litúrgico de los Vedas; es una ciencia sacerdotal, ritual; expone una filosofía mántrica basada en el sonido y, con el tiempo, fue prácticamente absorbida por el Vedânta.

El Vaishesika (literalmente, "características individuales") es una doctrina atomística, según la cual los átomos en si carecen de extensión, pero al combinarse se vuelven extensos y visibles; por otro lado, los espíritus individuales se unen y se separan de ellos, dando lugar a la vida y la muerte.

El Nyaya (literalmente, "análisis") esta basado en la lógica, en el razonamiento de acuerdo a estrictas normas.

El Samkhya (literalmente, "enumeración") expone una teoría evolutiva de la creación a partir de dos principios eternos y complementarios que son, por un lado la materia, prakriti, y por otro una infinidad de espíritus individuales, purusha.

El Yoga (literalmente, "yugo, unión, re-unión") adopta gran parte de la teoría Samkhya pero insiste en que para liberarse y poder contemplar la realidad tal como es resulta primordial la práctica de técnicas específicas.

El Budismo centra toda su atención en la experiencia de impermanencia de todas las cosas: todo cambia constantemente y, de ahí, derivan las cuatro verdades básicas de la existencia: (i) el dolor se encuentra por doquier, (ii) su origen se halla en la existencia del deseo, (iii) se puede escapar a su dominio, y (iv) el medio para ello reside en seguir un conjunto de ocho recomendaciones.

El Jainismo es una doctrina ascética que se acompaña de grandes mortificaciones. Expone una teoría evolutiva similar a la del Samkhya.

Unos siglos después de Patanjali, la evolución de yoga dio un giro interesante. Ahora, algunas grandes adeptos estaban empezando a investigar el potencial oculto del cuerpo. Las generaciones anteriores de yoguis y yoginis habían prestado atención especial al cuerpo. Habían estado más interesado en la contemplación. Su objetivo ha sido dejar el mundo atrás y fusionarse con la realidad sin forma, el espíritu.

La nueva generación de maestros de yoga creado un sistema de prácticas diseñadas para rejuvenecer el cuerpo y prolongar su vida útil. Consideraban



# Federación Nacional De Yoga Sadhana



el cuerpo como un templo del espíritu inmortal, no sólo como un contenedor para ser desechado en la primera oportunidad. Incluso explorados a través de técnicas de yoga avanzada la posibilidad de energizar el cuerpo físico a tal grado que su bioquímica se cambia e incluso su materia básica se reorganiza para hacerla inmortal.

Esta preocupación de ellos llevó a la creación del Hatha-Yoga, una versión de lo que es hoy ampliamente practicado en todo el mundo. Los libros que Gheranda, Hatha Yoga Pradipika y el Shiva Samhita fueron redactado entre el siglo XV y el XVII.

Todo el material está extraído de un artículo sobre el libro "La tradición del Yoga" por Georg Feuerstein, publicado por Hohm Press.

## RESUMEN POR FECHAS

1. Yoga Védico: también denominado Proto Yoga, y Yoga Arcaico, se refiere a elementos de yoga encontrados en los cuatro Vedas, especialmente en el Rig-Veda y en el Atharva-Veda, algunos de cuyos numerosos himnos pudieron haber sido compuestos durante el tercer milenio a.C., o incluso antes.

Las evidencias arqueológicas encontradas en las antiguas civilizaciones de los Valles del Indo y Sarasvati, ayudan a situar esta era entre el 5.000 y el 1.800 a.C.

2. Yoga Pre-Clásico: se refiere a las numerosas enseñanzas yóguicas anteriores a Patañjali; es una designación colectiva para diferentes escuelas representadas principalmente en el Mahâbhârata, especialmente en el Bhagavad-Gîtâ,

La metafísica de esta época es esencialmente vedántica. La práctica del yoga se fundamenta en una forma de misticismo sacrificial basado en la internalización del ritual brahmánico. Estos esfuerzos conducen al desarrollo de una rica tecnología contemplativa que engloba los conceptos del yoga primitivo y las prácticas basadas en la metafísica vedántica del no-dualismo. Esta época abarca desde las primeras Upanishads, en el 2000 a.C., hasta el siglo II a.C. con la el Mahâbhârata.

3. Yoga Clásico también denominado Yoga-Darshana y Yoga de Patañjali: se inicia alrededor del 200 d.C. con la doctrina establecida en los Yogasutras de Patañjali y se desarrolla a lo largo de varios siglos con una extensa literatura de comentarios.

Su base metafísica no es ya la del vedânta, sino la de una estricta interpretación dualista de la realidad. Dada su gran importancia filosófica, forma parte de los seis puntos de vista (darshana) ortodoxos del hinduismo.

5. Yoga Post-Clásico: desde el 200 d.C. hasta el 1.900 d.C.; ésta época hace referencia a numerosas enseñanzas yóguicas posteriores a Patañjali, pero vuelve a las enseñanzas no-dualistas del Yoga Pre-Clásico, ignorando la mayor parte de su filosofía no-dualista pero utilizando ocasionalmente su delineación del camino de ocho pasos (ashtângayoga) y sus precisas definiciones. Este periodo corresponde a la Upanishads del Yoga y el Yoga Vasishtha, a las escrituras del Tantrismo y al Hatha Yoga.

6. Yoga Moderno: a partir del 1.900 d.C., comprende el Yoga Integral de Sri Aurobindo y las numerosas escuelas occidentales de Hatha Yoga.