



PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA HISTORIA DEL YOGA

ORÍGENES _____

El inicio del YOGA se remonta hasta los tiempos de los **VEDAS** que son los 4 libros sagrados más antiguos del Hinduismo cuyos orígenes datan del **1,500 AC aprox.**

De estos 4 libros, el Yoga actual se relaciona al **RIGVEDA** (rig=conjunto y veda=conocimiento)

RIG-VEDA _____

Según el **Rig-Veda** la practica de la **meditación** es importante. Dice que la **meditación** conduce a la **iluminación**. Sus practicantes eran llamados "**rishis**" y mostraban en su práctica diversos elementos característicos del yoga clásico:

1. Concentración
2. Observación
3. Austeridad
4. Regulación de la respiración (pranayama)
5. Recitación de los himnos (mantra-yoga)
6. Invocación devocional (bhakti-yoga)
7. Auto-sacrificio
8. El encuentro con una realidad mas grande que el ego
9. El enriquecimiento de la vida ordinaria a través de ese encuentro

TAPAS _____

Una disciplina también documentada en el Rigveda e íntimamente ligada al Yoga actual es **Tapas**. **Tapas**, literalmente significa "calor" pero se aplicó también a **la lucha espiritual de la disciplina voluntaria a través de la práctica de la austeridad**.

Tapas implica la práctica de la castidad (**brahmacharya**) y la subyugación de los sentidos (**indriya-jaya**).

También era asociado a la adquisición de poderes mágico-psíquicos (**siddhi**).

Los **tapasvins o tãpasas** eran considerados como magos o chamanes capaces de realizar cualquier proeza y combatir espíritus malignos.

El **Yoga** espiritualizó la tradición de **Tapas**, haciendo **énfasis en la auto-trascendencia** en lugar de la adquisición de poderes mágicos.

Los **yogins** adoptaron y adaptaron muchas de las técnicas y prácticas de la antigua tradición de **Tapas**.

En el sutra II.43 Patanjali menciona Tapas: *Kaya indriya siddhih asuddhiksayat tapasah*.

"La **autodisciplina (tapas)** quema todas las impurezas y enciende chispas de divinidad"

SAMNYÂSA _____

El Yoga también está relacionada a otra tradición de la etapa post-védica: **Samnyâsa (renunciación a la vida mundana)**.

Los **samnyasins o renunciantes** practicaban **Vairagya (renuncia o desapego)** dejando sus casas y pertenencias y viviendo en la naturaleza.

SAMKHYA _____

Otra tradición que ha sido de gran influencia para el Yoga actual es Samkhya, una de las 6 escuelas de la **Filosofía Clásica Hindú o Darshanas**.

La filosofía **Samkhya** percibe el universo formado por dos realidades: **PURUSHA** (conciencia o ser trascendental) y **PRAKRITI** (materia o naturaleza)

UPANISHADS

En **1,900 A.C.** se seca el río Sarasvatî lo que provoca la migración de la civilización Indo-Sarasvatî a orillas del río Ganges. En el camino mucho del conocimiento Védico se perdió y sus rituales se modificaron al fusionarse con otras tradiciones e irse pasando de boca en boca.

Inicia un periodo de reinterpretación de la enseñanza védica que culminó con la creación de los textos siguientes: **los Brâhmana, los Âranyakas, los Kalpa-Sûtras y los Upanishads**

Varios sabios de la época internalizaron el ritual Védico en la forma de **intensa contemplación, meditación y devoción interna (upâsana)**.

Estos sabios buscaban la Realidad incondicional a la que llamaron **Brahman, el Absoluto**.

Brahman viene de la raíz **brih**: *crecer* y se refiere a la inexhaustible vastedad del Ser Supremo.

Upanishad viene de las raíces: **upa** (cerca), **ni** (abajo), **shad** (sentarse): **Sentarse abajo y cerca del maestro**.

Antiguamente era una enseñanza secreta de maestro a alumno. El alumno se sometía a años de disciplina antes de recibir cualquier enseñanza secreta contenida en los libros.

Actualmente se leen los Upanishads como libros de entretenimiento y cultura y se ha perdido la reverencia que alguna vez obligaban.

Las **enseñanzas de los Upanishads** giraban en torno a 4 puntos esenciales:

1. La Realidad última del universo (Brahman) es absolutamente idéntica con nuestra naturaleza interna (Atman).
2. Solo la realización de **brahman/âtman** libera del sufrimiento y la necesidad continua de nacer, vivir y morir
3. La ley del **Karma**: nuestros pensamientos y acciones determinan nuestro destino.
4. A menos que uno esté liberado y alcance la existencia sin forma del **brahman/âtman** como resultado de una sabiduría superior (jnâna) uno es forzado a renacer en alguno de los tres reinos: dioses, humanos y demonios dependiendo del karma.

Estas enseñanzas influenciaron posteriormente al **Hinduismo, el Budismo, el Jainismo y el Sikhismo**.

Aunque cada tradición tiene su propia interpretación todas conservan como principal motivación **escapar del ciclo de renacimientos continuos**.

EL FLORECIMIENTO DEL YOGA

Durante la llamada **Era Épica (600 AC al 100 AC)** hubo un periodo fecundo para el Yoga, después del misticismo de los Upanishads y antes de la Yoga sistematizada de Patanjali.

De ese periodo son los siguientes escritos relevantes para el estudio del Yoga:

- **Râmâyana (300 AC aprox)**
- **Mahâbhârata (500 AC aprox)**
 - **Bhagavad-Gîtâ**
 - **Moksha-Dharma**

MOKSHA-DHARMA

Dentro del Mahâbhârata existe un texto llamado **Moksha-Dharma** (libro XII) también llamado el **libro de la liberación**.

El **Moksha-Dharma** menciona los siguientes puntos importantes para el Yoga clásico:

1. **VIRTUDES DE UN YOGUI**: Honestidad (satya); humildad (aparigraha) ; desapego (vairagya); no-violencia (ahimsa); perdón y compasión (karuna)

2. **LOS ENEMIGOS DEL YOGUI:** lujuria, ira, ambición, miedo, el sueño, infatuación, la duda, el descontento y la “diarrea mental”. Así como los *siddhis* o poderes que pueden distraer al yogin de su meta: trascender el ego.
3. Da consejos sobre **dietas y ayunos**, así como una práctica de **prânâyâma** y distingue entre 5 tipos de **prâna** circulando por el cuerpo.

YOGA CLÁSICO

En el año **100 AC** aprox. un hombre llamado **Patanjali** compiló los conocimientos hasta entonces existentes sobre el Yoga en un texto llamado **LOS YOGA SUTRAS**

Según los **registros históricos**, existieron varios **Patanjali**: un hombre que fue gramático; un maestro Sâmkhya; un sacerdote védico y un maestro de la tradición Shaiva.

El mito Hindú nos cuenta que Patanjali era la reencarnación de **Ananta** el gobernante de 100 cabezas de la raza de las serpientes. Ananta quería venir a la tierra a enseñar Yoga.

Se dice que el nombre de **Patanjali** le fue dado a Ananta cuando cayó (pat) del cielo en la palma (anjali) de una mujer virtuosa llamada Gonikâ.

Así pues, Patanjali es representado como mitad serpiente, mitad hombre, coronado con cabezas de serpiente que simbolizan el infinito y la omnipresencia.

Con los **YOGA SUTRAS**, Patanjali dio un marco teórico estructurado que podía enfrentar a las tradiciones rivales de esa época: **Vedânta**, **Nyâya** y el propio **Budismo**.

Los **YOGA SUTRAS** es un tratado sistemático de **196 aforismos** que definen los elementos más importantes de la práctica y la teoría del Yoga

Resumiendo podemos decir que Patanjali **sintetizó toda la información que existía** hasta ese momento sobre el Yoga y nos la dio digerida en los **YOGA SUTRAS**

Los **YOGA SUTRAS** por lo tanto se basan en:

- **LOS VEDAS (en específico el RIGVEDA)**
- **LOS UPANISHADS**
- **LA TRADICIÓN SAMNYÂSA**
- **LA TRADICIÓN SAMKHYA**
- **EL MAHABHARATA (en específico el Baghavad-Gita y el Moksha Dharma)**

De acuerdo a estos conocimientos Patanjali desarrolló los **8 miembros del Yoga o Ashtanga Yoga**

1. **YAMA** (ahimsa, satya, asteya, brahmacarya, aparigraha)
2. **NIYAMA** (sauca, santosa, tapas, svadhyaya, ishavara pranidhana)
3. **ASANA**
4. **PRANAYAMA**
5. **PARTYAHARA**
6. **DHARANA**
7. **DHYANA**
8. **SAMADHI**

DEFINICIONES DE YOGA

RAIZ ETIMOLOGICA

Etimológicamente la palabra “**YOGA**” está derivada de la raíz **yuj**:

- **Atar**
- **Unir**
- **Sumar**
- **Conjuntar**

DEFINICION DE LOS UPANISHADS

De acuerdo a los **UPANISHADS**: **YOGA** es la **UNIÓN** del **JIVA-ATMAN** o ser individual con el **PARAMA-ATMAN** o ser universal (**BRAHMAN / ATMAN**)

DEFINICION DEL BHAGAVAD GITA

SLOKA II.48: **Yoga es ecuanimidad** (samatva) =balance, armonía

Haz tu trabajo en la paz del Yoga y libre de deseos egoístas [...] Yoga es la serenidad de la mente una paz que siempre es la misma

SLOKA II.50: **Yoga is skill in action** = *yogah karmasu khaushalam*

[...] Yoga es sabiduría en el trabajo

DEFINICIÓN SEGÚN PATANJALI

Sutra I.2 : “Yoga citta vritti nirodha”

Yoga es la cesación de los movimientos de la consciencia

OTRAS DEFINICIONES

Yoga: es el enorme conjunto de valores espirituales, actitudes, preceptos y técnicas desarrolladas en la India desde hace al menos 5,000 años

DARSHANAS O ESCUELAS DE FILOSOFÍA CLÁSICA

El yoga también es una de las 6 escuelas de Filosofía Clásica del Hinduismo o Darshana

1. Yoga
2. Nyaya
3. Vaisheshika
4. Samkhya
5. Mimamsa
6. Vedanta

ESCUELAS DE YOGA

La tradición del yoga fue transmitida de **maestro a alumno** por **vía oral** durante muchos años.

A esta **transmisión oral** se le llama **paramparâ** que significa “uno tras de otro” o “sucesión”.

Al ser transmitida oralmente mucha información fué **agregada** y otra fué **olvidada** provocando el surgimiento de varias interpretaciones distintas que dieron origen a **diversas escuelas y tradiciones**:

1. Raja-yoga
2. Hatha-yoga
3. Jñana-yoga
4. Bhakti-yoga
5. Karma-yoga
6. Mantra-yoga
7. Laya-yoga

RÂJA – YOGA **YOGA DE LA REALEZA**

Descrita por Patanjali en los **Yoga Sutras** y mencionada en el **Hatha Yoga Pradipika**.

Se le llama **Râja= real** porque se ocupa solo del cultivo de la **mente** (la reina, la que manda al cuerpo)

Su camino va mas enfocado a la **meditación y la contemplación (dhyana)**

Dedica poco esfuerzo a las asanas.

Según Swami Vivekananda “**La meta de Râja-yoga es enseñar a concentrar la mente**”

JNÂNA-YOGA **YOGA DE LA SABIDURÍA**

Jnâna significa: **conocimiento, sabiduría, gnosis**.

Es el camino de auto-realización a través del ejercicio de la sabiduría que proviene de **diferenciar lo real de lo irreal o ilusorio**.

Krishna lo menciona a Arjuna en el **Bhagavad-Gîtâ, sloka 3.3**: En este mundo hay 2 caminos de perfección [...] **Jñana Yoga**, el camino de la sabiduría de los Sâmkhyas y Karma Yoga el camino de acción de los Yoguis.

Los **sâmkhyas** son los seguidores de la tradición Sâmkhya que es el camino que lleva a distinguir entre la naturaleza (**prakriti**) y el Ser trascendental (**purusha**)

Jnâna-yoga menciona 4 medios para obtener la iluminación:

1. **VIVEKA**: Discriminación: la habilidad para distinguir entre lo real y lo ilusorio
2. **VAIRAGYA**: Renuncia o desapego al regocijo de los frutos del propio trabajo
3. **MUMUKSHUTVA**: Deseo intenso de liberarse
4. **SHAD-SAMPAT** o las “**seis virtudes**”: tranquilidad, auto-control, cesación, fortaleza, concentración y fe.

BHAKTI-YOGA **YOGA DE LA DEVOCIÓN**

Bhakti viene de la raíz **bhaj**: **compartir o participar**. También traducida como **devoción o amor**
Es el yoga de la dedicación amorosa a cualquier forma personal de la **Divinidad**.

El **Bhagavad-gîtâ** hace mucho hincapié en la importancia de practicar Bhakti-yoga

Krishna le dice a **Arjuna**: “Uno puede entenderme solo mediante la **devoción (bhakti)** y cuando se tiene plena conciencia de Mi gracias a esa devoción, se podrá entrar al reino de Dios” (sloka 18.55)

Los 9 diferentes grados de devoción que deben ser practicados por el **bhakta** (devoto) están explicados en el texto “**Bhâgavata-Purâna**” del siglo IX d.C.

La meta final es **fusionarse completamente con la Divinidad** hasta olvidar el propio ser.

KARMA-YOGA **YOGA DE LA ACCIÓN**

Karma viene de la raíz **kri**: **hacer**.

También significa: **acción, trabajo, producto, efecto**.

Uno de los primeros escritos en explicar el karma-yoga fue el **Bhagavad-gîtâ**

Slokas 3.4, 3.5, 3.6, 3.8, 3.9, 3.19

Bhagavad-Gita

3.3 En este mundo hay 2 caminos de perfección [...] Jñana Yoga, el camino de la sabiduría de los Sâmkhyas y **Karma Yoga** el camino de acción de los Yoguis.

El practicante de **KARMA-YOGA**, sea una ama de casa o un renunciante, **convierte cada acción en un sacrificio**, donde lo que se sacrifica es el ego.

Mientras el ego esté detrás de las acciones, éstas generarán **KARMA**. Todas las acciones tienen **resultados inmediatos y visibles**, y también **resultados a largo plazo e invisibles** que afectan y transforman nuestro futuro.

El objetivo del **KARMA-YOGA** es entonces la **acción responsable** y con **consciencia kármica**

MANTRA-YOGA **YOGA DEL SONIDO**

Mantra viene de la raíz “**man**”: **pensar** y el sufijo “**trana**” significa **salvar**.

Mantra es **aquellos que salva a la mente de si misma**.

Es una palabra o sonido sagrado cargado de poder psico-espiritual ; un vehiculo de transformación meditativa de la mente-cuerpo.

Los orígenes del Mantra-yoga se remontan a los **Vedas**. También es uno de los principales aspectos del **Tantrismo**.

El sonido mas importante en los cantos rituales de los Vedas es **AUM**. **AUM** expresa el pulso del cosmos; el sonido primordial; origen del mundo.

LAYA-YOGA **YOGA DE LA DISOLUCIÓN**

Laya deriva de la raíz **li**: “**ser disuelto**” o “**desvanecerse**”

Los **laya-yogins** buscan **disolver sus impresiones mentales liberando la mente** de todo obstáculo y limitación. Mediante **LAYA-YOGA** se disuelven las ataduras kármicas y los Samskaras.

Los **laya-yogins** disuelven sus **condicionamientos mentales, su ego** y las causas de sufrimiento. Lo que queda es una energía primordial o un **estado de absorción** profundo llamado estado Laya. Esto se logra a través de algunas **asanas, mantras, mudras y mandalas**.

PÛRNA-YOGA **YOGA INTEGRAL**

Creada por **Sri Aurobindo** a principios de 1900's.

Reformuló el Yoga para adaptarse a las **necesidades y habilidades modernas y occidentales**.

Su propósito es integrar la consciencia divina al cuerpo-mente humano y a la vida ordinaria.

El Yoga Integral no prescribe técnicas, no hay obligaciones ni rituales, mantras, posturas o ejercicios de respiración que deban ser realizados.

El aspirante debe simplemente abrirse a ese Poder supremo por medio del rezo o la meditación.

Si propone practicar la **castidad** (brahmacarya), la **verdad** (satya) y la **calma** (prashânti).

BIBLIOGRAFÍA

The Yoga tradition: it's history, literature, philosophy and practice

Feuerstein, Ph.D.

Ed. Hohm Press, Arizona, 1998

Luz sobre los Yoga Sutras

Iyengar, B.K.S.

Ed. Kairós

Bhagavad Gita

Traducción de Ruben Vasconcelos

Los Secretos del Yoga

Jennie Bittleston

Compilado por: Cynthia Barrera